

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор



/Дубицкий В.В./
2015 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА

Учебно-методический комплекс. Рабочая программа
для бакалавров 3 курса очной формы обучения
всех направлений подготовки
Тюменского государственного университета

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Институт физической культуры

Центр оздоровительной физической культуры

Манжелей И.В.
Чернякова С.Н.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА**

Учебно-методический комплекс.

Рабочая программа для бакалавров 3 курса очной формы обучения всех направлений подготовки Тюменского государственного университета

Тюмень
Издательство
Тюменского государственного университета
2015

УДК: 796(075.8)
ББК: Ч511.0 я73
М 233

Манжелей И.В., Чернякова С.Н. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА. Учебно-методический комплекс. Рабочая программа для бакалавров 3 курса очной формы обучения всех направлений подготовки Тюменского государственного университета. Тюмень, 2015, 32 стр.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ОП ВО по направлению и профилю подготовки.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Физическая культура: теория и методика [электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.umk3plus.utmn.ru>, раздел «Образовательная деятельность», свободный.

Рекомендовано к печатному изданию центром оздоровительной физической культуры. Утверждено первым проректором Тюменского государственного университета.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ РЕДАКТОР: И.В. Манжелей, руководитель ЦОФК ИФК ТюмГУ, д-р пед. н., профессор

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Е.А. Симонова, доцент кафедры СД ИФК ТюмГУ, канд. пед. н.

П.Г. Смирнов, зав.кафедрой ФКиС ТюмГАСУ, канд. пед. н., профессор

© Тюменский государственный университет, 2015.

© Манжелей И.В., Чернякова С.Н., 2015.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура: теория и методика» является формирование физической культуры студентов и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для укрепления здоровья, обеспечения психофизической готовности к профессиональной деятельности и реализации личностного потенциала.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих *задач*:

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;

- освоение системой знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры и здорового образа жизни;

- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных способностей и психофизических качеств, определяющих готовность бакалавра к условиям профессиональной деятельности и жизни в современном мире;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей.

Учебно-методический комплекс составлен на основании ФГОС ВО и Примерной программы по «Физической культуре», рекомендованной научно-методическим советом по физической культуре при Минобрнауке России для учреждений ВПО.

1.2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура: теория и методика» является компонентом общекультурной подготовки бакалавров и входит в базовую часть Блока 1 образовательной программы (ОП) всех направлений бакалавриата.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:

знать/ понимать:

- влияние физкультурно-оздоровительных систем на состояние здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной и профессионально-прикладной физической культуры;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- использовать* приобретенные знания и умения в повседневной жизни для:
- повышения укрепления здоровья и повышения работоспособности;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

В сочетании с другими дисциплинами учебного плана (история, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности и др.) дисциплина «Физическая культура: теория и методика» содействует разносторонней профессиональной подготовке бакалавров.

1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура: теория и методика» направлен на формирование следующих общекультурных компетенций (ОК):

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- научно-методические основы физической культуры и здорового образа жизни, педагогический потенциал физкультурно-спортивной деятельности;
- анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физического воспитания и спорта;
- способы контроля и оценки психофизического потенциала человека.

Уметь:

- творчески использовать средства и методы физического воспитания для физкультурного самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни и профессионально-личностного развития;

- осуществлять самоконтроль психофизического состояния;

- обеспечивать психофизическую готовность к успешному выполнению социально-профессиональных ролей и функций.

Владеть:

- системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности;

- способами и методами самопознания, самодиагностики и развития индивидуальных физических, психических и функциональных возможностей человека;

- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей.

Свои образовательные и развивающие функции дисциплина «Физическая культура: теория и методика» наиболее полно реализует в процессе физического воспитания с опорой на основные дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности и доступности, систематичности и динамичности, дифференциации и индивидуализации.

2. СТРУКТУРА И ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура: теория и методика» предусмотрена учебным планом ОП ВО у бакалавров в 5-ом и 6-ом семестрах обучения.

Общая трудоемкость раздела составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

Виды учебной работы представлены в таблице 1.

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		5	6
Контактная работа:	74,2	37,1	37,1
Аудиторные занятия (всего)	72	36	36
В том числе:	-	-	-
Лекции	12	6	6
Практические занятия (ПЗ)	60	30	30
Семинары (С)			
Лабораторные занятия (ЛЗ)			
Иные виды работ:	2,2	1,1	1,1
Самостоятельная работа (всего):	-	-	-
Общая трудоемкость зач. ед. час	2	1	1
	72	36	36
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет	зачет

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

Содержание и объем (час) учебного материала 3 курс (5 семестр)

№	Тема	недели семестра	Виды учебной работы и самостоятельная работа, в час.				Итого часов по теме	Из них в интерактивной форме, в часах	Итого кол-во баллов
			Лекции *	Семинарские (практические) занятия*	Лабораторные занятия*	Самостоятельная работа*			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни	1-5							
1.1	Физическая культура в общекультурной подготовке бакалавра		2	2			4		0-10
1.2	Основы здорового образа жизни студента		-	4			4	2	0-10
1.3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		-	2			2		0-5
	Всего		2	8	-	-	10	2	0-25
2.	Оздоровительные системы	6-10							
2.1	Методы контроля состояния здоровья		-	4			4	2	0-5
2.2	Методы коррекции состояния зрительного анализатора		-	2			2		0-10
2.3	Оздоровительные дыхательные гимнастики		-	2			2		0-10
2.4	Индивидуальные программы оздоровления		2	2			4		0-10
	Всего		2	10	-	-	12	2	0-35
3.	Профессионально-прикладная и кондиционная подготовка бакалавра	11-17							
3.1	Общая физическая подготовка			2			2		0-10
3.2	Методы оценки и развития общей выносливости			4			4		0-10
3.3	Методы оценки и развития скоростных способностей			2			2		0-10
3.4	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра		2	4			6	2	0-10
	Всего		2	12	-	-	14	2	0-40
	Итого (часов, баллов):		6	30	-	-	36	6	0-100
	Курсовая работа *		-	-	-	-	-	-	-
	Из них в интеракт. форме		2	4				6	

