

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Кемеровский государственный университет»  
*Химический факультет*

УТВЕРЖДАЮ

Декан  
химического факультета

 / Мороз /  
« 25 » марта 2013 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине «Физическая культура» ГСЭ. Ф.2  
специальность 020101.65 Химия

курс I, II.  
семестр 1, 2, 3, 4.  
лекции и семинары – 26 часов.  
практические занятия – 382 часа.  
Всего часов – 408.

Зачет 1, 2, 3, 4 семестры

Составители:  
канд. пед. наук., доц. Конькова Р. В.;  
канд. пед. наук., доц. Трефилова Т. Г.;  
канд. пед. наук., доц. Панчук Н. С.;  
преп. Апарина М. В.

Кемерово 2008

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» федерального компонента цикла (ГСЭ.Ф.2) составлена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта второго поколения по специальности 020100.65 «ХИМИЯ»

Рабочая программа дисциплины  
обсуждена на заседании кафедры физического воспитания

Протокол № 6 от « 22 » марта 2013 г.

Зав. кафедрой  Е.А. Буданова

Одобрено методической комиссией факультета физической культуры и спорта

Протокол № 5 от « 22 » марта 2013 г.

Председатель  Н.С. Панчук

Одобрено методической комиссией химического факультета

Протокол № 7 от « 22 » марта 2013 г.

Председатель  О.Н. Булгакова

## Пояснительная записка

Настоящая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» составлена на основании программы минимального образца Российской Федерации от 2000 года с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80 – ФЗ;
- приказ Министерства образования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 № 686;
- приказ Министерства образования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.1999 № 1025;
- инструкция по организации и содержанию работы кафедры физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.1994 № 777.

Целью изучения дисциплины «Физическая культура» является формирование у студентов вуза физической культуры личности и способности, направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Распределение часов на освоение основных разделов учебной программы (дневная форма обучения)**

<i>Курс</i>	<i>Разделы программ</i>		<i>Всего часов</i>
	<i>лекции и семинары</i>	<i>практические занятия</i>	
1	10	194	204
2	16	188	204
<b>Всего:</b>			<b>408</b>

В том числе 2 часа – первое организационно-методическое занятие со студентами первого курса.

Программой предусматривается перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

**Тематический план**

*Для студентов первого курса*

<i>n/n</i>	<i>Название и содержание разделов и тем</i>	<i>Общий объем</i>	<i>Объем часов</i>		<i>Форма контроля</i>
			<i>аудиторная работа</i>		
			<i>лекции и семинары</i>	<i>практические занятия</i>	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2		устный опрос
2	Социально-биологические основы физической культуры	4	4		устный опрос
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2		устный опрос
4	Психофизиологические основы учебного труда и				устный опрос

	интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2		
5	Легкоатлетическая подготовка (основная и подготовительная группы)	78		78	практ. контр. тесты
6	Лыжная подготовка (основная и подготовительная группы)	88		88	практ. контр. тесты
7	Стрелковая подготовка из малокалиберной винтовки (к. 5, 6) (основная, подготовительная и временно освобожденная группы)	28		28	практ. контр. тесты
<b>Итого:</b>		<b>204</b>	<b>10</b>	<b>194</b>	
	ОФП специальная медицинская группа	204	10	194	практ. контр. тесты и реферат

*Для студентов второго курса*

n/p	Название и содержание разделов и тем	Общий объем	Объем часов		Форма контроля
			аудиторная работа		
			лекции и семинары	практические занятия	
1.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	4	4		устный опрос
2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2		устный опрос
3.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или	2	2		устный опрос

	систем физических упражнений				
4.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2	2		устный опрос
5.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития Методы самоконтроля за функциональным состоянием (функциональные пробы)	4	4		устный опрос
6.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	2	2		устный опрос
7.	Спортивные игры (волейбол) зал корпуса № 2, (основная и подготовительная группы)	188		188	практ. контр. тесты
<b>Итого:</b>		<b>204</b>	<b>16</b>	<b>188</b>	
	ОФП (зал гимнастики, зал общежития № 2) (основная и подготовительная группы)	204	16	188	практ. контр. тесты
	ОФП (специальная медицинская группа)	204	16	188	практ. контр. тесты; реферат

## После окончания лекционного курса – тестирование.

### Содержание курса

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических занятий и отношение к физической культуре;
- практический, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;
- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

### I курс

#### Лекции и семинары (10 часов)

*Тема № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (2 часа)*

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. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

#### *Контрольные вопросы*

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенствование, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической

культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациями. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психологической подготовке. Деятельная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

*Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры (4 часа)*

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

*Контрольные вопросы*

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экономические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая системы, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование



двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенности на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия, микроклимат; вибрация, укачивание, невесомость; проникающая радиация.

