

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кемеровский государственный университет

Институт биологии, экологии и природных ресурсов

Утверждаю

Директор института

О.А.Неверова

26 февраля 2018 г.



Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки

05.03.06 Экология и природопользование

Направленность (профиль) подготовки
«Природопользование»

Уровень образования
уровень бакалавриата

Программа подготовки
академический бакалавриат

Квалификация
бакалавр

Форма обучения
очная

Кемерово 2018

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата.....	3
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся.....	4
3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах).....	4
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	5
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	5
4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)	5
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	8
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	9
6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю).....	9
6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю).....	9
6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы	9
6.2.1. Зачет	9
6.2.2 Наименование оценочного средства* (<i>в соответствии с таблицей 6.1</i>)	11
6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций	16
В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Она состоит в следующем:	16
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	17
а) основная учебная литература:.....	17
б) дополнительная учебная литература:.....	17
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)	18
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	18
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	19
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	19
12. Иные сведения и (или) материалы.....	20
12.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	20

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенции	Результаты освоения ОПОП Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
OK-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none">- пути достижения должного уровня физической подготовки для обеспечения профессиональной деятельности;- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;- профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;- преодолевать искусственные и естественные препятствия использованием разнообразных способов передвижения;- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">- методами физического воспитания и укрепления здоровья;- представлениями о здоровом образе жизни и физической культуре. <p>Использовать:</p> <ul style="list-style-type: none">- приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата.

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части блока Б1 «Дисциплины» в соответствии с образовательным стандартом по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование.

Изучение дисциплины является обязательной составной частью обучения и

профессиональной подготовки обучающихся. Оно направлено на формирование устойчивой потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь представление о роли физической культуры в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков основных двигательных действий, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках школьной подготовки.

Дисциплина изучается на 2-3 курсах в 2, 4 семестрах.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Физическая культура» составляет 2 зачетные единицы (ЗЕ), 72 академических часа.

3.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объём дисциплины	Всего часов
	для очной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	24
Аудиторная работа (всего):	24
в т. числе:	
Лекции	10
Семинары, практические занятия	14
Практикумы	
Лабораторные работы	
Внеаудиторная работа (всего):	
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:	
Курсовое проектирование	
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем	
Творческая работа (эссе)	

Объём дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)		48
Вид промежуточной аттестации обучающегося		зачет

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)
для очной формы обучения**

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости	
			аудиторные учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся		
			всего	лекции	семинары, практические занятия		
1.	Теоретический раздел	3	1		2	Тестирование	
2.	Легкоатлетическая подготовка	13	1	2	10	Контрольные нормативы	
3.	Стрелковая подготовка	10	2	2	6	Контрольные нормативы	
4.	Лыжная подготовка	10	2	2	6	Контрольные нормативы	
5.	Спортивные игры	16	2	2	12	Контрольные нормативы	
6.	Общая физическая подготовка. Гимнастика. Фитнес.	20	2	6	12	Контрольные нормативы	
	Всего	72	10	14	48		

4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

**Раздел 1. Теоретический раздел.
Темы лекционных занятий**

Тема № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Цель и задачи физической культуры. Основные понятия и термины. Виды физической культуры. Социальная роль физической культуры и спорта. Физическая культура студента.

Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм как единая саморегулирующаяся система. Основные системы организма. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.

Тема № 3. Основы здорового образа жизни студентов.

Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни, его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Тема № 4. Психофизиологические основы учебной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента.

Тема № 5. Педагогические основы физического воспитания.

Методические принципы физической культуры. Средства и методы физической культуры. Основы обучения движению. Развитие физических качеств.

Тема № 6. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.

Понятия общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

Тема № 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Тема № 8. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.

Виды контроля при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль. Методика самоконтроля за физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью.

Тема № 9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Понятие «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Студенческий спорт. Студенческие спортивные соревнования.

Тема № 10. Развитие физической культуры и спорта в Кузбассе.

Основные спортивные организации. Виды сорта, культивируемые в Кузбассе. Массовые спортивные мероприятия. Олимпийские чемпионы Кузбасса.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Определение понятия ППФП. Задачи. Основные факторы, определяющие ее содержание. Средства ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе.

Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и

специалиста.

Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Производственная физическая культура, ее цель, задачи, методические основы. Производственная физическая культура в рабочее время. Физкультура и спорт в свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

Раздел 2. Легкоатлетическая подготовка

Темы лекционных занятий

Тема № 1. Оздоровительный бег.

Оздоровительные возможности бега, его эффективность и влияние на общую выносливость. Использование разнообразных беговых упражнений для снятия нервно-эмоционального возбуждения. Разновидности беговой подготовки в контексте профессионально-прикладной деятельности.

Раздел 3. Стрелковая подготовка

Темы лекционных занятий

Тема № 1. Стрельба как вид спорта.

Правила обращения с огнестрельным оружием. Виды спортивных соревнований по стрельбе из разных видов оружия.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Темы лекционных занятий

Тема № 1. Лыжная подготовка как средство оздоровительной физической культуры.

Оздоровительные возможности лыжной подготовки, ее эффективность и влияние на общую выносливость. Использование разнообразных лыжных упражнений для снятия нервно-эмоционального возбуждения. Разновидности лыжной подготовки в контексте профессионально-прикладной деятельности.

Раздел 5. Спортивные игры.

Темы лекционных занятий

Тема № 1. Волейбол как вид спорта и средство оздоровления.

Роль и место занятий волейболом в физическом воспитании студента. История возникновения и развития волейбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований.

Раздел 6. ОФП, гимнастика, фитнес

Темы лекционных занятий

Тема № 1. Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности. Аутогенная тренировка и психосаморегуляция.

Приемы массажа и самомассажа. Дыхательная гимнастика. Аутогенная тренировка. Техники и приемы психорегуляции в профессиональном аспекте.

Виды самостоятельной работы студентов во всех разделах

самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов;

подготовка докладов, тезисов, рефератов;

подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», «Мастерская будущего» и других интерактивных формах занятия;

проведение интервью спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта;

анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;

аналитическое исследование какой-либо проблемы;

составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;

составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп.

составление личного плана самостоятельных физических упражнений;

ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»;

проведение самооценки здоровья (по Н.К.Смирнову);

подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;

выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Открытый доступ, библиотека КемГУ:

Учебные пособия:

- Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева
- Формирование здоровьесберегающей ответственности студентов вуза / Н. С. Панчук, Н. А. Шмырева

Учебно-методические пособия:

- Основы формирования здорового образа жизни /Н.С. Панчук
- Основы техники обучения гимнастическим упражнениям / Г.А. Шаньшина, Н.П., Вишневская, Е.А.Буданова.
- Обучение студентов элементам игры в волейбол: учеб.-метод. пособие. /А.В. Адамянц, Е.Н.Брюхачев, В.М. Селиванов, А.В. Седнев.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – по желанию	наименование оценочного средства
1.	Теоретический раздел	OK-8 (знать)	Тестирование
2.	Легкоатлетическая подготовка	OK-8 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ техники заданного движения Контрольные нормативы
3.	Стрелковая подготовка	OK-8 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ техники заданного движения Контрольные нормативы
4.	Лыжная подготовка	OK-8 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ техники заданного движения Контрольные нормативы
5.	Спортивные игры	OK-8 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ техники заданного движения Контрольные нормативы
6.	Общая физическая подготовка. Гимнастика. Фитнес.	OK-8 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ техники заданного движения Контрольные нормативы

6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

6.2.1. Зачет

- 1) типовые вопросы (задания)

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

Для студентов I курса

Характеристика направленности тестов	Юноши			девушки		
	оценка в баллах					
	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	31.00	32.30	34.15
стрельба	35	30	25	30	25	20

Для студентов II курса

Характеристика направленности тестов	Юноши			девушки		
	оценка в баллах					
	3	4	5	3	4	5
1. Прыжок в длину с места (м)	1,80	1,90	1,95	1,20	1,30	1,40
2. Поднимание и опускание туловища лежа, руки за голову, ноги закреплены	30	40	50	20	25	30
3. Отжимания от пола	14	17	25	10	14	20
4. Челночный бег	30	27	25	32	30	27

1. Верхняя передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу диаметром 2,5 м, высота передачи 1,5 – 2 м, количество – 20 раз.
2. Нижняя передача мяча – 20 раз.
3. Подача мяча через сетку – из 10 попыток попасть в площадку 6 раз.