Таблица 3

**Содержание и объем (час) учебного материала
3 курса (6 семестр)**

№	Тема	недели семестра	Виды учебной работы и самостоятельная работа, в час.				Итого часов по теме	Из них в интерактивной форме, в часах	Итого кол-во баллов
			Лекции *	Семинарские (практические) занятия*	Лабораторные занятия*	Самостоятельная работа*			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	<i>Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни</i>	1-5							
1.1	Физическая культура в обеспечении здоровья и регулировании работоспособности		2	2			4		0-10
1.2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности		-	4			4	2	0-15
	Всего		2	6	-	-	8	2	0-25
2.	<i>Оздоровительные системы</i>	6-10							
2.1	Самоконтроль функциональных возможностей организма		2	2			4		0-5
2.2	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения		-	2			2	2	0-10
2.3	Основы методики самомассажа		-	2			2		0-10
2.4	Индивидуальные программы физического самосовершенствования		-	2			2		0-10
	Всего		2	8	-	-	10	2	0-35
3.	<i>Профессионально-прикладная и кондиционная подготовка бакалавра</i>	11-17							
3.1	Специальная физическая подготовка бакалавра			4			4		0-10
3.2	Методы оценки и развития силовых способностей			4			4		0-10
3.3	Методы оценки и развития гибкости			4			4		0-10
3.4	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки		2	4			6	2	0-10
	Всего		2	16	-	-	18	2	0-40
	Итого (часов, баллов):		6	30	-	-	36	6	0-100
	Курсовая работа *		-	-	-	-	-	-	-
	Из них в интерактивной форме		2	4				6	

4. ВИДЫ И ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ В ПЕРИОД ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

5 семестр

Таблица 4

№ темы	Устный опрос		Письменные работы			Технич. формы контроля		Информ. системы	Итого количество баллов
	собеседование	ответ на семинаре	тест	реферат	эссе	программы компьютерного тестирования	комплексные ситуационные задания	электронные практикумы	
Модуль 1. Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни									
1.1 Физическая культура в общекультурной подготовке бакалавра		0-4	0-2			0-2		0-2	0-10
1.2 Основы здорового образа жизни студента		0-4	0-2			0-2		0-2	0-10
1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		0-2	0-2				0-1		0-5
Всего		0-10	0-6			0-4	0-1	0-4	0-25
Модуль 2. Оздоровительные системы									
2.1 Методы контроля состояния здоровья		0-4				0-1			0-5
2.2 Методы коррекции состояния зрительного анализатора		0-2		0-2			0-4	0-2	0-10
2.3 Оздоровительные дыхательные гимнастики		0-2		0-2			0-4	0-2	0-10
2.4 Индивидуальные программы оздоровления	0-2	0-4			0-2			0-2	0-10
Всего	0-2	0-12		0-4	0-2	0-1	0-8	0-6	0-35
Модуль 3. Профессионально-прикладная и кондиционная подготовка бакалавра									
3.1 Общая физическая подготовка		0-2	0-2		0-2			0-4	0-10
3.2 Методы оценки и развития общей выносливости		0-4	0-2			0-2		0-2	0-10
3.3 Методы оценки и развития скоростных способностей		0-2	0-2			0-2		0-4	0-10
3.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра		0-6	0-2			0-2			0-10
Всего		0-14	0-8		0-2	0-6		0-10	0-40
Итого	0-2	0-36	0-14	0-4	0-4	0-11	0-9	0-20	0-100

№ темы	Устный опрос		Письменные работы		Технич. формы контроля		Информ. системы	Итого количество баллов
	Собеседование	ответ на семинаре	тест	эссе	программы компьютерного тестирования	комплексные ситуационные задания	электронные практикумы	
Модуль 1. Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни								
1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья и регулировании работоспособности		0-4		0-2			0-2	0-10
1.2 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	0-1	0-4		0-2		0-2	0-2	0-15
Всего	0-1	0-8		0-4		0-2	0-4	0-25
Модуль 2. Оздоровительные системы								
2.1 Самоконтроль функциональных возможностей организма		0-4					0-1	0-5
2.2 Методы оценки и коррекция осанки и телосложения		0-2	0-2		0-2	0-2	0-2	0-10
2.3 Основы методики самомассажа		0-2	0-2			0-4	0-2	0-10
2.4 Индивидуальные программы физического самосовершенствования	0-2	0-2		0-2		0-2	0-2	0-10
Всего	0-2	0-10	0-4	0-2	0-2	0-8	0-7	0-35
Модуль 3. Профессионально-прикладная и кондиционная подготовка бакалавра								
3.1 Специальная физическая подготовка бакалавра		0-4	0-2		0-2		0-2	0-10
3.2 Методы оценки и развития силовых способностей		0-4	0-2		0-2		0-2	0-10
3.3 Методы оценки и развития гибкости		0-4	0-2		0-2		0-2	0-10
3.4 Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки		0-6	0-2		0-2			0-10
Всего		0-18	0-8		0-8		0-6	0-40
Итого	0-3	0-36	0-16	0-4	0-14	0-10	0-17	0-100

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и

профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. *Текущий* – позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. *Итоговый контроль* (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической и его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3 курс (5 семестр)

Модуль «Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни»

Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке бакалавра

Лекции (2 часа)

Краткое содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Основные положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), нормы и требования.

