

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»
Калининградский филиал

Кафедра Организация и управление в аграрной сфере



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

36.03.02 Зоотехния

направление подготовки бакалавра
(код и наименование направления подготовки бакалавра)

Профиль подготовки бакалавра

Форма(ы) обучения
очная, заочная

Полесск, 2016

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

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

Задачи:

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

- 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 самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к условиям профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место дисциплины в структуре ОП ВО

2.1 Учебная дисциплина (модуль) **Б1.Б.23 Физическая культура** относится к блоку дисциплин базовой части и является обязательной для изучения обучающимися по направлению подготовки **36.03.02 Зоотехния**

2.2 Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

- 1) наименование предшествующей дисциплины (модуля) **нет**
- 2) наименование предшествующей дисциплины (модуля) **нет**

Знания: основных методик самомассажа;

- простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции;
- методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития;
- основы методики организации судейства соревнований по избранному виду спорта;
- методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом;
- средства мышечной релаксации;

Умения: составлять индивидуальные комплексы физических упражнений оздоровительной направленности (плавание, медленный бег, прогулки и т.д.); - составлять комплексы физических упражнений для утренней зарядки и проводить её самостоятельно;

- применять средства физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость);

Навыки: жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание);

- методом оценки и коррекции осанки и телосложения;
- методом самоконтроля за функциональным состоянием организма;
- техникой, элементами игры – волейбол, баскетбол, футбол;
- техникой передвижения на лыжах;
- методикой проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Физическая культура дает возможность обучающимся совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье, увеличивать работоспособность, поддерживать активный образ жизни. Регулярные занятия физической культурой позволяют повысить резистентность организма к действию неблагоприятных факторов современного образа жизни.

2.3 Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

1) наименование последующей дисциплины (модуля) **Нет**

2) наименование последующей дисциплины (модуля) **Нет**

Указываются дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее. **Нет**

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и специальной подготовке);

-приобрести опыт деятельности повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часов.

Содержание дисциплины (модуля)

№ раз-дела	Наименование раздела	Содержание раздела	Вид учебной работы	Количество часов	
				очная форма обучения	заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	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.	ПР Л СР КР Подг З Р	- 2 6 - - -	- 5 - - - -
2	Социально-биологические основы физической культуры	Основные понятия: организм человека, функциональная система организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, резистентность, рефлекс, адаптация, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия и гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навыки.	ПР СР КР Подг З Л Р	- 6 - - - 2 -	- - - - - 5 -
3	Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.	Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка	ПР СР КР Подг З Л Р	- 6 - - - 2 -	- - - - - 13 -
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулиро-	Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.	ПР СР КР Подг З Л Р	- 4 - - - 2 -	- - - - - 5 -

	вании работо- способности.				
5	Общая физиче- ская и спор- тивная подго- товка в системе физического воспитания	1 часть. Основные понятия: ме- тодические принципы и методы физического воспитания, двига- тельные умения и навыки, фи- зические качества, психические качества, формы занятий, учеб- но-тренировочное занятие, об- щая и моторная плотность заня- тий. 2 часть. Основные понятия: об- щая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подго- товка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энерго- затраты при занятиях физиче- ской культурой.	ПР СР КР Подг З Л Р	- 4 - - - - -	- - - - - 7 -
6	Основы мето- дики самостоя- тельных заня- тий физиче- скими упраж- нениями	Основные понятия: Формы са- мостоятельных занятий, моти- вация выбора.	ПР СР КР Подг З Л Р	- 4 - - - 2 -	- - - - - 7 -
7	Спорт. Инди- видуальный выбор видов спорта или си- стем физиче- ских упражне- ний.	Основные понятия: массовый спорт, спорт высших достиже- ний, системы физических упражнений.	ПР СР КР Подг З Л Р	- 6 2 - - 2 -	- - - - - 7 -
8	Особенности занятий из- бранным видом спорта или си- стемой физиче- ских упражне- ний.	Основные понятия: перспектив- ное, текущее и оперативное планирование подготовки, структура подготовленности занимающегося.	ПР СР КР Подг З Л Р	- 4 - - - 2 -	- - - - - 5 -
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Основные понятия: врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функцио- нальные пробы, критерии физи- ческого развития, антропомет- рические показатели, педагогиче- ский контроль, тест, номо- грамма, самоконтроль.	ПР СР КР Подг З Л Р	- 4 - - - 2 -	- - - - - 7 -
10	Профессио- нально-	Основные понятия: профессио- нально-прикладная физическая	ПР СР	- 2	- -

	прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	подготовка: формы (виды), условия и характер труда; прикладные знания, физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки.	КР Подг З Л Р	- - - - -	- - - 6 -
11	Прикладные виды спорта	1 часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. 2 часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению или специальности.	ПР СР КР Подг З Л Р	- 4 2 - - 2 -	- - - - - 5 -
				72	72

Структура дисциплины (элективные курсы)
очная форма обучения

Виды работ	1 семестр	2 семестр	Всего, часов
Общая трудоемкость	36	36	72
Аудиторная работа:	36	36	72
<i>Лекции (Л)</i>	9	9	18
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	-	-	-
Самостоятельная работа:	25	25	50
<i>Реферат (Р)</i>	-	-	-
<i>Самостоятельное изучение разделов</i>	-	-	-
<i>Контрольная работа (К)</i>	2	2	4
<i>Подготовка и сдача экзамена</i>	-	-	-
Вид итогового контроля (зачет, экзамен)	Зачёт	Зачёт	-

Структура дисциплины (элективные курсы)
заочная форма обучения

Виды работ	1 семестр	2 семестр	Всего, часов
Общая трудоемкость	36	36	72
Аудиторная работа:	36	36	72
<i>Лекции (Л)</i>	36	36	72
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	-	-	-
Самостоятельная работа:	-	-	-
<i>Реферат (Р)</i>	-	-	-
<i>Самостоятельное изучение разделов</i>	-	-	-
<i>Контрольная работа (К)</i>	-	-	-
<i>Подготовка и сдача экзамена</i>	-	-	-
Вид итогового контроля (зачет, экзамен)	Зачёт	Зачёт	Зачёт

5 В учебном процессе для освоения дисциплины «Физическая культура» используют следующие технические средства:

Тренажёрный зал для проведения практических занятий, оборудованный спортивными тренажерами, спортивным инвентарем и снарядами,
 -ПК с DVD проектором;
 -доступом в Интернет.

6 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Формы контроля: текущий и промежуточный контроль.

Текущий контроль осуществляется при проведении практических занятий с отчетом о выполнении заданий.

Оценочные средства в виде контрольных вопросов, заданий, комплексных заданий, образцов тестов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам дисциплины.

Нормативными документами учета успеваемости студентов является ведомость учета текущей успеваемости.

В соответствии с учебным планом предусмотрен зачёт в **3/6 семестре** .

Обязательная итоговая аттестация по физической культуре проводится в форме зачета.

Условием допуска является выполнение обязательных тестов по общефизической подготовке, предусмотренной в течение последнего семестра обучения не ниже "удовлетворительно".

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам подготовки и защиты тематических рефератов и тестирования на ПК по теоретическому и методическому разделам программы.

№ п.п.	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (м.с.)	16,0	16,5	17,5	18,4	19,0
2.	Бег 2000 м (м.с.)	10,50	11,10	11,40	12,15	13,00
3.	Прыжки в длину с места (см.)	185	175	165	155	145
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, (кол-во раз)	50	40	35	30	20
5.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см. кол-во раз)	16	12	9	6	3
6.	Приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора на	10	8	6	4	2

	гладкую стенку (кол-во раз)					
7.	Гарвардский стэп-тест (оценивается по индексу)	90	80-89	70-79	60-69	50-59

онтрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного отделений (мужчины)

№ п.п.	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (м.с.)	13,5	14,0	14,5	14,8	15,0
2.	Бег 3000 м (м.с.)	12,40	13,10	13,50	14,20	15,00
3.	Прыжки в длину с места (см.)	240	230	220	215	200
4.	Подтягивание на перекладине (кол- во раз)	12	9	6	4	2
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол- во раз)	15	12	9	7	5
6.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

Тесты по профессионально-прикладной физической подготовке

Выполнение контрольных требований	1. Подготовить и провести производственную гимнастику	
	2. Подготовить и провести корригирующую гимнастику	
	3. Умение проводить дыхательные гимнастики	
	Умение проводить аутогенную тренировку	