### *Тема № 3. Основы здорового образа жизни студента.*

#### *Физическая культура в обеспечении здоровья (2 часа)*

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. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

#### *Контрольные вопросы*

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.

Содержание особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

Адекватное и неадекватное отношение к здоровью его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интересам и экстерналам. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие

критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

***Тема № 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (2 часа)***

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

***Контрольные вопросы***

Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов учебном дне и неделе. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

**Практические занятия  
для основной и подготовительной групп (194 часа)**

## Легкоатлетическая подготовка (78 часов)

### ***Тема № 1. Специальные упражнения легкоатлета (8 часа)***

Специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег прямыми ногами. Семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Отталкивания вверх. Скачки.

### ***Тема № 2. Бег на средние дистанции (8 часов)***

Основные положения бегуна по команде «На старт!» и «Марш!». Выбегание с высокого старта. Выбегание с высокого старта под команды. Равномерный бег со старта на отрезках 500 – 1000 м. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. Ускорение «переключениями» на дистанции 100 – 150 м.

### ***Тема № 3. Бег на короткие дистанции (8 часов)***

Повторные пробегания отрезков с невысокой и средней скоростью (60 – 100 м). Бег с ускорением 40 – 60 м. Имитация движения руками на месте (как во время бега). Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Начало бега по сигналу, подаваемому через разные промежутки времени после команды «Внимание!». Выполнение команд «На старт!», «Внимание!» и выбегание с низкого старта самостоятельно и по команде. Наклон туловища вперед отведением рук назад в ходьбе, при медленном и быстром беге. Финиширование на максимальной скорости.

### ***Тема № 4. Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции (12 часов)***

Использование специальных упражнений. Выполнение бега направленного на сохранение частоты и длинных беговых шагов и свободы движений. Неоднократное пробегание контрольных отрезков в беге на средние и короткие дистанции.

### ***Тема № 5. Воспитание физических качеств.***

*Подготовка к сдаче контрольных нормативов на средние и короткие дистанции (8 часов)*

Воспитание общей выносливости, специальной выносливости, скоростно-силовой выносливости, скоростных качеств.

Выполнение контрольных нормативов, необходимых для сдачи зачетных требований на средние и короткие дистанции.

### ***Тема № 6. Прыжки в длину (8 часов)***

Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз. Прыжки в длину с места,

отталкиваясь двумя ногами или одной ногой с далеким вынесением ног на приземление, прыгая на мягком грунте.

***Тема № 7. Совершенствование техники прыжков в длину (10 часов)***

Из виса на перекладине махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги. Прыжки в длину с места через воображаемый ров. Прыжки в длину с места через веревку или резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

***Тема № 8. Воспитание физических качеств.***

***Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП (8 часов)***

Силовые упражнения. Упражнения с преодолением тяжести собственного тела. Подтягивания на перекладине (мужчины). Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, ноги закреплены (женщины).

***Тема № 9. Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов (8 часов)***

Участие в соревнованиях и выполнение контрольных и зачетных нормативов согласно контрольным тестам определения физической подготовленности по дисциплине «Физическая культура» (легкая атлетика).

**Лыжная подготовка (88 часов)**

***Тема № 1. Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника.***

***Лыжные мази и смазка лыж (2 часа)***

Выбор лыжного инвентаря и снаряжения для занятий по лыжным гонкам (лыжи, палки, крепления, ботинки), установка креплений. Хранение инвентаря.

Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям. Выбор мазей, смазка лыж в зависимости от метеорологических условий и состояния снега.

***Тема № 2. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах (10 часов)***

Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Постановка на лыжи. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Переноска лыж. Начало и окончание передвижения. Размыкание группы. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.

***Тема № 3. Методика начального обучения лыжной технике – «школа лыжника» (16 часов)***

Подводящие упражнения для овладения «чувством лыж и снега». Упражнения на месте: скользящие движения лыжей вперед – назад; поднимание и опускание носка лыж; размахивание носком лыжи в сторону; повороты переступанием вокруг задников и носков лыж. Передвижение приставными шагами и прыжками в одну и другую стороны, прыжками в

сторону на двух лыжах, добиваясь параллельного положения лыж между собой и к опоре. Передвижение в подъемы ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».

