

Министерство образования и науки Российской Федерации
ГОУ ВПО «Норильский индустриальный институт»

Горно-технологический факультет

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета

_____ Ю.В.Маловичко
«_____» _____ 20__ г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Код направлений подготовки	Направления (специальностей) подготовки	Номер государственной регистрации ГОС-2	Квалификация выпускника
080100.62	Экономика	Министерство образования РФ Рег. № 433 гум/бак от 25.04.2000 г.	Бакалавр экономики
080500.62	Менеджмент	Министерство образования РФ Рег. № 351 гум/бак от 14.04.2000 г.	Бакалавр менеджмент
080800.62	Прикладная информатика	Министерство образования РФ Рег. № 659 гум/бак от 02.08.2004 г.	Бакалавр прикладной информатики

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для специальностей: 080100.62" Экономика," 080500.62" Менеджмент", 080800.62" Прикладная информатика." / Норильский индустр. ин-т. – Норильск: НИИ, 2010.

Программа учебной дисциплины разработана **заведующим кафедрой Андриевским А.А., к.п.н., доцент**

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания. Протокол № 1 от 20 01 2010г.

Общие сведения

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» - является нормативным документом определяющим цели, задачи, конечные результаты (знания, умения, навыки), содержание и методы реализации процесса обучения и воспитания студентов в Норильском индустриальном институте

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальностям:

080100.62 «Экономика», квалификация выпускника – бакалавр экономики, утвержденного Приказом Министерства образования Российской Федерации №433 гум/бак от 25.04.2000 г.

080500.62 «Менеджмент», квалификация выпускника – бакалавр менеджмент, утвержденного Приказом Министерства образования Российской Федерации № 351 гум/бак от 14.04.2000 г.

080800.62 «Прикладная информатика», квалификация выпускника – бакалавр прикладной информатики, утвержденного Приказом Министерства образования Российской Федерации № 659 гум/бак от 02.08.2004 г.

- Положение о программах учебных дисциплин НИИ (2010 год)

Обозначение специальностей принято по Общероссийскому классификатору специальностей ОК-009-2003.

Объем часов по видам учебной работы соответствует рабочему учебному плану специальностей.

Представленная программа унифицирована для указанных специальностей и в полном объеме отвечает требованиям, выполнение которых необходимо для подготовки высококвалифицированных бакалавров.

В ГОС ВПО сформулированы требования к обязательному минимуму содержания программы учебной дисциплины.

Выписка из ГОС ВПО:

Индекс	Наименование дисциплин и их основные разделы	Всего часов
ГСЭ.Ф.02	Физическая культура: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы; физическая культура и спорт как социальные феномены общества; законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; спорт; индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	408

**Объем дисциплины и виды учебной работы,
их распределение по семестрам:**

Виды занятий и форма контроля	Форма обучения, объёмы работ в часах по семестру								
	очная								
	всего	семестр		семестр		семестр			
1		2	3	4	5	6			
Общая трудоемкость по дисциплине по ГОС	408	68	68	68	68	68	68		
Методико- практические занятия	36	6	8	6	8	4	4		
Учебно- тренировочные занятия	346	58	58	58	58	58	56		
Лекции	26	10	6	4	2	2	2	-	
Зачет		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет		

1. Цели и задачи освоения дисциплины

1.1. Цель преподавания дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2. Задачи изучения дисциплины

Задачи дисциплины «Физическая культура»:

1. Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.
2. Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья психическое благополучие развития 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.
5. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.3. Место дисциплины в структуре ООП ВПО. Перечень дисциплин, усвоение которых необходимо для изучения данной дисциплины

Учебная дисциплины «Физическая культура» представлена в высших учебных заведениях как Федеральный компонент Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины ГСЭ.Ф.02.

2. Требования к уровню освоения программы

В ходе реализации учебной программы «Физическая культура», должно быть полностью обеспечено выполнение требований Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования. В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать: социально-биологические основы физической культуры; основы физической культуры в общественной и профессиональной подготовке студентов; основы здорового образа жизни; оздоровительные системы и спорт (теория,

методика и практика); основы профессионально-прикладной физической подготовки;

уметь: выполнять установленный уровень разделов программы: теоретический, практический; самостоятельно осваивать и применять разделы профессионально-прикладной физической подготовки; формировать мотивационно-целостное отношение к физической культуре установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;

владеть: навыками контроля, самоконтроля при занятиях физическими упражнениями; основами здорового образа жизни.

3. Содержание дисциплины

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

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа жизни;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через разделы и подразделы *Программы*:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний 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, направленного формирования качеств и свойств личности;
- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела Программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

В условиях свободы выбора студентом деятельности и самостоятельной стратегии общекультурной подготовки, материал Программы включает два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательный или базовый, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, региональные условия и традиции развития культуры. На этой основе

обеспечивается построение разнообразных по направленности и содержанию элективных и факультативных курсов, в том числе авторских, интегративных и других.

