

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по учебно-методической работе, профессор

Е. Г. Елина

Е. Г. Елина

2016 г.

рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки
05.03.02 География

Профиль подготовки
Геоморфология
Территориальное планирование
Физическая география и ландшафтоведение
Экономическая и социальная география

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очная

Саратов
2016 год

1 Цель освоения дисциплины «Физическая культура»

Целью освоения дисциплины "Физическая культура" студентов вузов 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.

Задачами дисциплины «Физическая культура» являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, 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.

В результате изучения курса «Физическая культура» студенты по направлению подготовки 05.03.02 География должны усвоить на занятиях содержание предмета, основную цель курса, задачи курса, ключевые понятия, методологический инструментальный изучения предмета данной дисциплины.

2 Место дисциплины «Физическая культура» в структуре ООП бакалавриата

Настоящая программа дисциплины "Физическая культура" входит в состав базовой части блока1 «Дисциплины»

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

Уметь:

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

Владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4 Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет 2 зачетные единицы (72 часа). В том числе: аудиторных – 72 часа. Дисциплина преподается в 4-м семестре.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов	лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Раздел 1.	4	1-18	14	14	-	-	Блиц-опрос
	1.1 Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	4	1	2	2	-	-	Блиц-опрос
	1.2 Физическая	4	1	2	2	-	-	Блиц-опрос

	1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра.	4	1	2	2	-	-	Блиц-опрос
	1.3 Социально-биологические основы физической культуры	4	8	2	2	-	-	Блиц-опрос
	1.4 Основы здорового образа жизни студента.	4	8	2	2	-	-	Блиц-опрос
	1.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра	4	12	4	4	-	-	Блиц-опрос
	1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	4	12	2	2	-	-	Блиц-опрос
2	Раздел 2.	4	2-18	30	-	30	-	Тесты ОФП
	Контрольные нормативы	4	2-18	30	-	30	-	Оценка ОФП и Тестирование
3	Раздел 3	4	2-18	28	-	-	28	Защита реферата
	3.1 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты индексы, программы, формулы и др.).	4	2-18	4	-	-	4	Защита реферата
	3.2 Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	4	2-18	6	-	-	6	Защита реферата
	3.3 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	4	2-18	4	-	-	4	Защита реферата
	3.4 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-	4	2-18	4	-	-	4	Защита реферата

прикладной физической подготовки.								
3.5 Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	4	2-18	4	-	-	4	Защита реферата	
3.6 Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.	4	2-18	6	-	-	6	Защита реферата	
Всего	4		72				Зачет	

Содержание дисциплины «Физическая культура»

Раздел 1

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

1.1 Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре. Общие требования безопасности. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Первая помощь при травмах. Требования безопасности, гигиены и санитарии к местам проведения учебного процесса, к спортивному инвентарю и спортивному оборудованию. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

1.3 Социально-биологические основы физической культуры

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.

1.4 Основы здорового образа жизни студента

Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

1.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра

Общественное значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов, будущих бакалавров. Роль физических упражнений в учебной и трудовой деятельности студентов, бакалавров. Социально-экономическое значение профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Цель, задачи, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе и на производстве. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки. Формы организации и реализации профессионально-прикладной физической подготовки студента, будущего бакалавра, с учетом избранной специальности.

1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

Цель и задачи производственной физической культуры. Методические основы производственной физической культуры. Производственная физическая культура в рабочее время. Физическая культура и спорт в свободное время. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха. Дополнительные средства повышения работоспособности.

Раздел 2

Таблица 1. Обязательные нормативы определения физической подготовленности для студентов основной группы

Девушки

ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	60	50	40	30	20
Тест на общую выносливость- бег 1000м. /мин. сек./	5,00	5,30	6,00	6,30	7,00
Прыжки в длину с места /см./.	190	180	168	160	150
Приседание (кол-во раз в мин.).	50	45	40	35	30

Юноши					
ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Тест на скоростно-силовую подготовленность- бег 100м/сек./	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Тест на силовую подготовленность – отжимание от пола (кол-во раз).	50	45	40	35	30
Тест на общую выносливость-бег 2000м (мин./сек.).	9,30	9,50	10,10	10,30	11,00
Прыжки в длину с места (см.).	250	240	230	223	215
Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	60	55	50	45	40

Таблица 2. Средняя оценка результатов контрольных нормативов

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	отлично	хорошо	удовлетворит.	неудовлетворит.
Средняя оценка тестов в баллах	13-15	9-12	4-8	0-3

Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов подготовительной группы

Девушки						
№	Тесты	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	30	20	10	5
2.	Прыжки в длину с места (см.)	168	160	150	140	130
3.	Приседания (кол-во раз в мин)	40	35	30	25	20

Юноши

1.	Тест на силовую подготовленность – отжимание от пола (кол-во раз).	40	35	30	25	20
----	--	----	----	----	----	----

2.	Прыжки в длину с места (см)	230	223	215	200	190
3.	Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	50	45	40	35	30

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (оценка в очках)

Девушки

№	Тесты	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Измерение гибкости из положения сидя (см.)	+15	+10	+5	0	- 5
2	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз)	40	30	20	15	10

Юноши

№	Тесты	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Измерение гибкости из положения сидя (см.)	+10	+5	0	-5	-10
2	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз)	40	35	30	25	20

Раздел 3

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

5 Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины «Физическая культура»

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентного подхода должно предусматриваться широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Кафедра физического воспитания и спорта предлагает использовать в учебном процессе следующие комплексы:

1. Комплекс «Компьютерный курс по основам физического воспитания» состоит из учебного пособия и автоматизированного учебного курса (АУКа), созданной в Центре новых информационных технологий при Самарском государственном аэрокосмическом университете.