Упражнения для овладения устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре: спуски в высокой, средней и низкой стойках; спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно; спуски с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи; то же с переступанием в сторону на параллельный след; спуски прямо, отрывая от опоры носок правой, левой лыжи; спуски наискось; поворот переступанием из спуска наискось к склону; спуски с переходом на коньковый ход без отталкивания руками после выката.

Упражнения для овладения отталкиванием руками: передвижение одновременным бесшажным ходом под небольшой уклон с четкой постановкой палок на снег и активной работой туловищем; передвижение без шагов под небольшой уклон с чередованием одновременного отталкивания двумя руками и одной в различных сочетаниях.

Упражнения, направленные на овладение отталкиванием лыжами: стоя с опорой на палки – маховые, маятникообразные движения ногой вперед – назад, передвижение без палок и с палками, взятыми за середину, скользящим шагом со свободными акцентированными движениями ногами и руками на равнинных участках и в пологий подъем; упражнение «самокат»; выполнение поворота переступанием на утрамбованной площадке с уклоном  $2 - 3^0$  (двигаясь по кругу, восьмерке), обращая внимание на подготовку и выполнение переступанием по дуге с одновременным отталкиванием руками; передвижение коньковым ходом под уклон, в пологий подъем  $2 - 3^0$  без отталкивания руками.

***Тема № 4. Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах (лыжные гонки).***

*Воспитание общей и специальной выносливости (24 часов)*

Классические лыжные ходы: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный одношажный (основной и скоростной варианты), одновременный двухшажный.

Переходы с хода на ход: без шага, через один шаг, с холостым движением рук, с прокатом, прямой.

Подъемы: попеременным двухшажным ходом; ступающим, беговым, скользящим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».

Спуски: в высокой, средней, низкой стойках (прямо и наискось), в стойке «отдыха», преодоление неровностей склона.

Торможение лыжами: «плугом», упором. Торможение падением.

Повороты в движении: переступанием, из плуга, из упора; плугом, упором, на параллельных лыжах.

**Тема № 5.** *Воспитание физических качеств, совершенствование техники и овладение тактикой использования способов передвижения на лыжах. Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований (30 часов)*

Воспитание физических качеств лыжника – гонщика. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах и овладение тактикой лыжника – гонщика при прохождении слабопересеченной дистанции, используя равномерные и переменные методы тренировки. Подготовка к сдаче контрольных и зачетных нормативов.

**Тема № 6.** *Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов на дистанции лыжных гонок (6 часов)*

Участие в соревнованиях и выполнение контрольных и зачетных нормативов на дистанциях 5 км – мужчины, 3 км – женщины.

### **Стрелковая подготовка (28 часов)**

**Тема № 1.** *Учебно-тренировочные занятия (6 часа)*

Техника безопасности при проведении занятий по пулевой стрельбе. Общие сведения об устройстве мелкокалиберной винтовки СМ - 2. Изготовка при стрельбе, прицеливание. Стрельба из малокалиберного оружия ТОЗ – 12 лежа, с упора без патронов. Дистанция 25 м.

**Тема № 2.** *Учебно-тренировочные занятия (6 часов)*

Стрельба из мелкокалиберного оружия СМ – 2 из положения лежа с упора. Дистанция 50 м.

Овладение крупноструктурными элементами техники стрельбы: изготвкой с правильным и удобным положением туловища, ног, рук; правильным захватом и удержанием оружия; общепринятыми способами управления спуском, дыханием; правильным прицеливанием, распределением мышечным усилием при удержании оружия и т. д.

**Тема № 3.** *Контрольные занятия (2 часа)*

Стрельба из мелкокалиберного оружия СМ – 2 из положения лежа с упора. Дистанция 50 м.

Проверка элементов техники стрельбы на результат. Дистанция 50 м.

**Тема № 4.** *Учебно-тренировочные занятия (14 часов)*

Стрельба из мелкокалиберного оружия СМ – 2 из положения лежа с упора. Дистанция 50 м.

Совершенствование элементов техники стрельбы: положение туловища, ног, рук, правильным захватом и удержанием оружия; правильное

прицеливание; управление спуском; распределение мышечных усилий.

***Тема № 5. Контрольные занятия (2 часа)***

Стрельба из мелкокалиберного оружия СМ – 2 из положения лежа с упора. Дистанция 50 м.

Проверка изученных элементов техники стрельбы на результат.

**Практические занятия студентов  
специальной медицинской группы (194 часа)**

***Тема № 1. Строевые и порядковые упражнения (10 часов)***

Построение, перестроение, расчет по порядку. Выполнение команд: «Становись», «Разойдись», объяснение, что такое строй, шеренга, фронт, дистанция, интервал, ходьба в различном темпе.

