

Программа учебной дисциплины «Физическая культура»

Утверждена
Директором В.Г. Зусманом
«25 » июня 2018 г.

Автор	Гришакова М.Н.
Число кредитов	0
Контактная работа (час.)	376 часов
Самостоятельная работа (час.)	24 часа
Курс	1-4
Формат изучения дисциплины	Без использования онлайн курса

I. ЦЕЛЬ, РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ПРЕРЕКВИЗИТЫ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-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, **а также коррекцию отклонений в развитии и здоровье занимающихся, физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями 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 будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте; роль физической культуры в развитии личности человека; социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; основы анатомии и физиологии человека; воздействие направленной физической тренировки на системы организма; принципы рационального питания; принципы, методы и средства физического воспитания; особенности занятий по физической культуре при различных заболеваниях, основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Уметь:

Корректировать физическое развитие, телосложение, двигательную и функциональную подготовленность средствами физической культуры и спорта, **а так же устранять или возможно более полно компенсировать ограничения жизнедеятельности в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалидов**. Составлять простейшие индивидуальные программы физических занятий с оздоровитель-

ной, рекреационной и восстановительной направленностью с учетом медицинских противопоказаний. Организовать свой режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни. Использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления.

Владеть:

Методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, приобретения личного опыта творческой практической деятельности, развития самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Курс учебной дисциплины «Физическая культура» состоит из теоретической и практической части.

Практическая часть обеспечивает овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности студентов. Содействует приобретению опыта в творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности.

1 курс

№	Название раздела
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры.
2	Строевая подготовка.
3	Тестирование общей физической подготовленности студентов.
4	Изучение техники упражнений с собственным весом тела.
5	Знакомство с силовым оборудованием. Изучение техники упражнений с силовым оборудованием.
6	Изучение комплекса упражнений для растягивания основных мышечных групп. Изучение суставной гимнастики.
Легкая атлетика	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры, в том числе по легкой атлетике.
2	Изучение общеразвивающих и специальных беговых упражнений.
3	Изучение техники высокого, среднего и низкого старта.
4	Изучение техники спринтерского бега.
5	Изучение техники стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.
6	Эстафетный бег.
7	«Школа барьериста»
Волейбол	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры, в том числе на занятиях волейбола. Знакомство с правилами игры.
2	Техника владения мячом.
3	Техника игры в защите.

4	Тактика игры в волейбол.
Баскетбол	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры, в том числе на занятиях баскетбола. Знакомство с правилами игры.
2	Техника владения мячом.
3	Техника игры в защите.
4	Тактика игры в баскетбол.
Аэробика	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры, в том числе на занятиях аэробики. Знакомство с оборудованием.
2	Изучение основных базовых шагов.
3	Соединение базовых шагов в комплекс под музыкальное сопровождение.
4	Выполнение комплекса с индивидуальным увеличением нагрузки.
5	Изучение техники выполнения упражнений на растягивание основных мышечных групп.
Тренажерный зал	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры. Инструктаж в тренажерном зале.
2	Вводная тренировка в тренажерном зале.
3	Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах.
4	Подбор индивидуальной нагрузки на тренажерах.
5	Изучение техники выполнения упражнений на различные группы мышц.
6	Тестирование общей физической подготовленности студентов.

2 курс

1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры.
2	Строевая подготовка.
3	Тестирование общей физической подготовленности студентов.
Легкая атлетика	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры, в том числе по легкой атлетике.
2	Повторение техники общеразвивающих и специальных беговых упражнений.
3	Повторение техники высокого, среднего и низкого старта.
4	Совершенствование техники спринтерского бега.
5	Совершенствование техники стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.
6	Эстафетный бег.
7	«Школа барьериста»
8	ОФП (общая физическая подготовка)
Волейбол	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры, в том числе на занятиях волейбола. Повторение правил игры в волейбол.
2	Техника передач двумя руками сверху, снизу.
3	Техника выполнения прямой нижней подачи.