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины			Мужчины		
	5	4	3	5	4	3
Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м.	15,7	16	17	13,2	13,8	14
Тест на силовую подготовленность Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз). подтягивание на перекладине (раз).	50	40	30	15	12	9
Тест на общую выносливость: бег 2000 м.	10,50	11,15	11,50			
бег 3000 м.				12,35	13,10	13,50

Контрольные нормативы (тесты) по спортивным играм для студентов очной формы обучения

№ п.п.	Вид спорта	Тест	1 курс		2 курс		3-4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Баскетбол	- штрафной бросок	10-5	10-3	10-6	10-4	10-6	10-4
		- передача мяча в парах с ведением	4-3	4-2	4-3	4-2	4-2	4-2
		- ведение мяча с броском со второго шага	8-5	8-4	8-6	8-5	8-7	8-5
		- учебная двухсторонняя игра	Оцениваются действия игрока в команде (умения и навыки техники и тактики)					
2	Волейбол	- передача мяча (верхняя и нижняя)	10 передач без потери мяча и 15 передач с одной потерей					
		- приме мяча сверху и снизу						

		- подача мяча любым технически правильным способом	10-5	10-4	10-7	10-5	10-8	10-6
		- нападающий удар с разбега	5-2	5-1	5-3	5-2	5-4	5-3
		- блокирование нападающего удара	5-1	5-1	5-2	5-2	5-3	5-2
		- учебная двухсторонняя игра	Оцениваются действия игрока в команде (умения и навыки в технике и тактике)					
3.	Футбол	Техника игры:- удар по мячу - подъемом; носком, щечкой, внутренней и внешней стороной стопы, игра головой. - ведение мяча по полю с обводкой препятствий имитирующих игроков (не менее 5) с пробиванием по воротам (попасть в створ ворот)	Оценивается по технически правильному выполнению удара (зачтено – не зачтено)					
		- пробивание мяча по воротам с 11 м (пенальти)	5-3	5-2	5-3	5-3	5-4	5-4
4	Бадминтон	- жонглирование воланом при помощи ракетки	10-7	10-6	10-8	10-7	10-9	10-8
		- техника передачи волана в парах (через сетку)	10-5	10-4	10-6	10-5	10-8	10-7
		- подача через сетку при игре в одиночных и парных партиях	10-6	10-5	10-7	10-6	10-8	10-7
		- двухсторонняя игра	Оценка техники и тактики игры в одиночных и парных встречах					

Вопросы к зачёту по дисциплине «Физическая культура»

1. Физические качества и их развитие.
2. Физическая культура – как часть общечеловеческой культуры.
3. Понятие “здоровье”, его содержание и критерии.
4. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
5. Общая и специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
6. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
7. Компоненты физической культуры: спорт; физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
8. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
9. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
10. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
11. Представление о строении опорно-двигательного аппарата и о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры).
12. Гипокинезия и гиподинамия.
13. Представление об обмене белков и углеводов и их роль в мышечной деятельности. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
14. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции). Представление о сердечно-сосудистой системе.
15. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
16. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
17. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
18. Физическое самовоспитание и совершенствование – как условие здорового образа жизни.
19. Изменение работоспособности в течение рабочего дня, учебной недели, по семестрам и в целом за учебный год.
20. Средства физической культуры в регулировании психо-эмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
21. Использование “малых форм” физической культуры в режиме учебного труда студентов.
22. Методические принципы физического воспитания.
23. Методы физического воспитания.
24. Общие основы обучения движениям.
25. Структура подготовленности спортсмена (техническая, физическая, тактическая, психическая).
26. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
27. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
28. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
29. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
30. Формы и содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности занятий для женщин.
31. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом ум-

ственной учебной нагрузки.

32. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
33. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и коррективка тренировочных планов.
34. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
35. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
36. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
37. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
38. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.
39. Студенческий спорт, его организационные особенности.
40. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
41. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
42. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
43. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
44. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
45. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
46. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
47. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно-силовые качества и быстроту; гибкость; координацию движений (ловкость).
48. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
49. Виды диагностики, ее цели и задачи.
50. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
51. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.
52. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
53. Производственная физическая культура в рабочее время.
54. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
55. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
56. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
57. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
58. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
59. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
60. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

61. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП.
62. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
63. Методические основы производственной физической культуры.