2. Комплекс по освоению методов и практических средств занятий по атлетической гимнастике, созданной в Центре новых информационных технологий при Самарском государственном аэрокосмическом университете.

3. Комплекс "Контроль и самоконтроль физического развития" функционирует в среде КАДИС (Комплексы Автоматизированных Дидактических Средств), созданной в Центре новых информационных технологий при Самарском государственном аэрокосмическом университете.

4. Экспертная система «Атлетизм» компьютерная система планирования тренировки для начинающих. Разработана Научно-исследовательским институтом информационных технологий Московской государственной академии физической культуры.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- Обучение с более гибкой системой организации учебных занятий с учетом индивидуальных возможностей обучаемых, согласуется с требованием их доступности для данных обучающихся и состоянием здоровья. В частности, предполагается применение дистанционных образовательных технологий и средств удаленного доступа.

- Обучение в условиях применения адаптивных индивидуальных программ предполагает активную самостоятельную деятельность: чтение обязательной и дополнительной литературы, реферативную работу, решение задач различного уровня сложности. Технология адаптивного обучения предполагает осуществление контроля всех видов, в том числе дистанционного.

Студенты, имеющие инвалидность, и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются электронными образовательными ресурсами: электронными пособиями, презентациями лекционных курсов, программным обеспечением для реализации компьютерных практических работ. Предусмотрена возможность получения данных средств на университетских и кафедральных сайтах, а также при непосредственном общении с преподавателем по электронной почте.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Физическая культура» (см. приложение 1)

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 занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

4. Основы методики самомассажа.

5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

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

7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

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

9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

для студентов второго курса

1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
2. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
3. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
4. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Контрольный раздел (30)

Контрольные занятия, зачеты, экзамены обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий; обязательных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных медицинских групп, по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки бакалавров.

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 (зачеты) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Студенты, выполнившие рабочую учебную программу в каждом семестре, сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов (см. приложение 1,2,3, табл. 1 и 2).

По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

Первый подраздел. 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 подраздел. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов. Примерные тесты по общей физической подготовленности для студентов учебных отделений представлены в приложениях.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных в трех (на выбор) тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на один балл (приложение 1. таблица 2).

Третий подраздел. 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 бакалавров.

В каждом семестре студенты выполняют 2 - 3 теста по данному разделу подготовки.

Оценки результатов контрольных нормативов, определяются по таблице №1, №2 (приложение 1,2,3) при условии выполнения каждого из запланированных нормативов не ниже чем на балл.

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только на первых трех семестрах при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Промежуточная аттестация

Условием допуска является выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, предусмотренных в течение каждого семестра обучения не ниже «удовлетворительно».

Промежуточная аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы.

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по данной обязательной дисциплине.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов (см. приложение 2).

7 Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1-4	0	0	40	15	0	15	30	100
Итого	0	0	40	15	0	15	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента
Каждый семестр (1-4 семестр).

Лекции не предусмотрены

Лабораторные занятия не предусмотрены

Практические занятия

За посещаемость учебно-тренировочных занятий в семестре студент может набрать не более 40 баллов: 1 час – 0,5 баллов. За активность, проявленную на практическом занятии, студент может быть дополнительно поощрен 0,5 балла. Условием допуска к зачёту является получение не менее 36 баллов.

Студенты с ослабленным здоровьем, полностью освобожденные от практических занятий могут заниматься как в группах, так и индивидуально, получая задания от преподавателей в виде контрольных работ, тестов и рефератов.

Самостоятельная работа

За каждый выполненный реферат студент получают по 3 балла.

Всего за семестр за выполнение домашних работ в течение семестра студент может набрать от 0 до 15 баллов.

Автоматизированное тестирование не предусмотрено

Дополнительно

Выполнение факультативных заданий, изучение факультативного материала по дополнительным главам дисциплины, своевременность выполнения текущих и дополнительных заданий – от 0 до 15 баллов.

Другие виды учебной деятельности:

- участие в межфакультетских соревнованиях – от 0 до 10 баллов;
- участие в межвузовских соревнованиях – от 0 до 15 баллов;
- помощь в организации соревнований – от 0 до 5 баллов;
- участие во внутри вузовской студенческой научной конференции – 5 баллов;
- участие в межвузовской, региональной студенческой научной конференции – 10 баллов;
- участие во всероссийской, международной студенческой научной конференции – 15 баллов.

Промежуточная аттестация

Формой промежуточной аттестации студентов по дисциплине является зачёт, состоящий из практического раздела.