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Система ценностных ориентации и внутренних конфликтов личности с использованием методики Е.Б. Фанталовой. Анализ своих ограничений по модифицированной методике М.Вудкока и Д.Фрэнсиса.

Тема 2. Основы здорового образа жизни студента

Практические занятия (4 часа)

Краткое содержание. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. Его основные физиологические функции. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Самосохранительное и здоровьесберегающее поведение студентов. Параметры самосохранительного поведения (отношение к здоровью, физической культуре и спорту, привычки, сопряженные с риском для здоровья). Самооценка здоровья по методике В.П. Войтенко.

Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Модуль «Оздоровительные системы»

Тема 1. Методы контроля состояния здоровья

Практические занятия (4 часа)

Краткое содержание. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.

Определение уровня соматического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко. Заполнение карты здоровьесбережения.

Тема 2. Методы коррекции состояния зрительного анализатора

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Факторы, влияющие на состояние зрительного анализатора. Гигиена зрения. Средства физической культуры, способствующие сохранению и коррекции зрения. Специальные упражнения, рекомендуемые при миопии Ю. Менделем. Гимнастика для зрительного анализатора по Т. Аветисову. Древнекитайская медицина при коррекции зрения. Система сохранения зрения по Полю С. Брегу.

Тема 3. Оздоровительные дыхательные гимнастики

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Значение дыхательной функции для

жизнедеятельности и здоровья организма. Значение правильного дыхания в жизни и при занятиях физической культурой. Метод волевой ликвидации глубокого дыхания по К.П. Бутейко. «Парадоксальная» дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Тема 4. Индивидуальные программы оздоровления

Лекции (2 часа)

Краткое содержание. Осознание своего физического «Я». Самодиагностика и целеполагание. Проективная деятельность и самоконтроль. Самоуправление и коррекция плана. Система положительных стимулов, волевая регуляция поведения и здоровьесберегающей деятельности.

Практические занятия (2 часа)

Разработка и реализация индивидуальной программы коррекции психофизического состояния.

Модуль «Профессионально-прикладная и кондиционная подготовка бакалавра»

Тема 1. Общая физическая подготовка бакалавра

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности. Диагностика и методика развития физических качеств. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методика подготовки к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тема 2. Методы оценки и развития общей выносливости

Практические занятия (4 часа)

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости. Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства развития общей выносливости. Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.

Тема 3. Методы оценки и развития скоростных способностей

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание скоростных способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных

способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства развития скоростных способностей. Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.

Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра

Лекции (2 часа)

Краткое содержание. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Практические занятия (4 часа)

Краткое содержание. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП.

Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Развитие устойчивости к гиподинамии.

3 курс (6 семестр)

Модуль «Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни»

Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья и регулировании работоспособности

Лекции (2 часа)

Краткое содержание. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Особенности

использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Экспресс-оценка психоэмоционального состояния (самочувствие, настроение и активность) с помощью методики САН. Понятия «утомление», «усталость», «работоспособность». Контроль за уровнем физической работоспособности по методике Руфье.

Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

Практические занятия (4 часа)

Краткое содержание. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

Основные признаки состояния организма при переутомлении. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Экспресс-оценка подвижности нервных процессов по психомоторной реакции (Е.П. Ильин), устойчивости внимания и динамики работоспособности (таблицы Шульте).

Модуль «Оздоровительные системы»

Тема 1. Методы самоконтроля функциональных возможностей организма

Лекции (2 часа)

Краткое содержание. Артериальное давление. Процедура измерения артериального давления. Определение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Методы измерения частоты сердечных сокращений. Контроль за состоянием сердечно-сосудистой системы. Ортостатическая проба. Проба Штанге. Проба Руфье. Проба с приседаниями (проба Мартине). Оценка функций внешнего дыхания (частота дыхания, жизненная емкость легких).

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Определение уровня соматического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко. Заполнение карты здоровьесбережения.

Тема 2. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Осанка. Форма спины. Методы оценки осанки. Способы выявления сколиоза. Тип телосложения. Конституция человека. Определение процентного содержания жира в организме.

Определение идеальной массы тела. Весоростовые индексы. Пропорциональность – индексы и коэффициенты. Расчет калорийности пищевого рациона. Физические упражнения для профилактики и коррекции массы тела.

Тема 3. Основы методики самомассажа

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на организм. Показания и противопоказания к применению массажа. Виды массажа. Основные приемы массажа и разновидности. Техника и разновидности приема поглаживание. Техника и разновидности приема растирание. Техника и разновидность приемов разминания. Техника и разновидность приемов вибрации и похлопывания. Виды самомассажа. Продолжительность и последовательность самомассажа. Общий и локальный самомассаж. Самомассаж при занятиях спортом.

Тема 4. Составление индивидуальных программ физического самосовершенствования.

Практические занятия (2 часа)

Разработка и реализация программы коррекции физической подготовленности.

Модуль «Профессионально-прикладная и кондиционная подготовка бакалавра»

Методико-практические занятия

Тема 1. Специальная физическая подготовка бакалавра

Практические занятия (4 часа)

Краткое содержание. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения двигательным действиям. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Формы занятий физическими упражнениями. Общая характеристика учебно-тренировочного процесса. Принципы и методы обучения и тренировки. Планирование учебно-тренировочного процесса. Педагогический контроль в учебно-тренировочном процессе.