Перечень контрольных упражнений для оценки физической подготовленности у студентов (мужчины и женщины)

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см)
2. Подтягивание на перекладине (мужчины)
3. Поднимание туловища (сидя) из положения лежа на спине, руки за головой), ноги закреплены (женщины)
4. Прыжки в длину с места
5. Бег 100 м
6. Бег мужчины – 3 км Женщины 2 км (без учета времени)
7. Тест Купера (12-минутное передвижение)
8. Плавание 10 минут
9. Бег на лыжах (кроссовая подготовка) мужчины – 3 км женщины – 2 км
10. Упражнения с мячом
11. Упражнения на гибкость
12. Упражнения со скакалкой

Темы рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий по «Физической культуре»

1. Организационно-педагогические аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
2. Общая характеристика физического воспитания в высших учебных заведениях: сущность, направленность, основные задачи и социальные функции.
3. Характеристика основных средств физического воспитания: структура и содержание, классификация и факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
4. Общая характеристика двигательных (физических) способностей и особенности их развития в процессе обучения в ВУЗе.
5. Основы методики развития силовых и связанных с ними способностей человека.
6. Основы методики развития скоростных способностей и факторы, определяющие уровень их проявления в двигательных действиях.
7. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях ВУЗа.
8. Выносливость и основы методики ее развития.
9. Координационные способности: сущность, факторы, лимитирующие координированность, и основы методики их развития.
10. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
11. Урочные формы построения занятий в прикладном физическом воспитании: структура, содержание и факторы, определяющие методику построения занятия.
12. Классификация и особенности построения неурочных форм занятий физическими упражнениями.
13. Нагрузка и отдых при выполнении физических упражнений: понятие, классификация и компоненты нагрузки.
14. Социальное значение и задачи направленного использования средств физической культуры во вне учебное время студентов.
15. Гибкость и основы методики ее развития.
16. Основы методики формирования осанки и регулирования массы тела человека средствами физических упражнений.
17. Спорт в системе физической культуры: истоки, социальные функции и классифи-

кация видов спорта.

18. Основные стороны спортивной тренировки и структура подготовленности спортсмена.
19. Спортивные травмы, принципы возникновения, методики оказания первой помощи и профилактика травматизма.
20. Проблемы, внедрение средств физической культуры в быт молодых людей: социальная значимость, факторы и пути, ее определяющие.
21. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.
22. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
23. Влияние физических упражнений на кровь и органы кровообращения.
24. Предупреждение спортивных травм.
25. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
26. Лечебная физкультура при сердечно-сосудистых заболеваниях.
27. Влияние физической культуры на опорно-двигательный аппарат.
28. Лечебная физическая культура при близорукости и астигматизме (комплекс упражнений).
29. Лечебная физическая культура при гинекологических заболеваниях.
30. Лечебная физическая культура при бронхите.
31. Лечебная физическая культура при бронхиальной астме (гимнастика Стрельниковой).
32. Лечебная физическая культура при вирусном гепатите.
33. Лечебная физическая культура и питание при язвенной болезни желудка.
34. Сколиоз – патология опорно-двигательного аппарата. Рекомендуемые средства физической культуры при сколиозе.
35. Остеохондроз: причина его возникновения, ЛФК. Посттравматический артроз, использование ЛФК.
37. Сахарный диабет и использование ЛФК при нем.
38. ЛФК при вегето-сосудистой дистонии.
39. Эпилепсия. Первая помощь. Физические упражнения.
40. Повреждения менисков, ЛФК.
41. Хронический тонзиллит, закаливание, ЛФК.
42. Оказание первой медицинской помощи при травмах конечностей.
43. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
44. Массаж детей в раннем возрасте (до года).
45. Оздоровительные мероприятия для ребенка от 1 года до 3 лет.
46. Самомассаж, его влияние на организм человека, методика проведения.
47. Биоритмы и их значение в практической деятельности человека.
48. Основы рационального питания.
49. Методика оздоровительной тренировки.
50. Определение физического развития с использованием оценочных индексов.
51. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
52. Организация самостоятельных занятий физической культурой различной направленности.
53. Регулирование психоэмоционального состояния средствами физической культуры.
54. Составление индивидуальной программы развития физических качеств.
55. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств.