4	Техника прямого нападающего удара.
5	Техника игры в защите.
6	Тактика игры в волейбол.
7	Игра в волейбол. ОФП (общая физическая подготовка)
	Баскетбол
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры, в том числе на занятиях баскетбола. Знакомство с правилами игры.
2	Техника владения мячом.
3	Техника игры в защите.
4	Тактика игры в баскетбол.
5	Игра в баскетбол. ОФП (общая физическая подготовка)
	Аэробика
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры, в том числе на занятиях аэробики.
2	Повторение основных базовых шагов.
3	Соединение базовых шагов в комплекс под музыкальное сопровождение.
4	Выполнение комплекса с индивидуальным увеличением нагрузки.
5	Повторение техники выполнения силовых упражнений с последующим увеличением силовой нагрузки и проработкой основных мышечных групп.
6	Повторение техники выполнения упражнений на растягивание основных мышечных групп.
	Тренажерный зал
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры. Инструктаж в тренажерном зале.
2	Повторение техники выполнения упражнений на тренажерах.
3	Изучение техники новых упражнений на различные группы мышц.
4	Совершенствование техники выполнения упражнений на различные группы мышц.
5	Тестирование общей физической подготовленности студентов.
	3 курс
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры.
2	Строевая подготовка.
3	Тестирование общей физической подготовленности студентов.
	Легкая атлетика
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры, в том числе по легкой атлетике.
2	Повторение техники общеразвивающих и специальных беговых упражнений.
3	Повторение техники высокого, среднего и низкого старта.
4	Совершенствование техники спринтерского бега.
5	Совершенствование техники стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.
6	Эстафетный бег.
7	«Школа барьериста»
8	ОФП (общая физическая подготовка)
	Волейбол

1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры, в том числе на занятиях волейбола. Повторение правил игры в волейбол.
2	Техника передач двумя руками сверху, снизу.
3	Техника выполнения прямой нижней подачи.
4	Техника прямого нападающего удара.
5	Техника игры в защите.
6	Тактика игры в волейбол.
7	Игра в волейбол. ОФП (общая физическая подготовка)
Баскетбол	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры, в том числе на занятиях баскетбола. Знакомство с правилами игры.
2	Техника владения мячом.
3	Техника игры в защите.
4	Тактика игры в баскетбол.
5	Игра в баскетбол. ОФП (общая физическая подготовка)
Аэробика	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры, в том числе на занятиях аэробики.
2	Повторение основных базовых шагов.
3	Соединение базовых шагов в комплекс под музыкальное сопровождение.
4	Выполнение комплекса с индивидуальным увеличением нагрузки.
5	Повторение техники выполнения силовых упражнений с последующим увеличением силовой нагрузки и проработкой основных мышечных групп.
6	Повторение техники выполнения упражнений на растягивание основных мышечных групп.
Тренажерный зал	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры. Инструктаж в тренажерном зале.
2	Повторение техники выполнения упражнений на тренажерах.
3	Изучение техники новых упражнений на различные группы мышц.
4	Совершенствование техники выполнения упражнений на различные группы мышц.
5	Тестирование общей физической подготовленности студентов.
4 курс	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры.
2	Строевая подготовка.
3	Тестирование общей физической подготовленности студентов.
Легкая атлетика	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры, в том числе по легкой атлетике.
2	Повторение техники общеразвивающих и специальных беговых упражнений.
3	Повторение техники высокого, среднего и низкого старта.
4	Совершенствование техники спринтерского бега.

5	Совершенствование техники стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.
6	Эстафетный бег.
7	«Школа барьериста»
8	ОФП (общая физическая подготовка)
	Волейбол
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры, в том числе на занятиях волейбола. Повторение правил игры в волейбол.
2	Техника передач двумя руками сверху, снизу.
3	Техника выполнения прямой нижней подачи.
4	Техника прямого нападающего удара.
5	Техника игры в защите.
6	Тактика игры в волейбол.
7	Игра в волейбол. ОФП (общая физическая подготовка)
	Баскетбол
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры, в том числе на занятиях баскетбола. Знакомство с правилами игры.
2	Техника владения мячом.
3	Техника игры в защите.
4	Тактика игры в баскетбол.
5	Игра в баскетбол. ОФП (общая физическая подготовка)
	Аэробика
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры, в том числе на занятиях аэробики.
2	Повторение основных базовых шагов.
3	Соединение базовых шагов в комплекс под музыкальное сопровождение.
4	Выполнение комплекса с индивидуальным увеличением нагрузки.
5	Повторение техники выполнения силовых упражнений с последующим увеличением силовой нагрузки и проработкой основных мышечных групп.
6	Повторение техники выполнения упражнений на растягивание основных мышечных групп.
	Тренажерный зал
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры. Инструктаж в тренажерном зале.
2	Повторение техники выполнения упражнений на тренажерах.
3	Изучение техники новых упражнений на различные группы мышц.
4	Совершенствование техники выполнения упражнений на различные группы мышц.
5	Тестирование общей физической подготовленности студентов.

Теоретическая часть формирует у студентов мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре. Теоретический материал дается на практических занятиях.