***Тема № 2. Ходьба с различной скоростью и способами движения (10 часов)***

Специальные беговые упражнения. Техника ходьбы. Дыхание при ходьбе. Низкий старт. Старт на длинные дистанции.

***Тема № 3. Старты (10 часов)***

Варианты стартов. Стартовые ускорения. Специальные беговые упражнения.

***Тема № 4. Прыжки в длину (10 часов)***

Техника прыжков в длину согнув ноги.

***Тема № 5. Ходьба ускоренная в чередовании с медленной (12 часов)***

Варианты ходьбы. Медленный бег, переходящий в ходьбу.

***Тема № 6. Силовые общеразвивающие упражнения (20 часов)***

Упражнения с предметами: набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Парные упражнения. Силовая гимнастика в парах.

***Тема № 7. Парные упражнения (18 часов)***

Парные упражнения с использованием гимнастической скамейки. Упражнения для брюшного пресса.

***Тема № 8. Упражнения для осанки (20 часов)***

Стойки. Дыхание. Статические упражнения.

***Тема № 9. Упражнения для развития силы (24 часа)***

Отжимание. Упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах.

***Тема № 10. Упражнения на гибкость (26 часов)***

Мостики. Растяжка. Упражнения на гимнастической стенке. Парные упражнения.

***Тема № 11. Упражнения на равновесие (20 часов)***

Стойки. Висы. Ходьба по заданной линии.

Контрольные занятия

***Тема № 12. Упражнения на координацию движения (14 часов)***

Упражнения: на равновесие, стойки, внимание, парные.

Контрольные занятия

## **II курс**

### **Лекции и семинары (16 часов)**

***Тема № 1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (4 часа)***

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физическая подготовка, психологические качества, формы занятий, учебно-тренировочное занятие, общая и моторная плотность занятия. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. 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.

***Контрольные вопросы***

Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов). Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап — ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап



— углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап — достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика, рулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

## *Тема № 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (2 часа)*

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.

### *Контрольные вопросы*

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при приведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

***Тема № 3. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений (2 часа)***

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентов вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

***Контрольные вопросы***

Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов.

Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью:

- укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения;
- повышения функциональных возможностей организма;
- психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками;
- достижения наивысших спортивных результатов.

Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

#### ***Тема № 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (2 часа)***

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (система физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимости структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная

классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

#### *Контрольные вопросы*

Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.

Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных для разных весовых категорий и т. п.). Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ. Специальные зачетные требования нормативы по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

#### ***Тема № 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (4 часа)***

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

#### *Контрольные вопросы*

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб,

упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

*Тема № 6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности (2 часа)*

**Практические занятия студентов  
основной и подготовительной групп  
(188 часов)**

**Спортивные игры (волейбол) (188 часов)**

*Тема № 1. (4 часа)*

Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки).

*Тема № 2. (10 часов)*

Передача мяча сверху в опорном положении, нижняя прямая подача.

*Тема № 3. (6 часов)*

Передача мяча снизу на месте. Нижняя боковая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил.

*Тема № 4. (6 часов)*

Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя боковая подача.

*Тема № 5. (6 часов)*

Верхняя прямая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил.

*Тема № 6. (10 часов)*

Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием в игре по технике.

*Тема № 7. (6 часов)*

Прием сверху в опорном положении. Верхняя боковая подача. Учебная игра с заданием по технике.

*Тема № 8. (8 часов)*

Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении. подача на точность. Учебная игра с заданием по технике.

*Тема № 9. (6 часов)*

Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар.

Учебная игра с заданием по технике.

**Тема № 10. (12 часов)**

Передача сверху в нападении. Прямой нападающий удар. Учебная игра с полным соблюдением правил на первенство курса:

- прием и передача мяча в движении;
- выполнение нападающего удара с передачи связующего;
- учебная игра с выполнением нападающего удара через игрока третьей зоны.

**Тема № 11. (4 часа)**

Нападающий удар с переводом. Учебная игра с заданием в игре.

**Тема № 12. (6 часов)**

Индивидуальное блокирование. Нападающий удар в различных вариантах. Учебная игра с заданием по технике.

**Тема № 13. (4 часа)**

Боковой нападающий удар. Групповое блокирование (вдвоем). Учебная игра с заданием по технике.