Тема реферата назначается преподавателем в зависимости от заболевания и индивидуальных особенностей студента.

Объем реферата – 15—20 машинописных страниц.

Задание

для выполнения контрольной работы по дисциплине «Физическое воспитание»

Контрольная работа выполняется студентами в печатной форме на листах А4 и брошюруется в папку. Тема контрольной работы выбирается студентами по последней цифре шифра.

Задание 1

1. Роль спорта в борьбе с вредными привычками.
2. Разработать комплекс упражнений для беременных женщин.
3. Особенности игры и судейства в футболе.

Задание 2

1. Роль спорта в формировании личностных качеств.
2. Разработать комплекс упражнений для нижних конечностей и его пояса.
3. Особенности игры и судейства в волейболе.

Задание 3

1. Роль спорта в формировании коллектива.
2. Разработать комплекс упражнений для верхних конечностей и его пояса.
3. Особенности игры и судейства в баскетболе.

Задание 4

1. Новые олимпийские виды спорта.
2. Разработать комплекс упражнений для грудно - поясничной зоны.
3. Особенности игры и судейства в гандболе.

Задание 5

1. Легкоатлетические виды спорта.
2. Разработать комплекс упражнений для дыхательной гимнастики.
3. Особенности игры и судейства в конном поло.

Задание 6

1. Боевые виды спорта.
2. Разработать комплекс упражнений для профилактики остеохондроза.
3. Особенности игры и судейства в хоккее на траве.

Задание 7

1. Военно-прикладные виды спорта.
2. Разработать комплекс упражнений для утренней зарядки детей дошкольного возраста.
3. Особенности игры и судейства в баскетболе.

Задание 8

1. Инвалидный спорт: история, современное состояние.
2. Разработать комплекс упражнений для детей подросткового возраста.
3. Особенности игры и судейства в хоккее с шайбой.

Задание 9

1. История спорта олимпийских игр.
2. Особенности разработки комплекса упражнений и их применения для профилактики профессиональных заболеваний.
3. Особенности игр, и судейства в регби.

Задание 10

1. Национальные виды спорта в истории народов.
2. Разработать комплекс упражнений для людей пенсионного возраста.
3. Особенности игры и судейства в водном поло.

7 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1 Основная литература

1. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.
2. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., под ред., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 424 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-00507-1. — URL: <https://book.ru/book/933957> (дата обращения: 25.10.2019). — Текст : электронный.

7.5 Методические указания к лабораторным занятиям лабораторные занятия не предусмотрены

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебно-методическая литература в библиотечном фонде Калининградского филиала ФГБОУ ВО СПбГАУ, доступ в Интернет, учебная лаборатория с мультимедийным оборудованием.

Использование мультимедиа и интерактивных средств обучения.

Использование современных инновационных технологий в учебном процессе позволяет:

- сочетать высокую экономическую эффективность и гибкость учебного процесса;
- широко использовать информационные ресурсы в учебном процессе;
- существенно расширить возможности традиционных форм обучения; -позволяет реализовать новые эффективные формы обучения.

Практические занятия проводятся в тренажёрном зале. Зал оборудован: тренажерами, шведскими стенками, тренажёрной беговой дорожкой, столами для настольного тенниса, гимнастическими скамейками, зеркальной стеной. Используются ракетки для настольного тенниса, гимнастические коврики. Используются: гантели, штанги с прямым грифом и изогнутым, гимнастические коврики, гимна. палки.

Также для игровых видов спорта оборудована площадка: баскетбольными щитами, волейбольными стойками и сеткой, воротами для мини футбола, гимнастическими скамейками, и навесными на них перекладинами, гимнастической перекладиной. В том числе, используется следующий инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, ракетки и воланы для бадминтона, гимнастические маты и коврики, скакалки.

Учебный процесс обеспечивается спортивным инвентарем и оборудованием, необходимым для проведения практических и методико-практических занятий по физической культуре:

Автор (ы): Егоров А.Б.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Животноводства» протокол №2 от 14 сентября 2016 г.

Программа одобрена на заседании методической комиссии протокол № 7 от 27 сентября 2016 г.

Программа переутверждена на заседании методического совета протокол №9 от «14» октября 2019 г.