Тема 2. Методы оценки и развития силовых способностей

Практические занятия (4 часа)

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства

развития силовых способностей. Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей.

Тема 3. Методы оценки и развития гибкости

Практические занятия (4 часа)

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства развития гибкости. Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.

Тема 4. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки

Лекции (2 часа)

Краткое содержание. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

Практические занятия (4 часа)

Краткое содержание. Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков в зависимости от направления подготовки бакалавра. Прикладные двигательные навыки. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных профессионально-важных двигательных качеств. Моторные тесты для оценки профессионально-значимых двигательных умений.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы (выдержка из матрицы компетенций):

В процессе изучения дисциплины формируются следующие компетенции:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания:

Таблица 6

Карта критериев оценивания компетенции ОК-7

Код компетенции	Критерии в соответствии с уровнем освоения ОП			Виды занятий	Оценочные средства
	пороговый (удовл.) 61-75 баллов	базовый (хорошо) 76-90 баллов	повышенный (отлично) 91-100 баллов		
ОК-7	<p>Знает средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования</p> <p>Умеет при консультативной поддержке применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования</p> <p>Владеет способами физкультурного самосовершенствования с учетом ориентиров профессионального и личностного роста</p>	<p>Знает правила применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования</p> <p>Умеет самостоятельно применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования</p> <p>Владеет технологиями физкультурного самосовершенствования и методами оценки их эффективности</p>	<p>Знает правила и осознает место физкультурного самосовершенствования в общекультурной подготовке</p> <p>Умеет модифицировать средства и методы физкультурного самосовершенствования в соответствии с профессиональными и личностными целями</p> <p>Владеет опытом применения технологий физкультурного самосовершенствования и методами оценки их эффективности с учетом ориентиров профессионального и личностного роста</p>	Лекции Практические занятия	Тест Творческая работа Эссе Портфолио Участие в оздоровительных и спортивных мероприятиях

Таблица 7

Карта критериев оценивания компетенции ОК-8

Код компетенции	Критерии в соответствии с уровнем освоения ОП			Виды занятий	Оценочные средства
	пороговый (удовл.) 61-75 баллов	базовый (хорошо) 76-90 баллов	повышенный (отлично) 91-100 баллов		
ОК-8	<p>Знает средства и методы оздоровительной и прикладной физической культуры и здорового образа жизни</p> <p>Умеет при консультативной поддержке применять средства и методы укрепления здоровья и совершенствования психофизических кондиций</p> <p>Владеет способами обеспечивающими укрепление здоровья, развитие психофизических способностей, необходимых для профессионального и личностного роста</p>	<p>Знает принципы оздоровительной и прикладной физической культуры, кондиционной и спортивной тренировки при организации здорового образа жизни</p> <p>Умеет самостоятельно применять средства и методы оздоровления, совершенствования кондиционной спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>Владеет оздоровительными, кондиционными, спортивно и профессионально-прикладными технологиями и методами оценки их эффективности</p>	<p>Знает принципы и осознает место оздоровительной и прикладной физической культуры, кондиционной и спортивной тренировки в общекультурной и профессиональной подготовке</p> <p>Умеет творчески использовать средства и методы развития психофизического потенциала человека для успешного выполнения социально-профессиональных ролей и функций</p> <p>Владеет опытом применения оздоровительных, кондиционных, спортивно и профессионально-прикладных технологий с учетом профессионально личностных целей</p>	Лекции Практические занятия	Тест Творческая работа Эссе Портфолио Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующей этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Контрольная работа №1

Тема: «Определение уровня физической подготовленности».

Задача: Определить собственный уровень физической

подготовленности и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.

Физическая подготовленность определяется по результатам выполнения 5-ти контрольных упражнений: бег 30 или 100 м (быстрота), бег 500 или 2000 м (девушки) и 1000 или 3000 м (юноши) (выносливость), прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества), поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 минуту, ноги закреплены, руки за головой (девушки) и подтягивание на перекладине (юноши) (силовая выносливость), наклон туловища вперед из положения сед (гибкость).

Для определения уровня физической подготовленности результаты выполнения контрольных упражнений следует сопоставить с табличными данными.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

п/п	Контрольные упражнения	Пол	Уровень (оценка в баллах)				
			Низкий	Н.ср.	Средний.	В.ср.	Высокий
1	Бег 30 м (с)	М	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
		Ж	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
		оценка	1	2	3	4	5
	Бег 100 м (с)	М	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
		Ж	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7
оценка		1	2	3	4	5	
2	Бег 1000 м (мин, с) мужчины Бег 500 м (мин, с) женщины	М	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
		Ж	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0
		оценка	1	2	3	4	5
	Бег 3000 м (мин, с) мужчины Бег 2000 м (мин, с) женщины	М1*	14,30	13,50	13,10	13,50	14,30
		М2*	15,30	14,40	13,50	13,10	12,30
		Ж1*	12,50	11,50	11,20	10,50	10,15
		Ж2*	13,50	12,40	11,55	11,20	10,35
оценка	1	2	3	4	5		
3	Прыжок в длину с места (см)	М	200	210	220	230	250
		Ж	150	160	168	180	190
		оценка	1	2	3	4	5
4	Подтягивание на перекладине (раз) мужчины, Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (раз) женщины	М1*	5	7	9	12	15
		М2*	2	4	7	10	12
		Ж	20	30	40	50	60
		оценка	1	2	3	4	5
5	Наклон туловища вперед из положения сед (см)	М	4	6	8	10	12
		Ж	8	10	12	14	16
		оценка	1	2	3	4	5
Общая оценка физической подготовленности		Сумма оценок	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

Примечание: Ж1 – женщины вес до 70 кг; Ж2 – женщины вес более 70 кг; М1 – мужчины вес до 85 кг; М2 – мужчины вес более 85 кг.