**Тема № 14. (8 часов)**

Обманный нападающий удар. Групповое блокирование Учебная игра с заданием по технике.

**Тема № 15. (6 часов)**

Нападающие удары с различных по направлению, длине и высоте траектории передач. Групповое блокирование. Учебная игра с заданием по технике.

**Тема № 16. (6 часов)**

Индивидуальные тактические действия в нападении: при передачах и подачах. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

**Тема № 17. (4 часа)**

Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

**Тема № 18. (4 часа)**

Командные тактические действия: нападение со второй передачи игроком передней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

**Тема № 19. (4 часа)**

Командные тактические действия: нападение со второй передачи выходящего к сетке с задней линии. Учебная игра с заданием по технике и

тактике игры.

***Тема № 20. (4 часа)***

Командные тактические действия: нападение с первой передачи или передачи в прыжке после имитации нападающего удара. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

***Тема № 21. (6 часов)***

Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места и способа приема мяча. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

***Тема № 22. (4 часа)***

Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места и определение направления удара при блокировании. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

***Тема № 23. (4 часа)***

Групповые тактические действия: взаимодействие игроков задней линии, взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

***Тема № 24. (4 часа)***

Командные тактические действия: расстановка игроков при приеме подачи. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

***Тема № 25. (8 часов)***

Игровая и соревновательная подготовка.

***Тема № 26. (8 часов)***

Соревнования по отдельным приемам игры: передача сверху двумя руками на точность – стоя лицом в направлении передачи. Учебная игра с заданием по тактике.

***Тема № 27. (8 часов)***

Соревнования по отдельным приемам игры: подача на точность избранным способом. Учебная игра с заданием по тактике.

***Тема № 28. (8 часов)***

Соревнование по отдельным приемам игры: прямой нападающий удар на точность по заданию.

***Тема № 29. (14 часов)***

Учебная игра и сдача зачетных нормативных требований.

**Практические занятия студентов**

## **специальной медицинской группы (188 часов)**

### ***Тема № 1. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями (6 часов)***

Самоконтроль, его значение, содержание. Пульс, сон, аппетит, настроение, работоспособность, рост.

### ***Тема № 2. Строевые порядки упражнений (6 часов)***

Построение, перестроение, расчет по порядку. Выполнение команд: «Становись», «Разойдись»; объяснение, что такое строй, шеренга, фронт, дистанция, интервал, ходьба в различном темпе.

### ***Тема № 3. Ходьба с различной скоростью и способами движения (12 часов)***

Специальные беговые упражнения. Техника ходьбы. Дыхание при ходьбе. Низкий старт и старты на длинные дистанции.

### ***Тема № 4. Старты (8 часов)***

Варианты стартов. Стартовые ускорения. Специальные беговые упражнения.

### ***Тема № 5. Техника прыжков (8 часов)***

Техника прыжков в длину, согнув ноги.

Подготовительные упражнения для развития прыгучести.

### ***Тема № 6. Ходьба ускоренная в чередовании с медленной (8 часов)***

Варианты ходьбы. Медленный бег, переходящий в ходьбу.

Подготовительные упражнения для отталкивания.

### ***Тема № 7. Силовые общие развивающие упражнения (30 часов)***

Упражнения с предметами: набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Парные упражнения. Силовая гимнастика в парах.

### ***Тема № 8. Парные упражнения (14 часов)***

Парные упражнения с использованием гимнастической скамейки. Упражнения для брюшного пресса.

### ***Тема № 9. Упражнения для осанки (14 часов)***

Стойки. Дыхание. Статические упражнения.

Комплекс упражнений для мышечно-связочного аппарата.

### ***Тема № 10. Упражнения для развития силы (28 часов)***

Отжимание. Упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах.



**Тема № 11. Упражнения на гибкость (18 часов)**  
Мостики. Растяжка. Упражнения на гимнастической стенке. Парные упражнения.

**Тема № 12. Упражнения на равновесие (16 часов)**  
Стойки. Висы. Ходьба по заданной линии.  
Контрольные занятия.

**Тема № 13. Упражнения на координацию движения (20 часов)**  
Упражнения: на равновесие, стойки, внимание, парные.  
Контрольные занятия. Комплекс упражнений.

### **Общая физическая подготовка студентов основной и подготовительной групп в гимнастическом зале (188 часов)**

**Тема № 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения  
жизненно важными умениями и навыками (6 часов)**

Формирование умения студентов правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание.

Упражнения в движении. Беговые серии.