3.1. Тематический план изучения дисциплины по формам обучения

Темы дисциплины	Формы обучения, объем занятий в часах.			
	лекции	Методико-Практич.	Учебно-тренировоч.	всего
1 курс.				
Тема I. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2			
Тема II. Социально-биологические основы физической культуры.	4			
Тема III. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2			
Тема IV. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2			
Тема V. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	4			
Тема VI. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2			
Тема VII. Методики эффективных и экономических способов овладение жизненноважными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).		2		
Тема VIII. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. гимнастики для глаз.		2		
Тема IX. Основы методики самомассажа		2		

Тема X. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)		2		
Тема XI. Методика корректирующей гимнастики для глаз.		2		
Тема XII. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.		4		
Тема XIII. Легкая атлетика.			16	
Тема XIV. Баскетбол.			20	
Тема XV. Волейбол.			20	
Тема XVI. ППФП.			20	
Тема XVII. Лыжи.			40	
ИТОГО:	16	14	116	146
2 курс				
Тема I. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	2			
Тема II. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	2			
Тема III. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2			
Тема IV. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.		2		
Тема V. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).		2		
Тема VI. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).		2		
Тема VII. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.		2		
Тема VIII. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.		4		

Тема IX. Основы методики организации Судейства по избранному виду спорта.		2		
Тема X. Легкая атлетика.			16	
Тема XI. Баскетбол.			20	
Тема XII. Волейбол.			20	
Тема XIII. ППФП.			20	
Тема XIV. Лыжи.			40	
ИТОГО:	6	14	116	136
3 курс				
Тема I. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	4			
Тема II. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.		2		
Тема III. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культуры и спорта.		2		
Тема IV. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.		2		
Тема V. Методика проведения производственной гимнастики, с учетом заданных условий и характера труда.		2		
Тема VI. Легкая атлетика.			12	
Тема VII. Баскетбол.			20	
Тема VIII. Волейбол.			20	
Тема IX. ППФП.			28	
Тема X. Лыжи.			24	
ИТОГО:	4	8	114	126

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- практический, состоящий из двух подразделов: - методико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
- учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта в развитии физической культуры в целях достижения физического совершенства повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности;
- контрольной, определяющей дифференциальный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Материал программы включает два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательный или базовый, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариантный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента.

Физическое воспитание студентов осуществляется с использованием разнообразных форм учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе.

Учебные занятия производятся в форме:

- теоретических, практических, контрольных;
- элективных практических занятий (по выбору);
- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий;
- самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателей.

Внеучебные занятия проводятся в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
- занятий в спортивных клубах, секциях, группам по интересам, туризмом;
- массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятий.

С учетом требований рабочей программы и графика учебных занятий преподаватели имеют право выбрать методы и средства обучения, наиболее полно отвечающие их профессиональным возможностям и обеспечивающие высокое качество учебного процесса.

Запрещается использование и проведение антигуманных, а также опасных для здоровья и жизни студентов методов обучения, тренировочных воздействий.

Преподаватели несут полную ответственность за адекватный характер предлагаемых студентам упражнений (сложность, интенсивность, объем, функциональную, психическую нагрузку) и обеспечение необходимой техники безопасности при проведении учебных занятий. В случае возникновения травм, преподаватель принимает необходимые меры с последующей отметкой в учебном журнале.

Обязательный теоретический раздел учебной программы излагается студентам в форме лекций (в отдельных случаях на методико-практических занятиях).

Практический раздел состоит из двух подразделов:

- медико-практического;
- учебно-тренировочного.

В каждом семестре система практических занятий, имеющая методическую и учебно-тренировочную направленность, строится как законченный модуль, соответствующий прохождению различных разделов программы. Каждый модуль завершается выполнением студентами на контрольных занятиях соответствующих заданий и тестов, характеризующих степень усвоения учебного материала.

Индивидуальные, индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) проводятся по назначению и расписанию кафедры физического воспитания для студентов, не справляющихся с зачетами, требованиями, а также желающих углубить свои знания и практические навыки в интересующих их вопросах физической культуры и спорта.

Кафедра физического воспитания в обязательном порядке осуществляет поисковые, методические и прикладные исследования, а также учебно-методическую работу, направленную на совершенствование процесса физического воспитания студентов.

Кафедрой организуются и проводятся установочные методические занятия для преподавателей по отдельным разделам учебной программы.

При проведении массовой оздоровительной физкультурной и спортивной работы кафедра осуществляет:

- создание условий для реализации права студентов на самостоятельные занятия физической культурой и спортом по внеучебным формам (в том числе на базах вуза и других спортивных сооружениях Норильска), включая реабилитационные и профессионально прикладные занятия, спортивную тренировку, спортивно-оздоровительный туризм, участие в массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях;
- проведение контроля за соблюдением правил безопасности, исключение случаев нанесения вреда здоровью, а также нанесение ущерба чести и достоинству студентов.

3.2. Содержание разделов и тем лекционного курса

Материал теоретического раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и повседневной деятельности.

Содержание обязательных лекций в обобщенном виде включает в себя:

- основные понятия и определения;
- ведущие научные идеи;
- основные закономерности;
- теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре;
- объективные связи между ними;
- тематическую информацию и научные факты. По некоторым темам лекции содержат рекомендации по предметно-операционному использованию полученных знаний и приобретению практического опыта в занятиях избранным видом спорта или системой физических упражнений. Обязательный лекционный материал может дополняться теоретическими занятиями, которые определяются дополнительно. В каждой лекции кафедра физвоспитания должна предоставить список рекомендуемой (доступной) литературы.

Обязательная тематика по дисциплине «Физическая культура».

Первый год обучения

Тема I. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (2 часа)

Основные понятия: Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.

Содержание: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Целостные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема II. Социально-биологические основы физической культуры (4 часа)

Основные понятия: Организм человека, функциональные системы организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, адаптация, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия и гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навык.

Содержание: 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.

Тема III. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья (2 часа)

Основные понятия: Здоровье физическое и психологическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, саморегуляция, самооценка.