Контрольная работа №2

Тема: «Определение уровня физического развития».

Задача: Определить собственный уровень физического развития по модифицированной методике экспресс-оценки Г.Л. Апанасенко и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.

Физическое развитие определяется в ходе измерения следующих

показателей: длина тела (м), масса тела (кг), динамометрия: левой и правой кисти (кг), ЖЕЛ (мл).

Для определения уровня физического развития результаты антропометрических измерений приводятся к системе информативных индексов, полученные величины которых сопоставляются с табличными данными.

Оценка физического развития студентов

п/п	Показатель		Уровни (оценка в баллах)				
			Низкий	Н.ср	Средний	В.ср.	Высок.
1	<i>Индекс массы тела</i>	М	< 18,9	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	> 28,1
	Масса тела, (кг)	Ж	< 16,9	17,0-18,6	18,7-23,8	23,9-26,0	> 26,1
	Рост ² , (м ²)	оценка	0	1	2	1	0
2	<i>Жизненный индекс</i>	М	< 50	51-55	56-60	61-65	> 66
	ЖЕЛ, (мл)	Ж	< 40	41-45	46-50	51-56	> 56
	Масса тела, (кг)	оценка	1	2	3	4	5
3	<i>Силовой индекс</i>	М	< 60	61-65	66-70	71-80	> 80
	Сила кисти, (кг) x 100 %	Ж	< 40	41-50	51-55	56-60	> 61
	Масса тела (кг)	оценка	1	2	3	4	5
Общая оценка физического развития		Сумма оценок	2-3	4-5	6-8	9-10	11-12
		баллы	1	2	3	4	5

Контрольная работа №3

Тема: «Конструирование учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта»

Задача: «Составить план-конспект вводной (основной, заключительной) части учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта».

Контрольная работа № 4

Тема: «Особенности авторских систем оздоровления».

Задача: Описать одну из авторских оздоровительных систем по следующему плану:

1. Тема.
2. Краткая информация об авторе оздоровительной системы (ОС).
3. Цель оздоровительной системы.
4. Сущность оздоровительной системы.
5. Основные принципы и правила реализации ОС.
6. Область применения оздоровительной системы.
7. Позитивные и негативные последствия применения ОС.
8. Ваше отношение к данной оздоровительной системе.

Контрольная работа № 5

Тема: «Физкультурно-спортивное самосовершенствование студента»

Задача: Составить собственную программу физкультурно-спортивного самосовершенствования (оздоровления) с учетом индивидуально-личностных особенностей/

Контрольная работа № 6

Тема «Профессионально-прикладная физическая подготовка

студентов»

Задача: Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности характеризующих этапы формирования компетенций

Аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура: теория и методика» проводится в форме зачета в каждом семестре обучения.

Шкала оценки успеваемости студентов:

- от 0 до 60 баллов – «незачет»,

- от 61 до 100 баллов – «зачет».

В каждом семестре обучения студент должен пройти промежуточную аттестацию в виде трех контрольных недель (табл. 8

Таблица 8

Шкала рейтинговых баллов для промежуточной и итоговой аттестации

Семестры	Контрольные недели (баллы)			Итого баллов
	К ₁	К ₂	К ₃	
V-VI	15-25	20-35	26-40	100

Контрольные вопросы к теоретическому разделу учебного материала

Модуль «Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни»

1. Дайте определение понятия «физическая культура».
2. Назовите основные функции физической культуры.
3. Дайте определение понятия «физическое воспитание».
4. Назовите основные цели и задачи физического воспитания студентов.
5. Опишите специфику организации физического воспитания в системе высшего профессионального образования.
6. Дайте определение понятия «физическое развитие».
7. Дайте определение понятия «физические упражнения».
8. Дайте определение понятия «техника физических упражнений».
9. Дайте определение понятия «физическое совершенство».
10. Дайте определение понятия «физическая подготовка»
11. Дайте определение понятия «организм человека».
12. Дайте определение понятий «гипокинезия», «гиподинамия».
13. Дайте краткую характеристику деятельности систем кровообращения, дыхания, энергообеспечения при мышечной работе.
14. Какое социальное значение имеют занятия физической культурой и спортом?

15. Дайте определение понятия «здоровье».
16. Приведите конкретные научные данные о соотношении различных факторов, влияющих на здоровье человека (состояние медицины; влияние экологических, генетических факторов; условия и образ жизни).
17. Дайте определение понятия «здоровый образ жизни».
18. Дайте определение понятия «физическое здоровье».
19. Дайте определение понятия «психическое здоровье».
20. Дайте определение понятия «социальное здоровье».
21. Назовите основные компоненты здорового образа жизни.
22. Какой оптимальный недельный объем двигательной активности необходим для людей разного возраста?
23. Назовите отрицательные последствия вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания и др.) для организма человека?
24. Почему занятия физической культурой являются активным средством профилактики вредных привычек?
25. Каковы роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни?
26. Дайте определение понятия «работоспособность».
27. Назовите группы факторов, определяющих работоспособность человека.
28. Дайте определения понятий «утомление», «усталость».
29. Дайте определения понятий «релаксация», «рекреация».
30. Назовите время сохранения высокой работоспособности учебной деятельности.