Для студентов III курса

№	Юноши	Девушки
1	Подтягивание на перекладине – 15 раз	Поднимание туловища на наклонной доске (III рейка) – 20 раз
2	Отжимание на параллельных брусьях – 15 раз	Поднимание ног на наклонной доске (III рейка) до касания рейки – 10 раз
3	На кольцах: из виса силой вис согнувшись, вис	Поднимание туловища до горизонтали, лежа на бедрах, руки за головой, на тренажере – 35 раз

	сзади и обратно – 3 раза	
4	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до угла 90° – 15 раз	Отжимания, в упоре лежа – 10 раз
5	Полуприседы с «грифом» на плечах – 20 раз	Прыжки со скакалкой – 2 мин

2) критерии оценивания компетенций (результатов)

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

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

- Зачетные требования для студентов основной и подготовительной групп**

1. Посещаемость занятий не менее 90%.

2. Выполнение всех контрольных тестов в среднем не менее чем на 3 балла.

- Зачетные требования для студентов специальных медицинских групп**

1. Посещаемость занятий не менее 90%.

2. Выполнение всех контрольных тестов по самочувствию.

Студенты, пропустившие занятия по болезни, должны в течение недели предоставить преподавателю, ведущему занятия, медицинскую справку. Пропущенные занятия студентами без уважительной причины отрабатываются.

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, выполняют письменную работу (реферат) по теме, данной преподавателем, или занимаются физической активностью на практических занятиях без сдачи контрольных нормативов.

- Зачетные требования для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья.**

1. Аналитическое исследование заданной проблемы;

2. Подготовка докладов, тезисов, рефератов на тему исследования

3) описание шкалы оценивания

Отметка «зачтено» ставится, если студент полностью выполнил практический раздел учебной программы и в конце семестра набрал не менее 75 баллов по итогам всех видов деятельности.

Отметка «не зачтено» ставится, если студент не выполнил какое-либо зачетное требование и набрал менее 75 баллов по итогам всех видов деятельности за семестр.

6.2.2 Наименование оценочного средства* (в соответствии с таблицей 6.1)

- 1) типовые задания (вопросы) – образец

Примерный вариант теста для тестирования по теоретическому разделу.

- 1. Часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни понимается как:**
а) физическая культура;

- б) физкультурное образование;
- в) физическое развитие;
- г) физическое воспитание.

2. Дайте определение понятия «спорт»:

- а) спорт - это то же, что и физическая культура;
- б) спорт – это составная часть физической культуры, имеющая соревновательный характер и предварительную подготовку к ней;
- в) спорт – это соревновательная деятельность, непосредственно направленная к высшим достижениям в данной деятельности;
- г) спорт – это одна из форм рекреации (развлечение, отдых).

3. Физическая культура в вузе подразделяется на занятия в следующих группах:

- а) специальная, основная, подготовительная, теоретическая;
- б) основная, подготовительная, специальная медицинская;
- в) подготовительная, основная, теоретическая;
- г) специальная медицинская, теоретическая, контрольная.

4. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;
- г) уровень развития двигательных качеств, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

5. Виды, типы, способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие выполнению им социальных функций для достаточно активного долголетия представляют:

- а) образ жизни человека;
- б) здоровье;
- в) социальное здоровье;
- г) здоровый образ жизни.

6. К экзогенным факторам относятся:

- а) пол, возраст, генетика, климатические условия, быт, учеба;
- б) биосистема местности, климатические условия, воспитание, быт;
- в) биосистема местности, климатические условия, возрастные особенности.
- г) строение и формирование органов и систем, их взаимодействие, пол, быт.

7. МПК – это показатель:

- а) уровня здоровья;
- б) максимального потребления кислорода;
- в) воздействия физической нагрузки на организм;
- г) распределения нагрузки по физическим качествам.

8. Отличительным признаком навыка является:

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
- б) растянутость действия во времени;
- в) направленность сознания на реализацию цели действия;
- г) автоматизм действия.

9. К физическим качествам относятся:

- а) гибкость, ловкость, воля, сила, выносливость;
- б) ловкость, выносливость, координация, смелость, решительность;
- в) целеустремленность, исполнительность, ответственность, воля;
- г) сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота.