**Тема № 2. Выполнение физических упражнений,  
способствующих общему оздоровлению организма (16 часов)**

Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Тема № 3. Воспитание выносливости (18 часов)**

Применение средств физической культуры, направленных на воспитание выносливости студентов.

Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости.

**Тема № 4. Воспитание силы (14 часов)**

Выполнение упражнений с отягощением. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.

**Тема № 5. Воспитание гибкости (12 часов)**

Выполнение упражнений с большой амплитудой.

Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др.

**Тема № 6. Воспитание координационных способностей  
студентов (14 часов)**

Набор двигательных простейших элементов и упражнений,

составление их в связки, комбинации, комплексы.

***Тема № 7. Воспитание двигательной памяти студентов (10 часов)***

Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов двигательной памяти.

Упражнения, выполняемые «зеркально», с закрытыми глазами.

***Тема № 8. Воспитание внимания студентов (8 часов)***

Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов внимания.

Упражнения по сигналу, сменить направление движения по хлопку.

***Тема № 9. Методика обучения гимнастике (10 часов)***

Выполнение общих развивающих упражнений в движении, на месте.

***Тема № 10. Обучение упражнениям на гимнастических снарядах (20 часов)***

Обучение упражнениям на гимнастическом бревне, брусьях, перекладине.

Выполнение упражнений: ходьба на носках, в полуприседе (на бревне). Подтягивания, подъем переворотом (на брусьях, перекладине).

***Тема № 11. Самостоятельный контроль за физической подготовкой студентов (8 часов)***

Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Составление комплекса физических упражнений с учетом физического развития и подготовленности студентов.

***Тема № 12. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания (10 часов)***

Составление индивидуальных программ по физической культуре в зависимости от психических, физических, индивидуальных особенностей студентов, их мотивации, состояния здоровья.

Подбор комплексов упражнений, расчет расхода энергии и калорийности питания.

***Тема № 13. Использование нетрадиционных методов обучения на занятиях физической культурой в вузе (8 часов)***

Использование метода модерации, «открытое пространство».

Составление комплексов упражнений на заданную тему.

***Тема № 14. Роль оздоровительных физических упражнений в жизни студентов (16 часов)***

Упражнения на дыхание, для глаз, для укрепления опорно-двигательного аппарата.

**Тема № 15. Сдача контрольных и нормативных требований, рефератов (18 часов)**

### **Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов**

Врачебный контроль способствует повышению эффективности физического воспитания студентов.

Медицинское обследование студентов проводится в начале каждого учебного года.

Освобождение студентов от практических занятий по физической культуре по заключению врача может быть временной мерой, вызванной наличием острого заболевания.

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, выполняют письменную работу (реферат) по теме, данной преподавателем и занимаются практическими занятиями по программе специальной медицинской группы в зависимости от заболевания.

На основании данных о состоянии здоровья, физическом развитии и подготовленности, для проведения практических занятий по программе физического воспитания студенты распределяются на 3 медицинские группы.

### **Распределение студентов для занятий по физической культуре на основную, подготовительную, специальную медицинскую группы**

<i>Наименование группы</i>	<i>Медицинская характеристика группы</i>	<i>Допускаемая физическая нагрузка</i>
Основная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебной программе физической культуры в полном объеме, занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях
Подготовительная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья	Занятия по учебной программе физической культуры при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений,

	недостаточным физическим развитием и недостаточной физической подготовленностью	особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, длительные занятия для повышения физической подготовленности и физического развития
Специальная медицинская	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок	Занятия по специальным учебным программам

Студенты, пропустившие занятия по болезни, должны в течение недели предоставить преподавателю, ведущему занятия, медицинскую справку.

### **Программа самостоятельной деятельности студентов**

1. Занятия в спортивных секциях.
2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
3. Гигиенические мероприятия, укрепляющие здоровье, предупреждающие заболевания.
4. Подготовка и участие в спортивных соревнованиях и праздниках университета.
5. Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях.

### **Текущий и итоговый контроль результатов изучения дисциплины**

Текущий контроль результатов изучения дисциплины осуществляется преподавателем физической культуры во время практических занятий.

Итоговый контроль проводится в экзаменационную сессию зачетом (в I, II, III, IV семестрах).

К сдаче зачетов допускаются студенты, выполнившие полностью программу по физической культуре соответствующего семестра.

Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного студента.

Пропущенные занятия студентами без уважительной причины – отрабатываются.

