

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего профессионального образования  
**«Владимирский государственный университет**  
**имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»**  
**(ВлГУ)**



\_\_\_\_\_ А.А. Панфилов  
 « 03 » \_\_\_\_\_ 02 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ,**  
**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Направление подготовки **37.03.01 «ПСИХОЛОГИЯ»**  
 Профиль/программа подготовки  
 Уровень высшего образования **БАКАЛАВРИАТ**  
 Форма обучения **ЗАОЧНАЯ**

Семестр	Трудоем- кость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
1	2/72 часа	-	4	-	68	зачет
1	328 часов	-	-	-	328	-
<b>Итого</b>	<b>2 ЗЕТ, 400</b>	-	<b>4</b>	-	<b>396</b>	<b>зачет</b>

Владимир 2015

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ 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, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач: понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО

Для студентов заочного обучения особенности реализации дисциплины «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» заключаются в интенсивной самостоятельной подготовке в межсессионный период и контролем результатов подготовки во время проведения сессии.

Учебная дисциплина «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» в структуре стандартов третьего поколения высшего образования (ФГОС ВПО) реализуется в рамках: базовой части Блока 1 "Дисциплины (модули)" программы бакалавриата в объеме 4 часа практических и 68 самостоятельных занятий (2 зачетные единицы) в заочной форме обучения (1 семестр); элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов самостоятельной работы.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины (модулей) по физической культуре с учетом состояния их здоровья.

Дисциплина дает возможность расширения и углубления знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых содержанием базовых (обязательных) дисциплин (модулей), позволяет обучающимся получить углубленные знания и навыки для успешной профессиональной деятельности и (или) продолжения профессионального образования.

Настоящая программа по учебной дисциплине (модулю) составлена с учетом основополагающих, законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по данной дисциплине в высшей школе.



– Письмо Министерства образования РФ от 25.11.11. № 19-229 «О методических рекомендациях» (Разработка учебных программ по предмету «Физическая культура»).

– Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009г. №101-Р).

– Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.1994 г. № 777.

– Приказ Министерства образования РФ от 01.12.99 N 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».

Для изучения дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.

Социогуманитарная направленность физической культуры вообще и, особенно, в образовательных заведениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, раздел «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин. Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы по учебной дисциплине "Физическая культура", которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности, будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Коды компет енций	Компетенции	Результат освоения
<b>Общекультурные компетенции</b>		
ОК-8	готов поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<u>Знать</u> классификацию, назначение использования методов физического воспитания. <u>Уметь</u> применять методы физического воспитания с различным контингентом занимающихся с учетом их возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровнем физической

		<p>подготовленности.</p> <p><u>Владеть</u> средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучающихся.</p>
--	--	---

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 400 часов.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы,	СРС	КП / КР		
<b>1 семестр</b>											
1	Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и ее организация в высшем учебном заведении. Техника безопасности во время занятий по физической культуре. Общая физическая подготовка, спортивные и подвижные игры.	1	1-3			4				2/50%	
2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов							56			
3	Социально-биологические основы физической культуры							28			
4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья							42			
5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности							24			



6	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания						46		
7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями						36		
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений						56		
9	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом						36		
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов						36		
11	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета ВлГУ)						36		
<b>Всего за семестр</b>						<b>4</b>	<b>396</b>	<b>2/50%</b>	<b>зачёт</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>4</b>	<b>396</b>	<b>2/50%</b>	<b>зачёт</b>

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации различных видов учебной работы используются следующие образовательные технологии: *физкультурно-оздоровительная, игровая технологии и технология активного обучения.*

*Игровая технология* формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

*Физкультурно-оздоровительная технология* предполагает использование в процессе аудиторной и внеаудиторной работы различных видов оздоровительной гимнастики. В процессе занятий физической культурой проводятся: *дыхательная гимнастика*, способствующая укреплению дыхательной и сердечно-сосудистой системы; *«пятиминутка»* (с рациональным чередованием физических упражнений и отдыха);

Использование физкультурно-оздоровительной и *технологии активного обучения* на занятиях физической культурой позволяет реализовать большие возможности процесса обучения:

- отслеживать развитие интереса, желания, мотивации здоровьесбережения средствами физической культуры;

- наблюдать за активностью студентов в процессе практических занятий физической культурой;
- контролировать уровень *знаний* в области физической культуры и спорта, здоровьесбережения, физического самосовершенствования, *умения* применять полученные знания в практической деятельности, приобретение опыта здоровьесбережения при помощи занятий физической культуры и участия в физкультурно-оздоровительной деятельности вуза;
- оценивать уровень физической подготовленности студентов; определять результат совместной со студентами здоровьесберегающей деятельности;
- определять последовательность дальнейших шагов и действий, что, в конечном итоге, способствует изменению отношения студентов к своему здоровью, его укреплению и сохранению.