<p>1. Физическая культура, как часть общей культуры человека Дается определение основным терминам: Физическая культура, спорт, спорт высших достижений, массовый спорт, физическое воспитание, физическое развитие, тренер, ценности физической культуры, физическое совершенство, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность. Содержание: Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.</p>
<p>2. Основы анатомии и физиологии человека Дается определение основным понятиям: Организм человека, функциональная система организма; саморегуляция, гомеостаз, рефлекс, адаптация, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия и гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навыки. Содержание: Скелетная, мышечная, сердечнососудистая, дыхательная, пищеварительная и нервная система человека. Принципы рационального питания. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Питьевой режим. Формирование культуры питания у студентов. Понятия «избыточный вес», «ожирение», «целлюлит». Факторы приводящие к этим проблемам. Нарушение обмена веществ. Ожирение. Сахарный диабет. Особенности занятий физической культурой при ожирении и диабете. Общая характеристика заболеваний ОДА, причины возникновения и симптоматика. Особенности занятий физической культурой при заболеваниях ОДА. Общая характеристика заболеваний сердечно – сосудистой системы, причины возникновения. Особенности занятий физической культурой при заболеваниях сердечно – сосудистой системы. Характерные черты, характеризующие приступ бронхиальной астмы. Особенности занятий физической культурой при заболеваниях бронхиальной астмой.</p>
<p>3. Основы здорового образа жизни студента Дается определение основным понятиям: Здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, самооценка. Содержание: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Личное отношение к своему здоровью. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Избавления от вредных привычек.</p>
<p>4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Дается определение основным понятиям: Работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. Содержание: Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.</p>
<p>2 курс</p>
<p>1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания Дается определение основным понятиям: Принципы и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физи-</p>

ческие качества, психические качества, формы занятий, учебно-тренировочное занятие, общая и моторная плотность занятия, общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке.

Содержание:

Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Воспитание физических качеств. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Дается определение основным понятиям:

Формы самостоятельных занятий, мотивация выбора.

Содержание:

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

3. Спорт

Дается определение основным понятиям: массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений.

Содержание:

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Универсиады и Олимпийские игры. Студенческий спорт. 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.

4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Дается определение основным понятиям: перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки, структура подготовленности занимающегося.

Содержание:

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Дается определение основным понятиям: врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль.

Содержание:

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник само-

контроля. 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.

3-4 курс

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Дается определение основным понятиям: профессионально-прикладная физическая подготовка; формы (виды), условия и характер труда; прикладные знания, физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта.

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.

2. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки

Содержание:

Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

3. Физическая культура в профессиональной деятельности

Дается определение основным понятиям: производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональное утомление, заболевания и травматизм.

Содержание:

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры студентов.

III. ОЦЕНИВАНИЕ

Тип контроля	Форма контроля	1 год				2год				3 год				4 год				Параметры
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Текущий	Контрольная работа		*		*		*		*		*		*		*		*	В виде практического выполнения комплекса упражнений
	Реферат		*		*		*		*		*		*		*		*	Для студентов, имеющих специальную группу здоровья, в том числе студенты–инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья , и временно освобожденные по состоянию здоровья. Объем 8-12 страниц.
Промежуточный	Зачет		*		*		*		*		*		*		*		*	Устный опрос по теоретическому и методическому разделам дисциплины
Итоговый	Зачет														*			

По дисциплине «Физическая культура» текущий контроль для студентов, имеющих основную и подготовительную группу здоровья, осуществляется на практических занятиях в виде проверки выполнения комплекса упражнений по изучаемому разделу Программы. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя.

Студенты, имеющие специальную группу здоровья, в том числе студенты–инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, и временно освобожденные от практических занятий физической культуры выполняют те виды упражнений, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья в соответствии с медицинским заключением, либо с заключением медико-социальной экспертизы. К зачету данные студенты пишут и защищают реферат объемом 8-12 страниц.

Промежуточный контроль проводится в виде Зачета в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам данной Программы (пункт 2). Зачет проходит на 1, 2, 3 курсе во втором и в четвертом модуле и на 4 курсе во втором и третьем модуле.

Итоговый контроль выявляет уровень сформированности физической культуры студента, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Посещаемость студентов на занятиях физической культурой преподаватель отмечает в рабочей ведомости. Пропуски занятий по болезни, подтвержденные медицинскими справками, считаются по уважительной причине.

Оценка «зачтено/не зачтено» по физической культуре проставляется преподавателем в зачетную ведомость. Оценка «зачтено» ставится, если студент посетил более 50% всех практических занятий, а так же выполнил все задания текущего и промежуточного контроля.