Содержание: 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. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема IV. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (2 часа)

Основные понятия: Психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, самочувствие.

Содержание: Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения 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.

Тема V. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (4 часа)

Часть I. Основные понятия: Методические принципы и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, психические качества, формы занятия, учебно-тренировочное занятие, общая и моторная плотность занятия.

Содержание: Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. 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 физическими упражнениями. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Часть II. Основные понятия: Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке.

Содержание: 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 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.

Тема VI. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (2 часа)

Основные понятия: Формы самостоятельных занятий, мотивация выбора.

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

Тема VII. Методики овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

Тема VIII. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Тема IX. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)

Тема X. Основы методики самомассажа.

Тема XI. Методика корректирующей гимнастики для глаз.

Тема XII. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Тема XIII. Легкая атлетика.

Тема XIV. Баскетбол.

Тема XV. Волейбол.

Тема XVI. ППФП.

Тема XVII. Лыжи

Второй год обучения (Обязательная тематика).

Тема I. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений (2 часа).

Основные понятия: массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений.

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

Тема II. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (2 часа).

Основные понятия: Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки, структура подготовленности занимающегося.

Содержание: Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и в 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 необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований в избранном виде спорта.

Тема III. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (2 часа).

Основные понятия: Врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль тест, номограмма, самоконтроль.

Содержание: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. 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.

Тема IV. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

Тема V. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

Тема VI. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

Тема VII. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Тема VIII. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

Тема IX. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

Тема X. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Тема XI. Легкая атлетика.

Тема XII. Баскетбол.

Тема XIII. Волейбол.

Тема XIV. ППФП.

Тема XV. Лыжи.

Третий год обучения (обязательная тематика)

Тема I. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов (2 часа).

Основные понятия: Профессионально-прикладная физическая подготовка; формы (виды), условия и характер труда; прикладные знания физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта.

Часть 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Содержание: Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Организация, формы и

средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Часть 2. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

Схема изложения раздела содержит определяющие факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП, прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов различных специальностей.

Тема 2. Физическая культура в профессиональной деятельности будущих специалистов (2 часа).

Основные понятия: производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональное утомление, заболевание и травматизм.

Содержание: Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, климатогеографических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном количестве.

Тема III. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культуры и спортом.

Тема IV. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

Тема V. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

Тема VI. Методика проведения производственной гимнастики, с учетом заданных условий и характера труда.

Тема VII. Легкая атлетика.

Тема VIII. Баскетбол.

Тема IX. Волейбол.

Тема X. ППФП.

Тема XI. Лыжи.

3.3. Тематический план практических занятий

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12-15 чел.).

Методико-практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные, психотехнические игры, социально-психологический тренинг, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее усвоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Дальнейшее закрепление и совершенствование методических приемов происходит их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности и профессиональной деятельности.

Предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

ПЕРВЫЙ КУРС

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, реакционной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки на лыжах и т.д.).
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

ВТОРОЙ КУРС

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
6. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

ТРЕТИЙ КУРС

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта, физкультурно-спортивной деятельности.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента; приобретением опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого

мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

Средства практического раздела, направленные на обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств студентов, определяются в рабочей программе по учебной дисциплине кафедрой физического воспитания каждого вуза, самостоятельно. Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные виды легкой атлетики, плавание, спортивные игры, лыжные прогулки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности. Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для специальной медицинской группы разрабатывается кафедрой физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами с учетом климатогеографических условий.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения (основного, специального, спортивного).

4. Содержание и виды самостоятельной работы студентов

. С целью повышения эффективности самостоятельной работы на кафедре разработаны методические указания к самостоятельной работе студентов всех направлений (специальностей) подготовки.

5. Фонд оценочных средств и формы текущего и промежуточного контроля

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных учебных групп по видам спорта (элективные курсы), по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов в вузе.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и практических навыков, подготовленности каждого студента. Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет по физической культуре, который проводится по трем разделам учебной деятельности. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов. По каждому из трех разделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка (зачет) за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже "удовлетворительно".

ВТОРОЙ РАЗДЕЛ. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка. В каждом семестре планируется проведение текущего контроля в виде выполнения нормативных требований по различным разделам учебной дисциплины

ТРЕТИЙ РАЗДЕЛ. Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом профиля выпускаемых специалистов. Нормативные требования по данному разделу приведены ниже.

Студенты специальной медицинской группы, а также освобожденные от практических занятий выполняют те разделы программы и требования которые доступны им по состоянию здоровья.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований и тестов определяются учебным отделом совместно с кафедрой физического воспитания и доводятся до сведения студентов.

Зачет у студентов принимают преподаватели в постоянно закрепленных учебных группах. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и в зачетную книжку студента.

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, выполняют письменную тематическую контрольную работу, связанную с характером их заболевания и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

Студенты, выполнившие все требования учебного плана и учебной программы, допускаются к итоговой аттестации по физической культуре, которая проводится в VI семестре в виде итогового зачета. Перечень контрольных вопросов к итоговой аттестации представлен ниже.

Обязательная итоговая аттестация по физической культуре проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам Программы. Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура» должен обнаружить:

- понимание роли физической культуры в развитии человека и подготовка специалиста;

- знание основ физической культуры и здорового образа жизни. При итоговой аттестации в окончательной оценке учитывается и уровень выполнения студентом практических разделов программы по общефизической, профессионально-прикладной и ППФП подготовке, которые характеризуют личный опыт и степень овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование способностей и качеств, определяющих психофизическую готовность будущего специалиста.