10. Хроническое утомление – это

- а) функциональное состояние организма, которое характеризуется сохранением к началу очередного рабочего цикла объективных и субъективных признаков утомления от предыдущей работы, для ликвидации которых необходим отдых;
- б) функциональное состояние организма, при котором изменяются некоторые его функции, но работоспособность еще остается на прежнем уровне;
- в) функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой, при котором могут наблюдаться временное снижение работоспособности, изменение функций организма и появление субъективного ощущения усталости.
- г) функциональное состояние организма, при котором отмечается постоянное ощущение усталости, вялости, нарушение сна и аппетита и др.

11. В каком понятии отражена взаимосвязь между образом жизни и здоровьем?

- а) «Качество жизни».
- б) «Здоровый образ жизни».
- в) «Стиль жизни».

12. Назовите элементы здорового образа жизни (ЗОЖ).

- а) Всё перечисленное.
- б) Двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена.
- в) Рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе.

13. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей.

- а) Малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы.
- б) Нарушения в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение.
- в) Всё перечисленное.

14. Какова роль естественных основ знаний?

- а) С их помощью формируется представление о методике физической подготовки, обучении двигательным действиям.
- б) Естественные знания включают сведения об особенностях биологического развития организма, об основах биомеханики движений, о работоспособности.
- в) На их основе закладываются знания по истории зарождения Олимпийских игр и олимпийском движении.

15. Какова конечная цель приобретения знаний по физической культуре?

- а) Применение их на практике.
- б) Успешная государственная аттестация.
- в) Повышение профессиональной компетентности.

Примерные вопросы для устного опроса:

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.

3. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол аэробика, пилатес и т.п.).
5. Классификация видов лыжного спорта.
6. Классификация гимнастики.
7. Классификация единоборств.
8. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
9. Техника бега на короткие дистанции.
10. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.
11. Методика развития выносливости.
12. Методика развития гибкости.
13. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
14. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
15. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
16. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
17. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.
18. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.
19. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
20. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
21. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
22. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
23. Основы техники бега на короткие дистанции.
24. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
25. Основы техники легкоатлетических прыжков.
26. Основы техники эстафетного бега.
27. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
28. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний студентов освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
29. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.
30. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.
31. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.

32. Современные популярные виды спорта.
33. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
34. Способы передачи эстафетной палочки.
35. Техника бега по дистанции.
36. Техника выполнения прыжка в длину с места.
37. Техника высокого старта и стартовое ускорение.
38. Техника старта и стартового ускорения.
39. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
40. Физическая культура и здоровый образ жизни.

Примерные задания показа техники заданного движения

Показать технику бега на короткие, средние, длинные дистанции.

Показать технику стрельбы.

Показать технику лыжных ходов.

Показать технику верхней и нижней передачи в волейболе.

Показать технику верхней или нижней подачи в волейболе.

Показать технику гимнастических упражнений.

2) критерии оценивания компетенций (результатов)

Критерии оценивания теста:

При тестировании учитывается количество правильных ответов .

Общее количество вопросов – 100%.

Оценка «зачтено» - 70% правильных ответов.

Оценка «незачтено» - менее 70% правильных ответов.

Критерии оценивания устного опроса:

Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4»- ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3»- выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2»- выставляется за непонимание материала программы.

Критерии оценивания показа техники заданного движения:

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но

допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»- учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, про контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4»- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3 »- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»- учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

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

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Она состоит в следующем:

1. Показатель посещаемости учебных занятий.

Максимальный рейтинг - 70 баллов. Одно посещение – 2 балла.

2. Контрольно-зачетный показатель. Нормативы сдаются студентом в обязательном порядке независимо от показателя посещаемости. Максимальный рейтинг 20 баллов.

3. Спортивный показатель.

Участие в соревновании в составе сборной команды (факультет, университет). Максимальный рейтинг - 10 баллов (2 балла за одно соревнование).

Рейтинг за этот показатель учитывает преподаватель, ведущий практические занятия. Сведения об участии студента в соревновании за факультет подает заместитель декана по спортивной работе, за университет – тренер-преподаватель по виду спорта.

Подведение итогов успеваемости студента в конце семестра:

Сумма баллов по показателям, т.е. рейтинг – Р.

Р. макс. - 100 баллов;

Р. мин. - 75 баллов.

Студент, имеющий 75 баллов и выше, положительно аттестовывается за семестр на «зачтено».

Перевод рейтинговых баллов в шкалу оценок по пятибалльной системе:

75 – 83 балла – «зачтено» (удовлетворительно);

84 – 92 балла – «зачтено» (хорошо);

93 – 100 баллов «зачтено» (отлично).