При оценке «не зачтено», студент направляется на пересдачу. Для оценки «зачтено» на пересдаче, необходимо восстановить пропущенные практические занятия и ответить по темам теоретического и методического разделам данной Программы (пункт 2).

На все виды контроля студенты приходят в спортивной обуви и форме.

IV. ПРИМЕРЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Текущий контроль по разделу Аэробика: продемонстрировать технику базовых шагов аэробики; выполнить комплекс из базовых шагов классической аэробики с музыкальным сопровождением.

Текущий контроль по разделу Легкая атлетика: продемонстрировать технику специальных беговых упражнений; технику высокого, среднего, низкого старта и стартового разгона; передачу палочки в эстафетном беге.

Текущий контроль по разделу Тренажерный зал: продемонстрировать технику выполнения силовых упражнений с отягощениями и упражнений с собственным весом тела; технику безопасного выполнения упражнений на силовых тренажерах.

Текущий контроль по разделу Волейбол: продемонстрировать передачу двумя руками сверху; прием двумя руками снизу и нижнюю прямую подачу.

Текущий контроль по разделу Баскетбол: продемонстрировать броски мяча в кольцо после ведения, «штрафные» броски и броски из-за 6 м линии относительно кольца (с попаданием в кольцо).

Примерные темы рефератов для студентов 1 курса

1. Особенности занятий физической культурой при заболевании вегетососудистой дистонией.
2. Особенности занятий физической культурой при заболевании миопией.
3. Особенности занятий физической культурой при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
4. Особенности занятий физической культурой при заболеваниях глаз.
5. Особенности занятий физической культурой при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
6. Особенности занятий физической культурой при заболеваниях сердечнососудистой системы.
7. Особенности занятий физической культурой при заболевании бронхиальной астмой.
8. Особенности занятий физической культурой при наличии грыж позвоночника.
9. Особенности занятий физической культурой при заболеваниях пищеварительной системы.

Примерные темы рефератов для студентов 2-4 курса

1. История развития волейбола в мире.
2. История развития волейбола в России.
3. Волейбол: правила игры.
4. Развитие волейбола в Нижегородской области.
5. Волейбол на Олимпийских играх.

6. Пляжный волейбол.
7. Перспективы развития волейбола в Нижегородской области.
8. Волейбольный клуб «Губерния».
9. Перспективы развития женского волейбола в Нижнем Новгороде.
10. Женский волейбольный клуб «Спарта»
11. Эволюция правил игры в волейбол.
12. Всемирное антидопинговое агентство
13. Физкультурные вузы и их общественно-экономическая роль
14. Функции физической культуры в современном обществе.
15. Характеристика физической культуры и подбор нагрузки в процессе занятий.
16. Спонсорство и привлечение спонсоров.
17. Управление физической культурой и спортом на местном, региональном, государственном уровне.
18. Предпринимательская деятельность в профессиональном спорте.
19. Цели, задачи и принципы спорта в России.
20. Субъекты физической культуры и спорта.
21. Национальные федерации и международные легкоатлетические организации.
22. Главный судья соревнований и его функции.
23. Проблемы развития физической культуры в Нижегородской области.
24. Достижения нижегородских спортсменов на российских (мировых) соревнованиях (по легкой атлетике, волейболу, баскетболу).
25. История развития легкой атлетики в Нижегородской области.
26. История развития аэробики в Нижегородской области.
27. Значение легкой атлетики в общей физической подготовке студентов.
28. Уровень качества спортивных объектов для подготовки спортсменов по легкой атлетике Нижегородской области.
29. Уровень развития легкой атлетики в Нижегородской области
30. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
31. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
32. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
33. Влияние физической нагрузки на отдельные системы организма.
34. Современные проблемы и состояние физической культуры в России и за рубежом.
35. Средства, методы и формы организации физкультурно-спортивной деятельности.
36. Физическая культура и спорт как социальный фактор общественной жизни.
37. Физкультурно-спортивная деятельность и воспитание личности.
38. История развития баскетбола в мире.
39. История развития баскетбола в России.
40. Баскетбол: правила игры.
41. Развитие баскетбола в Нижегородской области.
42. Баскетбол на Олимпийских играх.

V. РЕСУРСЫ

1. Основная литература

Муллер, А.Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б.Муллер; ЭБС Юрайт. — М.: Юрайт, 2018. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-412791#page/1>. — Загл. с экрана.