Освобожденный от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса.

Список контрольных вопросов к итоговому зачету

1. Физическая культура. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
2. Система физического воспитания, ее основы, цели и задачи. Методы физического воспитания.
3. Понятия о физических качествах. Основы совершенствования физических качеств.
4. Методические основы физического воспитания в вузе. Особенности организации занятий по физической культуре, в условиях Крайнего Севера.
5. Формы организации физического воспитания студентов проживающих в условиях Крайнего Севера.
6. Здоровье человека, как ценность и факторы, его определяющие.
7. Образ жизни. Структура жизнедеятельности студентов, проживающих в условиях крайнего Севера и ее отражение в образе жизни.
8. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности студентов, проживающих в условиях Крайнего Севера.

9. Использование средств физической культуры для оптимизации методов повышения работоспособности.
10. Организация самостоятельных занятий студентов, проживающих в условиях Крайнего Севера. Самоконтроль.
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка – основные положения. Цели и задачи.
12. Основы здорового образа жизни.
13. Физическая работоспособность. Утомление и усталость. Способы самоконтроля.
14. Понятие о биоритмах. Особенности проживания в условиях Крайнего Севера.
15. Гиподинамия. Основные понятия и способы борьбы в условиях Крайнего Севера.
16. Требования безопасности во время занятий по физической культуре в спортивных сооружениях и на улице.
17. Производственная гимнастика. Принципы организации.

Список тем письменных работ для студентов, освобожденных от практических занятий

1. Лечебно-физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата с учетом специфики проживания в условиях Крайнего Севера.
2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физической культурой при данном заболевании (диагнозе).
4. Особенности физического развития студенческой молодежи обучающейся в условиях Крайнего Севера.
5. Рациональное (сбалансированное) питание на Крайнем Севере.
6. Биоритмизация – как неотъемлемый фактор проживания в условиях Крайнего Севера.
7. Студенческая семья и здоровый образ жизни.
8. Профессионально-прикладная физическая культура – в условиях Крайнего Севера.
9. Студенческий спорт в странах с суровыми климатическими условиями.

10. Основные приемы контроля, самоконтроля и функционального состояния организма.
11. Составление и обоснование индивидуальных программ оздоровления с использованием доступных средств физической культуры (с указанием заболевания).
12. Способы повышения работоспособности в процессе учебной и повседневной деятельности студентов, проживающих в условиях Крайнего Севера.
13. Основные методы саморегуляции и аутотренинга.
14. Закаливание – как средство оздоровления в условиях Заполярья
15. Здоровье будущей мамы и ребенка.

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

I КУРС

1. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

N/N	НАИМЕНОВАНИЕ НОРМАТИВОВ	ПОЛ	РЕЗУЛЬТАТ	ПРИМЕЧАНИЕ
1	БЕГ 3000 м.	ЮНОШИ	Без учета времени	60 кругов по спортивному залу
	БЕГ 2000 м.	ДЕВУШКИ	Без учета времени	40 кругов по спортивному залу
2	Челночный бег 3x10 м	ЮНОШИ ДЕВУШКИ	$\leq 7,2$ с $\leq 8,3$ с	
3	Прыжки в длину с места	ЮНОШИ ДЕВУШКИ	> 240 > 170	

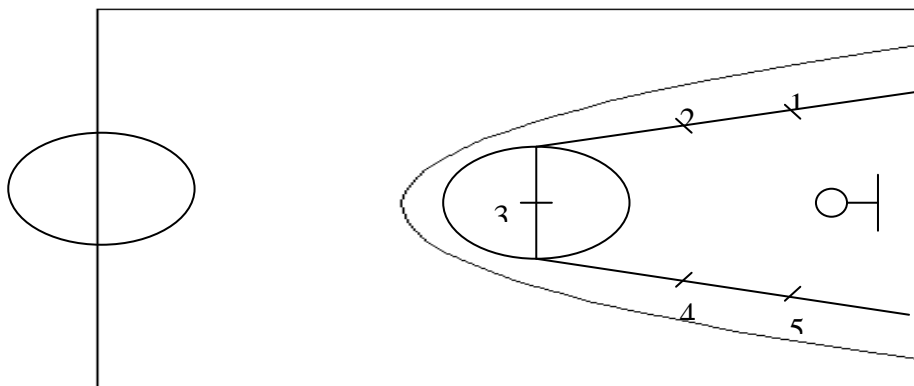
Методика выполнения: 10-метровый отрезок преодолевается 3 раза, касаясь рукой поочередно линий отрезка.

2. БАСКЕТБОЛ

N/N	НАИМЕНОВАНИЕ НОРМАТИВОВ	ПОЛ	РЕЗУЛЬТАТ	ПРИМЕЧАНИЕ
1	Передача мяча стоя на месте за 30сек.	ЮНОШИ	> 27 передач	
		ДЕВУШКИ	> 25 передач	
2	Выполнение штрафных бросков	ЮНОШИ	> 3 из 5 бросков	
		ДЕВУШКИ	> 2 из 5 бросков	
3	Выполнение бросков со средней дистанции	ЮНОШИ	> 5 из 10 бросков	
		ДЕВУШКИ	> 4 из 10 бросков	
4	Двусторонняя игра	ЮНОШИ	Две четверти по 10 мин.	
		ДЕВУШКИ		

1. Стоя за кругом, напротив друг друга, руки вытянуты вперед перед грудью, выполняется передача партнёру. Одна передача – это передача от партнера к партнеру.