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.**

### **1 семестр:**

#### **Вопросы к зачету**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры  
Профессиональная направленность физической культуры.
3. Организационно–правовые основы физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт в классическом университете.
- 5.. Гуманитарная значимость физической культуры.
6. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
7. Основы организации физического воспитания в вузе.
8. Понятие о социально–биологических основах физической культуры.
9. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
10. Общее представление о строении тела человека.
11. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
12. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
13. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.
14. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
15. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
16. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
17. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
18. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
19. Здоровый образ жизни студента.
20. Факторы, влияющие на здоровье студентов.
21. Влияние окружающей среды на здоровье.
22. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
23. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
24. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
25. Влияние на работоспособность периодичности ритмичности процессов в организме.
26. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
27. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.



28. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
29. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
30. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.

### **Тематика рефератов**

*для студентов, полностью освобожденных (со справкой КЭК)*

**Тема 1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).**

1. Краткая характеристика заболевания студента.
2. основополагающие принципы лечебной физической культуры (ЛФК).
3. Цели, задачи и формы лечебной физической культуры.
4. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях
5. Примерные комплексы лечебной гимнастики для реабилитации организма при различных заболеваниях.

**Тема 2. Влияние заболевания на работоспособность и самочувствие человека**

1. Нозологические особенности заболеваний
2. Работоспособность и самочувствие человека при ограничении двигательной активности

**Тема 3. Медицинские противопоказания для занятий физическими упражнениями при заболевании опорно-двигательного аппарата (в соответствии с диагнозом)**

1. Характер заболевания и рекомендуемые ограничения двигательной активности
2. Рекомендуемые упражнения, их дозирование

**Тема 4. Кинезиотерапия и средства физического воспитания, рекомендуемые при заболевании органов зрения или слуха (в соответствии с диагнозом)**

1. Характер заболевания и рекомендуемые ограничения двигательной активности
2. Рекомендуемые упражнения, их дозирование

**Тема 5. Физиологическое обоснование и составление индивидуального комплекса физических упражнений.**

1. Принцип индивидуализации в физическом воспитании.
2. Физиологические и педагогические закономерности развития физических качеств.

**Тема 6. Оздоровительная направленность физических упражнений аэробной направленности.**

1. Характеристика физических упражнений аэробного характера, примеры упражнений.
2. Физиологические механизмы влияния упражнений аэробного характера на организм человека.

**Тема 7. Значение нетрадиционных видов спорта в профилактике вторичных и сопутствующих заболеваний.**

1. Характеристика нетрадиционных видов спорта.
2. Понятие «вторичные и сопутствующие» заболевания.

**Тема 8. Технологии коррекции телосложения, физического развития и физической подготовленности.**

1. Содержание понятий «телосложение», «физическое развитие», «физическая подготовленность».
2. Использование упражнений в процессе физического совершенствования.

**Тема 9. Основные положения методики закаливания.**

1. Виды и средства закаливания.
2. Основные принципы закаливания.



**Тема 10. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб в самостоятельных занятиях.**

1. Структура и содержание самостоятельных занятий.
2. Объективные и субъективные средства самоконтроля.

**Тема 11. Методики определения профессионально значимых физических, психических качеств на основе профессиограммы специалиста.**

1. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в зависимости от специальности
2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

### **Самостоятельная работа (для заочной формы обучения)**

Самостоятельная работа студентов - составная часть учебного процесса, которая выполняется в неаудиторное время.

Различный уровень знаний, здоровья и физической подготовленности обучающихся, многообразие их интересов предполагают дополнительно использовать разнообразные формы внеучебных самостоятельных и самодеятельных занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом. Практические внеучебные занятия проводятся в следующих формах:

- физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы и др.;
- занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств и т.д.;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования, организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя;
- участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства;
- занятия в спортивных секциях организуются не с целью повышения спортивной квалификации тех студентов, для которых содержание, объём, и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в группах учебных отделений не могут обеспечить дальнейшего роста их спортивных результатов.

### **Тематика заданий для самостоятельной работы студентов:**

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (56 часов)**

*КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.* Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

#### **Контрольные вопросы**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.



4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально–прикладная физическая подготовка; оздоровительно–реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.

5. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.

6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

7. Профессиональная направленность физической культуры.

8. Организационно–правовые основы физической культуры и спорта.

9. Физическая культура и спорт в классическом университете.

10. Гуманитарная значимость физической культуры.

11. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

12. Основы организации физического воспитания в вузе.

## **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры (28 часов)**

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

### **Контрольные вопросы**

1. Понятие о социально–биологических основах физической культуры.

2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.

3. Общее представление о строении тела человека.

4. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.

5. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.

6. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме.

Понятие о рефлексорной дуге.

7. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

8. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.

9. Физиологическая классификация физических упражнений.

10. Показатели тренированности в покое.

11. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.

12. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.

13. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.

14. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.

15. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.

16. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.

17. Витамины и их роль в обмене веществ.

18. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

19. Понятие об основном и рабочем обмене.

20. Регуляция обмена веществ.

21. Кровь. Ее состав и функции.

22. Система кровообращения. Ее основные составляющие.

23. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).

24. Представление о сердечно–сосудистой системе.

25. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.



26. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос.
27. Механизм проявления гравитационного шока.
28. Показатели деятельности дыхательной системы.
29. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
30. Характеристика гипоксических состояний.
31. Внешнее и внутреннее дыхание.
32. Двигательная активность и железы внутренней секреции.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья (42 часа)**

*КРАТКОЕ 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.

#### **Контрольные вопросы**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Факторы, влияющие на здоровье студентов.
6. Влияние окружающей среды на здоровье.
7. Наследственность и ее влияние на здоровье.
8. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
9. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
10. Самооценка собственного здоровья.
11. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
12. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. 11. Режим труда и отдыха.
13. Организация сна.
14. Организация режима питания.
15. Организация двигательной активности.
16. Личная гигиена и закаливание.
17. Гигиенические основы закаливания.
18. Закаливание воздухом, солнцем, водой.
19. Профилактика вредных привычек.
20. Культура межличностных отношений.
21. Психофизическая регуляция организма.
22. Культура сексуального поведения.
23. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
24. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.

### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (24 часа)**

*КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.* Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического



состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

#### **Контрольные вопросы**

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
2. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмичности процессов в организме.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
6. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
7. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
8. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
9. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
10. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
11. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
12. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
13. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

#### **Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания (46 часов)**

Часть 1. *КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ*. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Часть 2. *КРАТКОЕ 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 мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

#### **Контрольные вопросы**

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовленность спортсмена как разновидность специальной физической подготовленности.
6. Интенсивность физических нагрузок
7. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
8. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
9. Значение мышечной релаксации.



10. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
12. Формы занятий физическими упражнениями.
13. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
14. Общая и моторная плотность занятия.

#### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (36 часов)**

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

#### **Контрольные вопросы**

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Расчет часов самостоятельных занятий для женщин.
7. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
8. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
9. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки.
10. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
11. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
12. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
13. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
14. Гигиена самостоятельных занятий.

#### **Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (56 часов)**

Часть 1. *КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.* Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом



вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Часть 2. *КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ*. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

### Контрольные вопросы

#### Часть 1

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый (общедоступный) спорт, его цели и задачи.
3. Порт высших достижений.
4. Единая спортивная классификация.
5. Национальные виды спорта.
6. Студенческий спорт, его организационные особенности.
7. Спорт в высшем учебном заведении.
8. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».
9. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.
10. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.
11. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
12. Студенческие спортивные соревнования.
13. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
14. Система студенческих спортивных соревнований.
15. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
16. Международные спортивные студенческие соревнования.
17. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
18. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
19. Основные мотивы и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
20. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
21. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
22. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
23. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
24. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
25. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.



## Часть 2

1. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
3. Определение цели и задач спортивной подготовки в избранном виде спорта в условиях вуза.
4. Перспективное планирование подготовки.
5. Текущее и оперативное планирование подготовки.
6. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.
7. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
8. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта по годам (семестрам) обучения.
9. Календарь студенческих внутри вузовских и вне вузовских соревнований по избранному виду спорта.
10. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

### **Тема 8. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом (36 часов)**

*КРАТКОЕ 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 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.

#### **Контрольные вопросы**

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Виды диагностики, ее цели и задачи.
3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
4. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
5. Педагогический контроль, его содержание и виды.
6. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
8. Дневник самоконтроля.
9. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
10. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
11. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).
12. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на выдохе и вдохе.



13. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

### **Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов (36 часа)**

Часть 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета ВлГУ).

*КРАТКОЕ 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. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Часть 2. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета ВлГУ)

*КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ:* Профессиографическая характеристика трудовой деятельности специалистов. Проблема переноса физических качеств при подборе упражнений для ППФП студентов. Влияние климатических особенностей Владимирской области на содержание ППФП студентов. Методы тестирования ППФП студентов. Средства ППФП для развития профессионально важных качеств и свойств личности необходимых студентам различных специальностей.