Модуль «Оздоровительные системы»

1. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом врачебного контроля?
2. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом педагогического контроля?
3. Какие методы врачебного контроля применяются для оценки физического состояния (физического развития, функциональных возможностей, физической подготовленности) человека?
4. Какие показатели характеризуют деятельность сердечно-сосудистой системы?
5. Как проводятся и оцениваются результаты функциональных проб работоспособности сердца?
6. По каким внешним признакам, показателям пульса и дыхания можно контролировать и регулировать интенсивность физической нагрузки?
7. Как классифицируются уровни интенсивности нагрузки по показателям ЧСС?
8. Назовите основные пункты (содержание) дневника самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.

9. Назовите формы самостоятельных занятий физической культурой.
10. Перечислите правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
11. Какие анатомо-физиологические особенности женского организма обуславливают содержание и методику занятий физической культурой?
12. Раскройте структуру, содержание и методику самостоятельных занятий по физической культуре.
13. Какую частоту сердечных сокращений нужно задавать, чтобы целенаправленно воздействовать на совершенствование различных механизмов энергообеспечения?
14. Как определить величину оптимальной физической нагрузки в условиях самостоятельных занятий физической культурой?
15. Какая взаимосвязь существует между допустимой интенсивностью нагрузки и уровнем физической (функциональной) подготовленности?

Модуль «Профессионально-прикладная и кондиционная подготовка бакалавра»

1. Дайте определение понятия «физические качества» и приведите примеры.
2. Дайте определение понятия «координационные способности» и приведите примеры.
3. Дайте определение понятия «метод физического воспитания»?
4. Назовите формы занятий физическими упражнениями.
5. Какие тесты применяются для самоконтроля за уровнем развития физических качеств?
6. Что вы понимаете под физическим качеством «выносливость»? Дайте краткую характеристику типам, методам выносливости; средствам и методам развития различных видов выносливости.
7. Что вы понимаете под «скоростными способностями»? Дайте краткую характеристику структуры, средств и методов развития скоростных способностей.
8. Что вы понимаете под «силовыми способностями»? Дайте краткую характеристику видов, средств и методов развития силовых способностей.
9. Что вы понимаете под физическим качеством «гибкость»? Дайте краткую характеристику типам, методам и средствам ее развития.
10. Назовите последовательность действий составления индивидуального плана развития физических качеств на основе программно-целевого подхода.
11. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
12. Какие задачи решаются средствами профессионально-прикладной физической подготовки?

13. Дайте краткую характеристику основных форм производственной физической культуры.
14. Чем определяются особенности профессионально-прикладной физической подготовки бакалавров различных профилей подготовки?
15. Дайте краткую характеристику основных форм производственной гимнастики: физкультурная пауза, физкультминутка, вводная гимнастика.

**Темы рефератов по дисциплине
«Физическая культура: теория и методика»**

Модуль 1. Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Ценности физической культуры.
3. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.
4. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
5. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
9. Основные требования к организации здорового образа жизни.
10. Критерии эффективности здорового образа жизни.
11. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
12. Физическое воспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
13. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
14. Понятия «утомление», «усталость», «работоспособность». Факторы, определяющие работоспособность человека. Контроль за уровнем физической работоспособности. Основные признаки состояния организма при переутомлении. Релаксация.

Модуль 2. Оздоровительные системы

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

3. Методы контроля и оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
4. Методы оценки физической работоспособности.
5. Средства физической культуры, способствующие сохранению и коррекции зрения. Специальные упражнения, рекомендуемые при миопии Г. Менделем. Гимнастика для зрительного анализатора по Т. Аветисову. Древнекитайская медицина при коррекции зрения. Система сохранения зрения по Полю С. Брегу.
6. Характеристика систем комплексного оздоровления: П. Иванова, Г. Малахова, Н. Амосова, К. Купера, П. Брега, Лидера, Моргауза; оздоровительная гимнастика «цигун», «ушу», «хатха-йога» и др.
7. Физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на организм. Показания и противопоказания к применению массажа. Виды массажа. Основные приемы массажа и разновидности. Общий и локальный самомассаж.
8. Значение дыхательной функции для жизнедеятельности и здоровья организма. Значение правильного дыхания в жизни и при занятиях физической культурой. Метод волевой ликвидации глубокого дыхания по К.П. Бутейко. «Парадоксальная» дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
9. Оценка функций внешнего дыхания (частота дыхания, жизненная емкость легких). Проба Штанге и Генче.
10. Осанка. Форма спины. Методы оценки осанки. Способы выявления сколиоза. Тип телосложения. Конституция человека. Пропорциональность – индексы и коэффициенты. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки.
11. Определение идеальной массы тела. Физические упражнения для профилактики и коррекции массы тела.
12. Артериальное давление. Процедура измерения артериального давления. Определение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы с помощью степ-теста.
13. Определение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Контроль за состоянием сердечно-сосудистой системы. Ортостатическая проба. Проба Руфье. Проба с приседаниями (проба Мартине).
14. Биологические, психологические и социальные резервы здоровья и продления жизни. Индивидуальная система оздоровления и факторы ее определяющие.
15. Система положительных стимулов, волевая регуляция поведения и здоровьесберегающей деятельности.

Модуль 3. Профессионально-прикладная и кондиционная подготовка бакалавра

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Понятие, структура и содержание физического качества. Сенситивные периоды развития. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.
5. Выносливость. Методы развития выносливости.
6. Сила. Методы развития силовых способностей.
7. Гибкость. Методы развития гибкости.
8. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
9. Ловкость. Методы развития координационных способностей.
10. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.
11. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
12. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
13. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
14. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
15. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки бакалавра.
16. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.
17. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Формы и содержание самостоятельных занятий, гигиенические требования к их проведению.
19. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий для различных возрастных групп.
20. Характер содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями в зависимости от возраста и пола.