2. С каждой точки выполняется по 2 броска, тыловой зоны в соответствии с рисунком.



3.Штрафной бросок выполняется с линии штрафных бросков. Ноги в полусогнутом состоянии, бросок выполняется двумя руками, локти смотрят вниз, мяч перед броском находится выше головы, но перед собой.

4.Эффективность игры оценивает преподаватель по количеству правильно выполненных технических и тактических приемов.

3.ВОЛЕЙБОЛ

1.Правильно выполняя передачу мяча (в соответствии с правилами игры) студенты передают мяч через сетку только **сверху**.

2.Правильно выполняя передачу мяча (в соответствии с правилами игры) студенты передают мяч через сетку только **снизу**.

3.Мяч подается в соответствии с правилами игры.

4.Эффективность игры оценивает преподаватель по количеству правильно выполненных технических и тактических приемов.

N/N	НАИМЕНОВАНИЕ НОРМАТИВОВ	ПОЛ	РЕЗУЛЬТАТ	ПРИМЕЧАНИЕ
1	Передача мяча в парах через сетку (сверху) на время	ЮНОШИ	> 60 с	
		ДЕВУШКИ	> 40 с	
2	Передача мяча в парах через сетку (снизу)	ЮНОШИ	> 40 с	
		ДЕВУШКИ	> 30 с	
3	Подача мяча через сетку (кол-во раз)	ЮНОШИ	> 4 попытки из 5	
		ДЕВУШКИ	> 3 попытки из 5	
4	Двусторонняя игра	ЮНОШИ ДЕВУШКИ	Игра из двух партий	

4.ПРИКЛАДНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)

N/N	НАИМЕНОВАНИЕ НОРМАТИВОВ	ПОЛ	РЕЗУЛЬТАТ	ПРИМЕЧАНИЕ
1	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (кол-во раз)	ЮНОШИ	> 50	
		ДЕВУШКИ	> 45	
2	Поднимание туловища из положения, лежа на животе (кол-во раз)	ЮНОШИ	> 35	
		ДЕВУШКИ	> 20	
3	Сгибание и разгибание прямых рук в упоре от скамейки (кол-во раз)			
		ДЕВУШКИ	> 15	
4	Прыжки через скакалку (кол-во движений)	ЮНОШИ	> 150	
		ДЕВУШКИ	>130	
5	Подтягивание на перекладине	ЮНОШИ	> 12	
6	Приседание на полной стопе (кол-во раз)	ЮНОШИ	> 12	
		ДЕВУШКИ	> 8	
7	Передача набивного мяча 2 кг из положения, сидя (кол-во раз)	ЮНОШИ	> 25	
		ДЕВУШКИ	> 20	

1. И.о. лёжа на спине, ноги зафиксированы и согнуты под прямым углом. Темп средний. Без учёта времени.
2. И.о. лёжа на животе руки за головой, ноги зафиксированы. Упражнение выполняется с максимальным прогибом назад. Без учёта времени. Темп средний.
3. Упражнение выполняется на прямых руках от скамейки. Темп средний. Время не ограничено.
4. Упражнение выполняется за один подход. Туловище зафиксировано. Допускается небольшое отклонение от вертикальной оси.
5. Упражнение выполняется на максимальное количество движений за одну минуту.
6. Приседание выполняется на правой и левой ноге поочередно, с опорой на одну руку. Темп средний, без учёта времени.
7. И.о. в центральном круге – напротив друг друга. Мяч передаётся от груди за 1 мин. Передача мяча от партнёра к партнёру – одна попытка.

5. ЛЫЖИ

N/N			
1	Лыжные прогулки без учета времени	ЮНОШИ	5 км
		ДЕВУШКИ	3 км

Лыжные прогулки без учета времени в течение учебного занятия. Количество занятий определяется погодными условиями.

II КУРС

1. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

N/N	НАИМЕНОВАНИЕ НОРМАТИВОВ	ПОЛ	РЕЗУЛЬТАТ	ПРИМЕЧАНИЕ
1	БЕГ 3000 м.	ЮНОШИ	Без учета времени	60 кругов по спортивному залу
	БЕГ 2000 м.	ДЕВУШКИ	Без учета времени	40 кругов по спортивному залу
2	Челночный бег 3x10 м	ЮНОШИ ДЕВУШКИ	$\leq 7,1$ с $\leq 8,2$ с	
3	Прыжки в длину с места	ЮНОШИ ДЕВУШКИ	> 250 > 180	

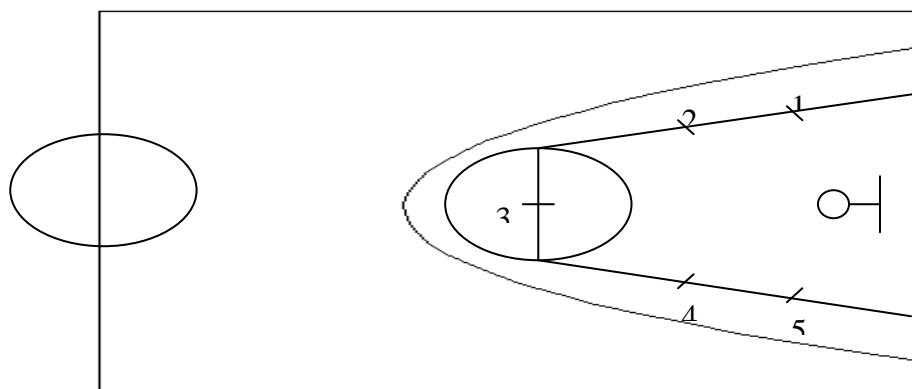
Методика выполнения: 10-метровый отрезок преодолевается 3 раза, касаясь рукой поочередно линий отрезка.