Практическая часть. За семестр в практическом разделе промежуточной аттестации студент может набрать не более 30 баллов: планируется выполнение четырёх зачётных упражнений (приложение). Оценка выполнения тестов общей физической подготовленности определяется по сумме очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Для достижения зачётного уровня суммарная оценка в баллах после выполнения тестов общей физической подготовленности должна составлять не менее 4 баллов. Количество баллов для рейтинга студента определяется по таблице:

Оценка тестов общей физической подготовленности	Обязательные баллы в рамках БАРС														
	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
Суммарная оценка тестов	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18	19-20

* В исключительных случаях преподаватель учебной группы может поощрить дополнительным 1 баллом студента, выполнившим отдельный практический зачётный норматив ниже, чем на 1 балл. Это положение может быть использовано при условии регулярного посещения студентом учебных занятий.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1-й семестр по дисциплине составляет 100 баллов.

Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Физическая культура» в зачет:

61 – 100 баллов	«зачтено»
менее 61 балла	«не зачтено»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / С.В.Алексеев и др.- Москва.-«Теория и практика физической культуры и спорта.- 2013.-780с.
2. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / (С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.); под ред. С.Н. Попова. – 10-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 416с. – (Сер. Бакалавриат).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. – М., 2011. – 532с.

б) дополнительная литература:

1. Фирсин, С.А. Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» квалификация бакалавр [Текст]: Учебное пособие /С.А. Фирсин.- Саратов: Изд-во ООО «ПринтЭкспресс», 2011.– Б.ц.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка, Знать и уметь/ Ю. И. Гришина, Ростов-на-Дону издательство «Феникс» 2014.– 131с. –
3. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта, курс лекций, учебное пособие/Г.А. Ямалетдинова. Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014.– 247с.–

Leaf

в) Интернет-ресурсы:

1. www.reu-sport.ru
2. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ
3. www.mon.gov.ru – Министерство образования РФ
4. www.mosport.ru
5. <http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>
6. <http://www.rusmedserver.ru/>
7. <http://www.zdobr.ru/>

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура»

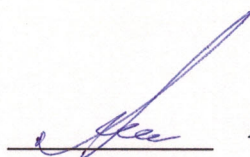
Спортивные сооружения: спортивные залы, стадион, манеж, бассейн, лыжная база.

Спортивный инвентарь: секундомеры (электронный) - 30 шт.; мячи футбольные – 30 шт; мячи баскетбольный - 30 шт; мячи волейбольные – 30 шт; лыжный комплект – 400 пар.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 05.03.02 География и профилям Геоморфология, Территориальное планирование, Физическая география и ландшафтоведение, Экономическая и социальная география.

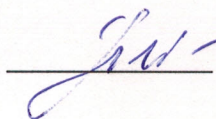
Автор

Преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта



А.В. Лапин

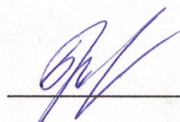
Доцент кафедры
физического воспитания и спорта



И.В. Петелин

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта от «30»
августа 2016 года, протокол № 1.

Директор института физической культуры и
спорта, к.п.н., доцент



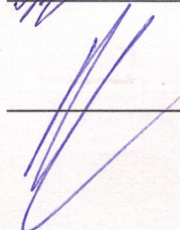
Н.Б. Брилёнок

Заведующая кафедрой физического
воспитания и спорта



Н.Б. Брилёнок

Декан географического факультета,
профессор



В.З. Макаров

Приложение 1.

Примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
2. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
3. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
5. Основные положения методики закаливания.
6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
7. Физическое состояние и сексуальность.
8. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
10. Ведение личного дневника самоконтроля.
11. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
12. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
13. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

Приложение 2.

Примерный перечень тем рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1 курс / 1 семестр

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
5. Социально-биологические основы физической культуры.
6. Основы здорового образа жизни студента.

1 курс / 2 семестр/

1. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
2. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
3. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).
4. Физическая культура в обеспечении здоровья.
5. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

2 курс / 3 семестр/

- 1.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.
- 2.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
- 3.Основы методики самомассажа.
- 4.Методика корригирующей гимнастики для глаз.
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

2 курс / 4 семестр/

- 1.Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
- 2.Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
- 3.Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.)
- 4.Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Объем рефератов 10-12 машинописных страниц по каждой теме.

Методические указания по подготовке и написанию реферата

Тема реферата предварительно согласовывается с заведующим кафедрой или с преподавателем физкультуры данного факультета.

Объем реферата должен быть не менее 10-12 машинописных листов и содержать титульный лист, оглавление, текст, написанный по главам, выводы и список использованной литературы. Текст должен быть напечатан 14 шрифтом через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением размеров полей: верхнее – 20мм, правое – 10, левое и нижнее – не менее 20мм. Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист, второй - оглавление, (нумерация на них не ставится). Номера страниц указываются, начиная с третьего листа. Заголовки даются по центру. Текст реферата должен делиться на абзацы, и каждый абзац должен начинаться с красной строки. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок. Например, если автор ссылается на работу, представленную в списке литературы под номером 7, то эта цифра, заключенная в скобки, ставится и в тексте реферата.