### **Список рекомендуемой литературы:**

### *I. Основная литература:*

1. Анищенко, В. С. Физическая культура [Текст] / В. С. Анищенко, методико-практические занятия студентов: учеб. пособие / В. С. Анищенко. – М.: РУДН, 1999.
2. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры [Текст] / А. В. Беляев. – учеб.-метод. пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 143 с.
3. Бутин, И. М. Лыжный спорт [Текст] И. М. Бутин. – учебное пособие для вузов. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
4. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для вузов / Б. Р. Голощапов. – М.: Academia, 2004. – 312 с.
5. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / ред. С. Н. Попов. – М.: Academia, 2004. – 413 с.
6. Лукьяненко, В. П. Физическая культура [Текст] / В. П. Лукьяненко, учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 224 с.
7. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. Ё. Лексаков; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2001. – 520 с.
8. Туренков, А. Н. Методика подготовки лыж и подбора лыжных смазок в лыжных гонках: учебное пособие / А. Н. Туренков, Р. В. Конькова, В. Р. Мансуров. – Кемерово.: Кузбассвузиздат, 2006. – 84 с.
9. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 447 с.
10. Физическое воспитание: учебник / под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова и др. – М.: Высш. школа, 1983.
11. Олимпийский учебник студента / В. С. Родиченко и др. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 126 с.

### *II. Дополнительная литература*

1. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры: учеб.-метод. пособие / А. В. Беляев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 143 с.
2. Виленский, М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М. Я. Виленский, Р. С. Сафин. – М.: Высш. школа, 1989.
3. Ефимова, И. В. Психофизиологические основы здоровья студентов: учеб. пособие / И. В. Ефимова. – Иркутск: Изд-во ИрГУ, 2003. – 123 с.
4. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2005. – 366 с.
5. Лукьянец, Н. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе: учеб. пособие / Н. В. Лукьянец. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2005. – 164 с.
6. Особенности применения техники лыжных ходов на учебных занятиях по лыжному спорту: учебно-методическое пособие / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. А. И. Коньков, А. Н. Туренков, Р. В. Конькова. – Кемерово, 2006. – 34 с.

7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80 – ФЗ.

8. Физическая культура: учеб. пособие / под ред. Б. И. Заорского, И. П. Залетаева, Ю. П. Пузырь. – М.: Высш. школа, 1989.

9. Физическое воспитание: учеб. пособие / под ред. Н. К. Коробейникова, А. А. Михеева, И. Г. Николаенко. – М., 1989.

## П Р И Л О Ж Е Н И Я

Приложение 1

### Список основной учебной литературы

<i>Сведения об учебниках</i>			<i>Количество экземпляров в библиотеке на момент утверждения программы</i>
<i>наименование, гриф</i>	<i>автор</i>	<i>год издания</i>	
Физическая культура	В. С. Анищенко	1999	22
Волейбол на уроке физической культуры: учебно-методическое пособие	А. В. Беляев	2005	25
Лыжный спорт (гриф УМО вузов РФ по педагогическому образованию)	И. М. Бутин	2000	51
История физической культуры и спорта	М. Голощапов	2004	13
Лечебная физическая культура	под ред. С. Н. Попова	2004	15
Физическая культура	В. П. Лукьяненко	2005	10
Спортивные игры: техника, тактика обучения	под ред. Ю. Д. Железняка и др.	2001	30
Методика подготовки лыж и подбора лыжных смазок в лыжных гонках (гриф СибРУМЦ)	А. Н. Туренков, Р. В. Конькова, В. Р. Мансуров	2006	57
Физическая культура студента	под ред. В. И. Ильинича	1999	17
Олимпийский учебник студента	В. С. Родиченко и др.	2005	21

**Контрольные тесты подготовленности студентов  
основной и подготовительной групп**

Характеристика направленности тестов	Мужчины			Женщины		
	оценка в очках					
	5	4	3	5	4	3
Скоростно-силовая подготовленность бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	15.7	16.0	17.0
Силовая подготовленность: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)				60	50	40
Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9			
Общая выносливость: бег 2 км (мин, сек); бег 3 км (мин, сек)	12.00	12.35	13.10	10.15	10.50	11.15
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	190	180	168
Бег на лыжах 3000 м (мин, сек) или 5000 м (мин, сек)	23.50	25.00	26.25	18.00	18.30	19.30

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической  
подготовленности студентов специальных медицинских групп**