2. БАСКЕТБОЛ

N/N	НАИМЕНОВАНИЕ НОРМАТИВОВ	ПОЛ	РЕЗУЛЬТАТ	ПРИМЕЧАНИЕ
1	Передача мяча стоя на месте за 30сек.	ЮНОШИ	> 27 передач	
		ДЕВУШКИ	> 25 передач	
2	Выполнение штрафных бросков	ЮНОШИ	> 3 из 5 бросков	
		ДЕВУШКИ	> 2 из 5 бросков	
3	Выполнение бросков со средней дистанции	ЮНОШИ	> 6 из 10 бросков	
		ДЕВУШКИ	> 5 из 10 бросков	
4	Двусторонняя игра	ЮНОШИ	Две четверти по 10 мин.	
		ДЕВУШКИ		

Стоя за кругом, напротив друг друга, руки вытянуты вперед перед грудью, выполняется передача партнёру. Одна передача – это передача от партнера к партнеру.

2. С каждой точки выполняется по 2 броска. тыловой зоны в соответствии с рисунком.



3. Штрафной бросок выполняется со штрафной линии, бросок должен быть дугообразным, в середину верхней полосы малого квадрата. Ноги в полусогнутом состоянии, бросок выполняется двумя руками, локти смотрят вниз, мяч перед броском находится выше головы, но перед собой.

4. Эффективность игры оценивает преподаватель по количеству правильно выполненных технических и тактических приемов.

3.ВОЛЕЙБОЛ

1.Правильно выполняя передачу мяча (в соответствии с правилами игры) студенты передают мяч через сетку только **сверху**.

2. Правильно выполняя передачу мяча (в соответствии с правилами игры) студенты передают мяч через сетку только **снизу**.

3. Мяч подается в соответствии с правилами игры.

4. Эффективность игры оценивает преподаватель по количеству правильно выполненных технических и тактических приемов.

N/N	НАИМЕНОВАНИЕ НОРМАТИВОВ	ПОЛ	РЕЗУЛЬТАТ	ПРИМЕЧАНИЕ
1	Передача мяча в парах через сетку (сверху) на время	ЮНОШИ	> 80 с	
		ДЕВУШКИ	> 60 с	
2	Передача мяча в парах через сетку (снизу)	ЮНОШИ	> 60 с	
		ДЕВУШКИ	> 40 с	
3	Подача мяча через сетку (кол-во раз)	ЮНОШИ	> 4 попытки из 5	
		ДЕВУШКИ	> 3 попытки из 5	
4	Двусторонняя игра	ЮНОШИ ДЕВУШКИ	Игра из двух партий	

4. ПРИКЛАДНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)

N/N	НАИМЕНОВАНИЕ НОРМАТИВОВ	ПОЛ	РЕЗУЛЬТАТ	ПРИМЕЧАНИЕ
1	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (кол-во раз)	ЮНОШИ	> 60	
		ДЕВУШКИ	> 50	
2	Поднимание туловища из положения, лежа на животе (кол-во раз)	ЮНОШИ	> 40	
		ДЕВУШКИ	> 30	
3	Сгибание и разгибание прямых рук в упоре от скамейки (кол-во раз)			
		ДЕВУШКИ	> 15	
4	Прыжки через скакалку (кол-во движений)	ЮНОШИ	> 150	
		ДЕВУШКИ	> 130	
5	Подтягивание на перекладине	ЮНОШИ	> 14	
6	Приседание на полной стопе (кол-во раз)	ЮНОШИ	> 14	
		ДЕВУШКИ	> 10	
7	Передача набивного мяча 2 кг из положения, сидя (кол-во раз)	ЮНОШИ	> 27	
		ДЕВУШКИ	> 22	

- И.о. лёжа на спине, ноги зафиксированы и согнуты под прямым углом. Темп средний. Без учёта времени.
- И.о. лёжа на животе руки за головой, ноги зафиксированы. Упражнение выполняется с максимальным прогибом назад. Без учёта времени. Темп средний.
- Упражнение выполняется на прямых руках от скамейки. Темп средний. Время не ограничено.
- Упражнение выполняется за один подход. Туловище зафиксировано. Допускается небольшое отклонение от вертикальной оси.
- Упражнение выполняется на максимальное количество движений за одну минуту.
- Приседание выполняется на правой и левой ноге поочередно, с опорой на одну руку. Темп средний, без учёта времени.
- И.о. в центральном круге – напротив друг друга. Мяч передаётся от груди за 1 мин. Передача мяча от партнёра к партнёру – одна попытка.

5. ЛЫЖИ

N/N			
1	Лыжные прогулки без учета времени	ЮНОШИ	5 км
		ДЕВУШКИ	3 км

Лыжные прогулки без учета времени в течение учебного занятия. Количество занятий определяется погодными условиями.