Требования к оформлению реферата по физической культуре

1. Оформить титульный лист.
2. Составить содержание.
3. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы не менее 18 печатных страниц.

4. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов. Список литературы оформляется согласно алфавиту.

5. Шрифт Times New Roman, кегль 14, интервал – 1,5; Параметры страницы: сверху, снизу – 20мм, слева – 30 мм, справа – 10 мм, выравнивание по ширине.

6. Для получения положительной оценки за выполненную работу необходимо зачитать доклад по времени на 5-6 минут, затем ответить на вопросы.

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В учебный процесс внедрены модульно-рейтинговая система оценки учебных достижений, метод проектов, мастер-классы, деловые игры и тренинги. Разработана и поддерживается компьютерная программа «Физическое состояние студентов», заполняется «Карта здоровья» (физкультурное портфолио), в процессе освоения которой студенты обучаются самодиагностике и коррекции физического состояния.

Таблица 9

Название учебного модуля	Образовательные технологии (интерактивные формы и методы)	
	Лекции	Практические занятия
1. Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни	Лекция-презентация	Портфолио (карта здоровья)
2. Оздоровительные системы	Лекция-презентация	Мастер-классы Портфолио (карта здоровья)
2. Кондиционная подготовка бакалавра	Лекция-презентация	Мастер-классы Портфолио (карта здоровья)

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход: учебное пособие [Электронный ресурс] / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2011. – 184 с. – 978-5-400-00600-5. - Режим доступа: http://tmnlib.ru/jirbis/files/upload/books/PPS/Manjalei_fizkyltyra_2011.pdf
2. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник [Электронный ресурс] / Под ред. И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть, С.С. Егоров, И.А. Мацур. – М.: Юнити-Дана, 2012. – 432 с. – 978-5-238-01157-8. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>. (22.01.2015)
3. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие [Электронный

ресурс] / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – 978-5-4458-3076-4. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (22.01.2015)

8.2. Дополнительная литература

1. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие [Электронный ресурс] / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. – Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. – 87 с. – 978-5-7994-0518-2;. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220> (22.01.2015)
2. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / И.А. Гуревич. – Минск: Вышэйшая школа, 2011. – 351 с. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=110086>. (22.01.2015)
3. Любимова, Г.И. Физическая культура бакалавров: элективный курс «Оздоровительная аэробика»: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов всех направлений подготовки / Г.И. Любимова, И.А. Куприянова; Тюм. гос. ун-т, Ин-т физической культуры. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2014. – 40 с.
4. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2010. – 144 с.
5. Манжелей, И.В. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие / И.В. Манжелей, А.Г. Молодкин. – Тюмень: Вектор Бук, 2006. – 82 с.
6. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2007. – 400 с.
7. Тверских, В.В. Физическая культура. Как помочь студентам сохранить и укрепить здоровье: учеб.-метод. пособие для студентов вуза / В.В. Тверских, В.В. Тверских. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2010. – 80 с.
8. Физическая культура для бакалавров: учеб.-метод. материалы [Электронный ресурс] / Тюм. гос ун-т; авт.-сост.: С.Н. Чернякова, Г.И. Любимова. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2013. – 91 с. - Режим доступа: http://tmnlib.ru/jirbis/files/upload/books/PPS/Fizkyltyra_2013.pdf
9. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 68 с. – 978-5-4458-3075-7. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>. (22.01.2015)
10. Шулятьев, В.М. Физическая культура: курс лекций [Электронный ресурс] / В.М. Шулятьев. – М.: Российский университет дружбы народов, 2009. – 280 с. – 978-5-209-03051-5. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115870>. (22.01.2015)

8.3. Интернет-ресурсы

1. <http://www.tmnlib.ru> – сайт информационно-библиотечного центра ТюмГУ
2. <http://www.tonb.ru> – сайт областной библиотеки им. Д.И. Менделеева
3. <http://www.rsl.ru> – сайт Российской государственной библиотеки (РГБ)
4. <http://www.lib.sportedu.ru> – сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту
5. <http://www.teoriya.ru> – научный портал «Теория.ру» и сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
6. <http://www.sibsport.ru> – сайт библиотеки Сибирского государственного университета физической культуры и спорта
7. <http://www.vniifk.ru> – сайт журнала «Вестник спортивной науки»

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

В ЦОФК поддерживается компьютерная программа «Мониторинг физического состояния студентов» (авторское свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2008612389).

В локальной сети ЦОФК поддерживается компьютерная программа «Физкультурно-спортивное портфолио», разработанное на базе данных MySQL. Язык разработки C#. Оно представляет собой несколько страниц информации для заполнения студентом («рефлексивная карта»). Портал состоит из пользовательской и административной частей.

10. ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекционные занятия проводятся в специализированных аудиториях ТюмГУ, пригодных для чтения лекций по многим дисциплинам, рассчитанные на 30 посадочных мест с комплексом аудио-видео-демонстрационной аппаратуры.

Практические занятия проводятся на спортивных сооружениях ТюмГУ и в оборудованных аудиториях (плакаты, аудиовизуальные средства, ростомеры, весы, тонометры, секундомеры, сантиметровые ленты, пульсометры, спирометры, динамометры и др.). Все залы и спортивные площадки оборудованы необходимым оборудованием и инвентарем.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для успешного освоения дисциплины «Физическая культура: теория и методика» в данный учебно-методический комплекс включены тематический план, необходимые понятия, описание тем лекций, задания для самостоятельной работы, вопросы для самоконтроля, контрольные работы, темы рефератов и рекомендации для их оформления.