Студент, занимающийся в спортивной секции (член сборных команд КемГУ и факультета) освобождается от посещения учебных занятий преподавателем, ведущим практические занятия. Требования показателей 1 и 2 показателей рейтинга студенту-спортсмену засчитываются автоматически.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

a) основная учебная литература:

1. Иванова, С. Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза [Текст] : учеб. пособие / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово : ОФСЕТ, 2011. - 149 с. или Иванова, С. Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза [Текст] : учеб. пособие / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово: ОФСЕТ, 2011. - 149 с.

http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=30144

2. Вишневская, Н. П. Методика преподавания гимнастики (для студентов заочного отделения) [Текст]: учеб. пособие / Н. П. Вишневская ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово, 2011. - 143 с.

3. Григорович, Е.С. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск: Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - ISBN 978-985-06-1979-2; То же [Электронный ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>

4. Огневая подготовка [Текст]: учебник для ВПО/ С.В. Баин и др.; под общ.ред В.Н. Миронченко; Министерство Обороны Российской Федерации. – Москва: Воениздат, 2011. - 414 с.

b) дополнительная учебная литература:

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Текст]: учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова, 2010. – 389 с.
2. Жуков, Родион Сергеевич. Теория физической культуры и спорта: избранные лекции [Текст] : учеб. пособие / Р. С. Жуков, Д. В. Смышляев ; Кемеровский гос. ун-т. - Томск : Изд-во Томского гос. пед. ун-та, 2009. - 263 с. <http://edu.kemsu.ru/res/res.htm?id=12963>
3. Лукьянец Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе: учеб.пособие /Н.В.Лукьянец; НФИ КемГУ. – 2-изд., стереотипное. – Новокузнецк, 2013. – 180 с. Режим доступа:

http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=42947

4. Туренков, Анатолий Николаевич. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований [Текст] : учеб. пособие / А. Н. Туренков ; Кемеровский гос. ун-т, Кафедра зимних видов спорта и единоборств. - Томск : Изд-во Томского гос. пед. ун-та, 2009. - 112 с.
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=30176
5. Обучение студентов элементам игры в волейбол [Текст]: учебно-методическое пособие /Кемеровский государственный университет; сост. А.В. Адамянц, В.М. Селиванов, Е.Н. Брюхачев, А.В. Седнев. – Кемерово, 2012. - 48 с.
6. Шулятьев В. М. , Побыванец В. С. Физическая культура студента. Учебное пособие. - М.: Российский университет дружбы народов, 2012. – 287 с. Режим доступа:
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. МЕЖДУНАРОДНЫЙ РЕЙТИНГ СПОРТИВНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И МЕДИЙНЫХ РЕСУРСОВ - <http://www.topsport.ru>
2. Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ - <http://www.infosport.ru>
3. Сайт Спорт ру - <http://www.sportru.com>
4. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.olympic.ru>
5. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму -<http://www.infosport.ru/minsport/>
6. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму -<http://www.goverment.ru/committees/gkfkct.htm!>
7. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту -<http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM>
8. Новости науки: научные открытия, достижения науки, открытия ученых. www.science.yoread.ru –
9. Библиотека информации по физической культуре и спорту
<http://lib.sportedu.ru>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Организация учебного процесса предусматривает лекционный курс, практические занятия и самостоятельную работу студентов.

Перед посещением лекции необходимо познакомиться с ее темой и содержанием. После того, как лекция прослушана, нужно проработать вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение. После каждой лекции помещены вопросы, ответы на которые помогут студентам проконтролировать себя, показать, насколько они хорошо и глубоко усвоили материал. На некоторые вопросы достаточно устного ответа, но некоторые надо законспектировать. Это

поможет осмыслить и запомнить основные положения. В конспекте указывается тема лекции и записываются основные вопросы, изложенные в данной теме. Прочитанный и законспектированный материал следует повторить.

В процессе прохождения курса физической культуры каждому студенту необходимо:

систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке.

повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;

соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Мультимедиа-презентации с использованием фото- и видеоматериалов.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия следующих спортивных сооружений с соответствующим набором спортивного инвентаря.

Открытая спортивная площадка или легкоатлетический манеж;

Стрелковый тир;

Лыжная база;

Зал спортивных игр;

Зал фитнеса, аэробики и гимнастики;

Тренажерный зал.