III КУРС

1. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

N/N	НАИМЕНОВАНИЕ НОРМАТИВОВ	ПОЛ	РЕЗУЛЬТАТ	ПРИМЕЧАНИЕ
1	БЕГ 3000 м.	ЮНОШИ	Без учета времени	60 кругов по спортивному залу
	БЕГ 2000 м.	ДЕВУШКИ	Без учета времени	40 кругов по спортивному залу
2	Челночный бег 3x10 м	ЮНОШИ ДЕВУШКИ	$\leq 7,0$ с $\leq 8,1$ с	
3	Прыжки в длину с места	ЮНОШИ ДЕВУШКИ	> 260 > 190	

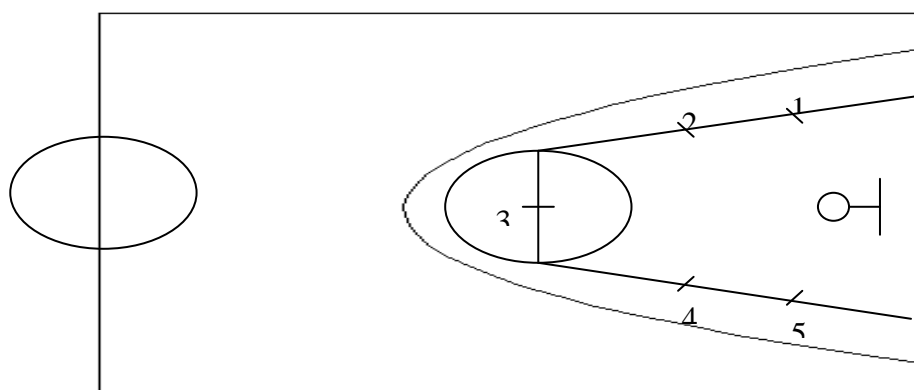
Методика выполнения: 10-метровый отрезок преодолевается 3 раза, касаясь рукой поочередно линий отрезка.

2. БАСКЕТБОЛ

N/N	НАИМЕНОВАНИЕ НОРМАТИВОВ	ПОЛ	РЕЗУЛЬТАТ	ПРИМЕЧАНИЕ
1	Передача мяча стоя на месте за 30сек.	ЮНОШИ	> 28 передач	
		ДЕВУШКИ	> 26 передач	
2	Выполнение штрафных бросков	ЮНОШИ	> 3 из 5 бросков	
		ДЕВУШКИ	> 2 из 5 бросков	
3	Выполнение бросков со средней дистанции	ЮНОШИ	> 6 из 10 бросков	
		ДЕВУШКИ	> 5 из 10 бросков	
4	Двусторонняя игра	ЮНОШИ	Две четверти по 10 мин.	
		ДЕВУШКИ		

Стоя за кругом, напротив друг друга, руки вытянуты вперед перед грудью, выполняется передача партнёру. Одна передача – это передача от партнера к партнеру.

2. С каждой точки выполняется по 2 броска, тыловой зоны в соответствии с рисунком.



3. Штрафной бросок выполняется со штрафной линии, бросок должен быть дугообразным, в середину верхней полосы малого квадрата. Ноги в полусогнутом состоянии, бросок выполняется двумя руками, локти смотрят вниз, мяч перед броском находится выше головы, но перед собой.

4. Эффективность игры оценивает преподаватель по количеству правильно выполненных технических и тактических приемов.

3. ВОЛЕЙБОЛ

1. Правильно выполняя передачу мяча (в соответствии с правилами игры) студенты передают мяч через сетку только **сверху**.
2. Правильно выполняя передачу мяча (в соответствии с правилами игры) студенты передают мяч через сетку только **снизу**.
3. Мяч подается в соответствии с правилами игры.
4. Эффективность игры оценивает преподаватель по количеству правильно выполненных технических и тактических приемов.

N/N	НАИМЕНОВАНИЕ НОРМАТИВОВ	ПОЛ	РЕЗУЛЬТАТ	ПРИМЕЧАНИЕ
1	Передача мяча в парах через сетку (сверху) на время	ЮНОШИ	> 90 с	
		ДЕВУШКИ	> 70 с	
2	Передача мяча в парах через сетку (снизу)	ЮНОШИ	> 80 с	
		ДЕВУШКИ	> 60 с	
3	Подача мяча через сетку (кол-во раз)	ЮНОШИ	> 4 попытки из 5	
		ДЕВУШКИ	> 4 попытки из 5	
4	Двусторонняя игра	ЮНОШИ ДЕВУШКИ	Игра из двух партий	

4. ПРИКЛАДНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)

N/N	НАИМЕНОВАНИЕ НОРМАТИВОВ	ПОЛ	РЕЗУЛЬТАТ	ПРИМЕЧАНИЕ
1	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (кол-во раз)	ЮНОШИ	> 60	
		ДЕВУШКИ	> 50	
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на животе (кол-во раз)	ЮНОШИ	> 50	
		ДЕВУШКИ	> 40	
3	Сгибание и разгибание прямых рук в упоре от скамейки (кол-во раз)			
		ДЕВУШКИ	> 20	
4	Прыжки через скакалку (кол-во движений)	ЮНОШИ	> 160	
		ДЕВУШКИ	> 140	
5	Подтягивание на перекладине	ЮНОШИ	> 15	
6	Приседание на полной стопе (кол-во раз)	ЮНОШИ	> 15	
		ДЕВУШКИ	> 12	
7	Передача набивного мяча 2 кг из положения, сидя (кол-во раз)	ЮНОШИ	> 27	
		ДЕВУШКИ	> 25	

1. И.о. лёжа на спине, ноги зафиксированы и согнуты под прямым углом. Темп средний. Без учёта времени.
2. И.о. лёжа на животе руки за головой, ноги зафиксированы. Упражнение выполняется с максимальным прогибом назад. Без учёта времени. Темп средний.
3. Упражнение выполняется на прямых руках от скамейки. Темп средний. Время не ограничено.
4. Упражнение выполняется за один подход. Туловище зафиксировано. Допускается небольшое отклонение от вертикальной оси.