Основные формы обучения – контактная работа студента с преподавателем (лекции, практические занятия, индивидуальные консультации). Подготовка к практическим занятиям систематизирует и углубляет имеющиеся знания студента, создает базу для усвоения нового материала и формирования компетенций, необходимых бакалавру.

При изучении необходимо уделить большое внимание на выработку знаний, умений и приобретение опыта двигательной деятельности, как на аудиторных занятиях, так и на внеучебных занятиях (курсы спортивного совершенствования, физкультурно-спортивные соревнования, физкультурно-оздоровительные мероприятия, дополнительные занятия и др.), а также во время самостоятельных занятий двигательной активностью.

На лекционных занятиях используются презентации. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память, позволяет создавать индивидуальный фонд вспомогательных материалов для быстрого повторения прочитанного.

Учебный материал практических занятий по дисциплине направлен на: обучение методическим навыкам организации диагностики и самодиагностики психофизического состояния; повышение уровня функциональных и двигательных способностей; овладение средствами и методами физической культуры и спорта в целях физкультурного самосовершенствования; приобретение личного опыта физкультурно-спортивной деятельности и формирования необходимых качеств и свойств личности.

Для формирования физкультурных компетенций и регистрации результатов успешности его обучения по дисциплине студентам предоставляется возможность самодиагностики и коррекции физического состояния, контроля теоретических знаний по модулям учебного материала с помощью системы «Электронное физкультурно-спортивное портфолио студента». Электронный ресурс состоит из пользовательской и административных частей. Для этого необходимо

зарегистрироваться в системе, находящейся в локальной сети Центра оздоровительной физической культуры. После прохождения регистрации пользователю необходимо заполнить интересующие студента разделы портфолио. Это показатели физического развития, физической подготовленности, субъективная оценка состояния здоровья, мотивы посещения и предпочтения по двигательной активности, потребности в физкультурно-спортивной деятельности, участие и достижения в физкультурно-спортивных мероприятиях и тестирование теоретических знаний. После заполнения портфолио студенту предоставляются его результаты и индивидуальные рекомендации, которые автоматически сохраняются в системе и их можно скопировать на съемный носитель в виде PDF-файла. Обновление персональных данных возможно по мере необходимости по желанию студента. Информация из системы удаляется администратором по мере ее устаревания.

Для обеспечения образовательного процесса предусмотрена возможность выполнения контрольно-измерительных тестовых заданий по теоретической части материала в электронном виде. Для успешного выполнения тестирования студенту рекомендуется изучить соответствующий модуль дисциплины. Компьютерная программа по окончании работы с электронными тестовыми материалами показывает студенту количество правильных ответов по каждому модулю. С помощью преподавателя он может проанализировать допущенные в тестировании ошибки.

Студент также может представить результаты самостоятельной работы в форме презентации, доклада по теме, реферата, заполнения физкультурно-спортивного портфолио и других формах (по согласованию с преподавателем).

Наработка и умелое использование выше перечисленных знаний, умений и опыта двигательной деятельности являются основанием допуска к зачету. Дисциплина завершается сдачей зачета.

Ирина Владимировна Манжелей
Светлана Николаевна Чернякова

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА**

Учебно-методический комплекс.
Рабочая программа для бакалавров 3 курса очной формы обучения всех направлений подготовки Тюменского государственного университета

Подписано в печать _____ 2015 г. Тираж 50 экз.
Объем _____ п.л. Формат 60x84/16 Заказ № _____
Издательство Тюменского государственного университета
625003, г. Тюмень, Семакова, 10

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

от 18.05.2015

Рег. номер: 23-2 (22.04.2015 10:15:00)
 Дисциплина: Физическая культура: теория и практика
 41.03.04 Политология/4 года ОДО41.03.04 Политология/4 года ОДО46.03.01
 Учебный план: История/4 года ОДО46.03.01 История/4 года ОДО46.03.02 Документоведение и архивоведение/4 года ОДО41.03.05 Международные отношения/4 года ОДО
 Вид УМК: Печатное издание
 Инициатор: Манжелей Ирина Владимировна
 Автор: Манжелей Ирина Владимировна Чернякова Светлана Николаевна
 Кафедра: Центр оздоровительной физической культуры
 УМК: Институт истории и политических наук
 Дата заседания УМК: 20.02.2015 0:00:00
 Протокол заседания УМК: №6

Согласующие	ФИО	Дата получения	Дата согласования	Результат согласования	Комментарии
Старший тренер-преподаватель по спорту	Чернякова Светлана Николаевна	02.03.2015 13:50	02.03.2015 15:41	Согласовано	
Зав. кафедрой (руководитель)	Манжелей Ирина Владимировна	02.03.2015 15:41	02.03.2015 15:51	Рекомендовано к печатному изданию	
Председатель УМК (Доцент (к.н.))	Чувильская Елена Александровна	02.03.2015 15:51	04.03.2015 14:36	Согласовано	
Менеджер ИБЦ (Директор)	Личева Людмила Леонидовна Дерябина Ольга Владимировна Беседина Марина Александровна Бахтеева Людмила Степановна Ульянова Елена Анатольевна (Ульянова Елена Анатольевна)	04.03.2015 14:36	04.03.2015 16:05	Согласовано	
Менеджер УМУ (Менеджер 2 категории)	Воронова Ольга Геннадьевна Крекова	04.03.2015 16:05	10.04.2015 14:30	Согласовано	

	Эльмира Ришатовна Клюнк Светлана Сергеевна Ильина Валентина Александровна (Крекова Эльмира Ришатовна)			
--	--	--	--	--

Подписант:

первый проректор Дубицкий Валерий Васильевич

Дата подписания:

22.04.2015 10:15:00