Технические средства обучения:

- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows Vista (2007), Kaspersky Antivirus.

Компьютер с минимальными системными требованиями:

Процессор: 300 MHz и выше

Оперативная память: 128 Mb и выше

Другие устройства: Звуковая карта, колонки и/или наушники

Устройство для чтения DVD-дисков

Компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением:

Проектор

Колонки

Программа для просмотра видео файлов

12. Иные сведения и (или) материалы

12.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» все студенты по результатам медицинского обследования распределяются на три группы (основная, специальная медицинская и группа лечебной физической культуры). Распределение проводится в начале учебного года по результатам диспансеризации с учетом состояния здоровья, физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов студента.

В основную группу зачисляются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной (не имеющие отклонений в состоянии здоровья) и подготовительной (имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья или слабо физически подготовленные) медицинским группам.

В специальную медицинскую группу зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную группу, т. е. имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья, требующие ограничения физических нагрузок.

В группу лечебной физической культуры зачисляются студенты, имеющие ярко выраженные, существенные отклонения в состоянии здоровья и тяжелые формы хронических заболеваний, а также студенты-инвалиды. Студенты этой группы в зависимости от характера заболевания делятся на следующие группы: А, Б, В.

Группа А формируется из студентов с заболеваниями органов чувств: с нарушениями зрения и слуха.

Группа Б состоит из студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата, в том числе и передвигающихся на кресле-коляске.

Группа В комплектуется из студентов с соматическими заболеваниями

	Группа А	Группа Б	Группа В
Раздел 1.		Теоретический раздел изучается студентами всех	

Теоретический раздел	выделенных групп. Для студентов, не имеющих возможности посещать лекционные занятия по объективным причинам, необходимые материалы предоставляются в электронном варианте в виде файлов с лекциями, презентациями и другими методическими материалами.		
Раздел 2. Легкая атлетика	Занятия данного раздела проводятся в виде теоретических занятий по соответствующим темам.		
	Обзор интернет-ресурсов по проблемам адаптивной физической культуры	Подвижные занятия на площадке на открытом воздухе для освоения оздоровительной ходьбы и бега, для тех, кто не имеет противопоказаний для занятий на улице.	Подвижные занятия на площадке на открытом воздухе для освоения оздоровительной ходьбы и бега, для тех, кто не имеет противопоказаний для занятий на улице.
Раздел 3. Пулевая стрельба	Занятия данного раздела проводятся в виде теоретических занятий по соответствующим темам.		
Раздел 4. Лыжная подготовка	Занятия данного раздела проводятся в виде теоретических занятий по соответствующим темам. Кроме того, для тех, кто не имеет противопоказаний для занятий на улице, организуются подвижные занятия на площадке на открытом воздухе для освоения техники оздоровительной ходьбы на лыжах.		
	Обзор интернет-ресурсов по проблемам адаптивной физической культуры	Подвижные занятия на площадке на открытом воздухе для освоения оздоровительной ходьбы на лыжах, для тех, кто не имеет противопоказаний для занятий на улице.	Подвижные занятия на площадке на открытом воздухе для освоения оздоровительной ходьбы на лыжах, для тех, кто не имеет противопоказаний для занятий на улице.
Раздел 5. Спортивные игры	Занятия данного раздела проводятся в виде теоретических занятий по соответствующим темам. Кроме того, организуются занятия по настольным и интеллектуальным видам спорта.		
	Присутствие на соревнованиях в роли зрителя и	Обучение элементам техники спортивных игр (мини-волейбол), подвижные игры с простейшими	

	болельщика	способами передвижения.	
Раздел 6. ОФП, гимнастика, фитнесс.	<p>Занятия данного раздела проводятся в виде теоретических занятий по соответствующим темам. Кроме того, организуются подвижные занятия по оздоровительной аэробике (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц) и атлетической гимнастике (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы).</p>		
	Разработка и применение комплекса упражнений, направленных на развитие компенсаторных двигательных функций.	Разработка и применение комплекса упражнений направленных на развитие компенсаторных сенсорных функций.	Разработка и применение оздоровительного комплекса упражнений в соответствии с нозологической группой.

Составитель: Буданова Е.А., к.б.н., доцент, зав. каф. физического воспитания
 (фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))