5. Упражнение выполняется на максимальное количество движений за одну минуту.
6. Приседание выполняется на правой и левой ноге поочередно, с опорой на одну руку. Темп средний, без учёта времени.
7. И.о. в центральном круге – напротив друг друга. Мяч передаётся от груди за 1 мин. Передача мяча от партнёра к партнёру – одна попытка.

5. ЛЫЖИ

N/N			
1	Лыжные прогулки без учета времени	ЮНОШИ	5 км
		ДЕВУШКИ	3 км

Лыжные прогулки без учета времени в течение учебного занятия. Количество занятий определяется погодными условиями.

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

6.1. Библиографический список основной и дополнительной рекомендуемой литературы

а) основная литература:

- 1) Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учебник для вузов / Ю. В. Менхин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 384 с.
- 2) Физическая культура: Учеб. пособие для вузов / Гулько Я.Н. [и др.]. - М.: Изд-во АСВ, 2010. - 432 с.
- 3) Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. - 384 с.
- 4) Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Железняк Ю.Д., Петров П.К. - М. 2010.
- 5) Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. 2008.
- 6) В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. Физиология физического воспитания и спорта. М. 2008.
- 7) В.И. Дубровский. Лечебная физическая культура. М. 2009.
- 8) В.И. Илинич. Студенческий спорт и жизнь. Пособие для вузов. М. 2009.
- 9) Д.А. Пышлер. Методы оптимизации учебно-тренировочного процесса в вузах. М. 2010.
- 10) Э. Майберг. Основные проблемы педагогики спорта. М. 2008.
- 11) А.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры. СПб. 2010

б) дополнительная литература:

- 1) Андриевский А.А. Совершенствование физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем в условиях Крайнего Севера (монография). Норильск: Норильский индустр. ин-т, 2007
- 2) Андриевский А.А. Физическая культура (курс лекций). Издание второе переработанное и дополнительное. Норильск: Норильский индустр. ин-т, 2008
- 3) Грекул Б.И. Баскетбол. Основы обучения. Учебное пособие для студентов всех специальностей, преподавателей и тренеров (учебное пособие). Норильск: Норильский индустр. ин-т, 2008
- 4) Грекул Б.И. Бодибилдинг: создай свое тело. Учебное пособие для студентов всех специальностей, преподавателей, а также широкого круга любителей спорта (учебное пособие). Норильск: Норильский индустр. ин-т, 2011
- 5) Гвоздиков И.Ф. Обучение игре в волейбол. Учебно-методическое пособие. Норильск: Норильский индустр. ин-т, 2011
- 6) Александрова Н.А. Психологические основы здоровья. Статья. Норильск: Норильский индустр. ин-т, 2011
- 7) Александрова Н.А. Лечебная физкультура как сфера реабилитации учащихся при организации занятий по физической культуре в образовательных учреждениях. Норильск: Норильский индустр. ин-т, 2009
- 8) Дмитриева С.Ю. Использование классической аэробики как дополнительного средства аэробной нагрузки на занятиях по физической культуре в условиях Крайнего Севера. Норильск: Норильский индустриальный ин-т, 2011

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации образовательного процесса задействованы следующие аудитории:

- спортивный зал с оборудованием и спортивным инвентарём общей площадью 305,9 м²;
- тренажёрный зал с комплектом тренажёров и спортивного оборудования, общей площадью 289,7 м²;
- ауд. №522 с оборудованием для занятий аэробикой;
- ауд. №521 с оборудованием для занятий шахматами.

Виды занятий и форма контроля	Форма обучения, объем занятий в часах.						
	Очная						
	Всего	Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
Общая трудоемкость по дисциплине по ГОС	408	68	68	68	68	68	68
Методико – практические занятия	36	6	8	6	8	4	4
Учебно-тренировочные занятия	346	58	58	58	58	58	56
Лекции	26	10	6	4	2	2	2
Зачет		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Зав.кафедрой физвоспитания

Андриевский А.А.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»	
Выпускающие кафедры, с которыми проходит согласование учебной программы	Программа согласована (подписи заведующих кафедрами)
1) ЭМ и ОП	_____ Р.П. Цырульник
2) БУ и Ф	_____ Г.Л. Рогальский
3) Э и АТПП	_____ А.И. Писарев
4) ТЭ и ЭП	_____ О.И. Киррилина
5) ТМ и О	_____ С.С. Пилепенко
6) С и Т	_____ О. П. Рысева
7) РМПИ	_____ Б.П. Батдиев
8) МЦМ	_____ О.В. Носова
9) ИС и Т	_____ С.Г. Фомичева

Содержание

Общие сведения	3
1. Цели и задачи освоения дисциплины	5
1.1. Цель преподавания дисциплины	5
1.2. Задачи изучения дисциплины	5
1.3. Место дисциплины в структуре ООП ВПО. Перечень дисциплин, усвоение которых необходимо для изучения данной дисциплины	5
2. Требования к уровню освоения дисциплины	5
3. Содержание дисциплины	6
3.1. Тематический план изучения дисциплины по формам обучения	7
3.2. Содержание разделов и тем лекционного курса	11
3.3. Тематический план практических занятий	18
4. Содержание и виды самостоятельной работы студентов	20
5. Фонд оценочных средств и формы текущего и промежуточного контроля	21
6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	32
6.1. Библиографический список основной и дополнительной рекомендуемой литературы.	32
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины	32
Протокол согласования программы учебной дисциплины	35