#### **Контрольные вопросы**

1. Положения определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
2. Влияние современного труда и быта на жизнедеятельность человека.
3. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.
4. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.
5. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
6. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.
7. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
8. Место ППФП в системе физического воспитания.
9. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
10. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
11. Методика подбора средств ППФП студентов.
12. Организация и формы ППФП в вузе.
13. ППФП студентов на учебных занятиях.
14. ППФП студентов во внеучебное время.
15. Система контроля ППФП студентов

### **Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета ВлГУ) (36 часа)**

*КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.* Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.



Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географоклиматических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

#### **Контрольные вопросы**

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
4. Производственная физическая культура в рабочее время.
5. Вводная гимнастика.
6. Физкультурная пауза.
7. Микропауза активного отдыха.
8. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
9. Физическая культура и спорт в свободное время.
10. Утренняя гигиеническая гимнастика.
11. Занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
12. Попутная тренировка.
13. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
14. Дополнительные средства повышения работоспособности.
15. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
16. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.

### **7. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» «ЭЛЕКТВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

#### ***а) основная литература:***

1. Аренд, Л.А. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Л.А. Аренд [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. – 177 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22651>. – ЭБС «IPRbooks»
2. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов по специальности 050720.65 (033100) – Физическая культура / Ю.П. Кобяков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 253 с. (библиотека ВлГУ).
3. Лысова, И.А. Оценка общей физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]: монография/ Лысова И.А., Блинова А.В., Нечушкин Ю.В. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2012. – 201 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14525>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Одинцова, С.В. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С.В. Одинцова. – Владимир: ВлГУ, 2013. – 36 с.
5. Шулятьев, В.М. Волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В.М. Шулятьев, В.С Побыванец. – Электрон. текстовые данные. – М.: Российский университет дружбы народов, 2012. – 204 с.. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22165>. – ЭБС «IPRbooks»



### **б) дополнительная литература**

1. Афанасьев, В.Г. Самостоятельные занятия в физическом воспитании: учебное пособие / В.Г. Афанасьев. Владимир: ВлГУ, 2011. – 148 с.: ил. – ISBN 978-5-9984-0173-2/ – <http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3050/1/00628.pdf>. (библиотека ВлГУ)
2. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс]: программа элективного курса для основного общего образования/ Кузьменко Г.А., Эссеббар К.М.— Электрон. текстовые данные. — М.: Прометей, 2013. — 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18632>. — ЭБС «IPRbooks».
3. Луценко С.А. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Луценко С.А.— Электрон. текстовые данные. — СПб. Институт специальной педагогики и психологии, 2010. — 52 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29982>. — ЭБС «IPRbooks».
4. Лысова И.А. Оценка общей физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]: монография/ Лысова И.А., Блинова А.В., Нечушкин Ю.В.— Электрон. текстовые данные. — М.: Московский гуманитарный университет, 2012. — 201 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14525>. — ЭБС «IPRbooks».
5. Пулина, В.В. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в ВУЗе. Учебно-методическое пособие. /В.В. Пулина. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. –79с. (библиотека ВлГУ).
6. Спортивные игры [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ — Электрон. текстовые данные. — Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010. — 63 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23931>. — ЭБС «IPRbooks».

### **в) периодические издания:**

1. Ж.: Теория и практика физической культуры.
2. Ж.: Физическая культура, воспитание, образование, тренировка.
3. Ж.: Физкультура и спорт.

### **г) интернет ресурсы:**

1. «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>.
2. «Библиотека» <https://vlsu.bibliotech.ru/>
3. ЭБС «IPRbooks». <http://www.iprbookshop.ru/>



## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» «ЭЛЕКТВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

Для проведения практических занятий используются: спортивный зал корп. №7, спортивный инвентарь (мячи в/б, мячи б/б, набивные мячи), специальные обучающие устройства и тренажёры, а также учебная аудитория с мультимедийным оборудованием. Самостоятельная теоретическая работа осуществляется в читальных залах библиотеки ВлГУ.



Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО для направления подготовки 37.03.01 «Психология»

Рабочую программу составили:

- к.п.н., доцент. Калинцева И.Г. 
- ст. преподаватель Песчанова С.А. 

Рецензент: (представитель работодателя)

к.п.н., доцент кафедры ТИФКЕД  А.В. Васильев

(место работы, должность, подпись, ФИО)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания  
протокол № 5/1 от 02.02.2015 года.

Заведующий кафедрой  Калинцева И.Г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической  
комиссии 84.03.01 Психология

Протокол № 5А от 03.02.2015 года.

Председатель комиссии

  
(подпись)

Петровичева Е.М.  
ФИО