Нормативы	Курс	Юноши		Девушки			
		сдано	хор.	отл.	сдано	хор.	отл.
1	2	3	4	5	6	7	8
1. Бег, 30 м (сек)	1	6,0	5,7	5,5	7,0	6,5	6,0
	2	5,7	5,5	5,4	6,5	6,0	5,7
2. Бег, 60 м (сек)	1	10,0	9,5	9,3	13,0	12,9	12,8
	2	9,5	9,3	9,2	12,8	12,6	12,3
3. Прыжок в длину с места (сек)	1	1,40	1,60	1,80	1,00	1,10	1,20
	2	1,80	1,90	1,95	1,20	1,30	1,40
4. Поднимание и опускание туловища лежа, руки за голову, ноги закреплены	1	-	-	-	15	20	25
	2	-	-	-	20	25	30



5. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на гимнастической скамейке	1	12	15	20	8	12	15
	2	14	17	25	10	14	20
6. Лыжные гонки (км) без учета времени	1	3	-	-	2	-	-
	2	5	-	-	3	-	-
7. Бросание набивного мяча из-за головы (м)	1	8	10	12	4	6	8
	2	10	12	13	6	7	8

**Зачетные требования для студентов 1 курса  
основной и подготовительной групп**

1. Посещаемость занятий – 100 %.
2. Выполнение всех контрольных тестов в среднем не менее чем на 3 балла.

**Зачетные требования для студентов 1 курса  
специальных медицинских групп**

1. Посещаемость занятий – 100 %.
2. Выполнение всех контрольных тестов в среднем не менее чем на 3 балла.

**Зачетные требования для студентов 2 курса  
основной и подготовительной групп (в игровом зале)**

1. Посещаемость занятий – 100 %.
2. Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу диаметром 2,5 м, высота передачи 1,5 – 2 м, количество – 15 раз.
3. Подача мяча через сетку – из 10 попыток попасть в площадку 6 раз.
4. Бег елочкой на время: девушки – 30 сек, юноши – 27 сек, длина – 96 м.

**Зачетные требования для студентов 2 курса  
специальных медицинских групп**

- Посещаемость занятий – 100 %.
1. Выполнение всех контрольных тестов в среднем не менее чем на 3 балла.

**Зачетные требования для студентов 2 курса основной  
и подготовительной групп, в гимнастическом зале**

*Подготовительная группа*

<i>№</i>	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
1	Подтягивание на перекладине – 12 раз	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, до угла 90°, руки за головой, ноги прямые – 30 раз/мин

2	Отжимание на параллельных брусьях – <b>12 раз</b>	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке – <b>10 раз</b>
3	Поднимание туловища, лежа на бедрах, руки за головой, на тренажере – <b>35 раз</b>	Поднимание туловища до горизонтали, лежа на бедрах на тренажере – <b>30 раз</b>
4	Поднимание ног лежа на наклонной доске (на III рейке) – <b>40 раз</b>	Отжимания в упоре лежа на скамейке – <b>15 раз</b>
5	Прыжки со скакалкой – <b>1,5 мин</b>	Прыжки со скакалкой – <b>1,5 мин</b>

### *Основная группа*

№	Юноши	Девушки
1	Подтягивание на перекладине – <b>15 раз</b>	Поднимание туловища на наклонной доске (III рейка) – <b>20 раз</b>
2	Отжимание на параллельных брусьях – <b>15 раз</b>	Поднимание ног на наклонной доске (III рейка) до касания рейки – <b>10 раз</b>
3	На кольцах: из виса силой вис согнувшись, вис сзади и обратно – <b>3 раза</b>	Поднимание туловища до горизонтали, лежа на бедрах, руки за головой, на тренажере – <b>35 раз</b>
4	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до угла 90° – <b>15 раз</b>	Отжимания, в упоре лежа – <b>10 раз</b>
5	Полуприседы с «грифом» на плечах – <b>20 раз</b>	Прыжки со скакалкой – <b>2 мин</b>

### **Тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы и временно освобождённых от практических занятий**

#### **физической культурой**

1. Диагноз, характеристика, причины возникновения заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.

6. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
7. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
8. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
9. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
10. Физическая культура и здоровый образ жизни.
11. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний студентов освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
12. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
13. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
14. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
15. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.
16. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.
17. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
18. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
19. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
20. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Дополнения и изменения к рабочей программе  
учебной дисциплины**

**Сведения о переутверждении РП на текущий учебный год  
и регистрация изменений**

<i>№ изменения</i>	<i>Учебный год</i>	<i>Содержание изменений</i>	<i>Преподаватель - разработчик программы</i>	<i>Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры, протокол № ____ «__» ____ 200__ г.</i>	<i>Внесенные изменения. Утверждаю: Первый проректор КемГУ (декан) ____ «__» ____ 200__ г.</i>