Письменский, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов; ЭБС Юрайт. — М.: Юрайт, 2018. — 493 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-413056#page/1>. — Загл. с экрана.

2. Дополнительная литература

Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д.С.Алхасов; ЭБС Юрайт. — М.: Юрайт, 2018. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-415983#page/1>. — Загл. с экрана.

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт; ЭБС Znanium. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Альфа НИЦ ИНФРА-М, 2014. — 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Режим доступа : <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>. - Загл. с экрана.

Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин; ЭБС Юрайт. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2018. — 173 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-412187#page/1>. — Загл. с экрана.

Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г.Н.Германов; ЭБС Юрайт. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2018. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-415746#page/1>. — Загл. с экрана.

Здоровье студентов: социологический анализ [Электронный ресурс]: монография / отв. ред. И.В.Журавлева; ЭБС Znanium. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 272 с. - (Научная мысль; Социология). — ISBN 978-5-16-009142-6. — Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=425620>. — Загл. с экрана.

Гимнастика. Методика преподавания [Электронный ресурс]: учебник / В.М. [Миرون](#)[ов](#), [Г.Б. Раби](#)[ль](#), [Т.А. Морозевич-Шил](#)[юк](#) [и др.]; под общ. ред. В.М. Миронова; ЭБС Znanium. — Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2018. — 335 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — ISBN 978-985-475-578-6. — Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=925772>. — Загл. с экрана.

Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва; ЭБС Юрайт. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2018. — 138 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-aerobika-422742#page/1>. — Загл. с экрана.

Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / В.Г.Никитушкин; ЭБС Юрайт. — 2-е изд., испр. и доп; ЭБС Юрайт. — М.:

Юрайт, 2018. – 280 с. – (Бакалавр и магистр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-04167-5. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/osnovy-nauchno-metodicheskoy-deyatelnosti-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta-423485#page/1>. – Загл. с экрана.

Резник, С.Д. Студент вуза: технологии и организация обучения в вузе [Электронный ресурс]: учебник / С.Д.Резник, И.А.Игошина; ЭБС Znanium. - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 366 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – ISBN 978-5-16-010134-7. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=472506> . - Загл. с экрана.

Руненко, С.Д. Врачебный контроль в фитнесе [Электронный ресурс]: монография / С.Д. Руненко; ЭБС Znanium. - 2-е изд. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2018. – 192 с. – (Научная мысль) – ISBN 978-5-16-106693-5 (online). – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=969612>. – Загл. с экрана.

Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева; ЭБС Znanium. - Красноярск: СФУ, 2016. - 148 с. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=967799>. – Загл. с экрана.

Стриханов, М.Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.Н.Стриханов, В.И.Савинков; ЭБС Юрайт. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2018. – 153 с. – (Образовательный процесс). – ISBN 978-5-534-05852-9. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-416220#page/1>. – Загл. с экрана.

Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.]; под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова; ЭБС Znanium. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=883774>. – Загл. с экрана.

Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / Г.А.Ямалетдинова; под науч. ред. И.В.Еркомашвили; ЭБС Юрайт. – М.: Юрайт; Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2018. – 244 с. – (Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6.– Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/pedagogika-fizicheskoy-kultury-i-sporta-416234#page/1>. – Загл. с экрана.

3. Программное обеспечение

№ п/п	Наименование	Условия доступа
1.	Microsoft Windows 8.1 Professional RUS	Лицензионный договор № 8.1.6.19-16/07 от 25.05.2015
2.	Microsoft Office Professional Plus 2013	Лицензионный договор № 8.1.6.19-16/07 от 25.05.2015

4. Профессиональные базы данных, информационные справочные системы, интернет – ресурсы (электронные образовательные ресурсы)

№ п/п	Наименование	Условия доступа/скачивания
1	СПС Консультант ПЛЮС	Договор об информационной поддержке № 8.1.6.19-17/46 от 23.03.2015

5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия по физической культуре проходят в универсальном спортивном зале, в зале аэробики и в тренажерном зале.

Оборудование музыкального сопровождения: микшер, колонки, ноутбук, радиосистемы с головным микрофоном для аэробики.

Плакаты по анатомии;

Гимнастические стенки, гимнастические скамьи и гимнастические маты;

Турники, скакалки, теннисные мячики;

Медицинболы (2-3 кг), мячи для фитбола, футбола;

Легкоатлетические барьеры, колодки и эстафетные палочки; стартовый флажок, судейские свистки, секундомеры, рулетки;

Волейбольная сетка и волейбольные мячи;

Баскетбольные щиты с кольцом, сеткой и баскетбольные мячи;

Коврики для аэробики, степ-платформы;

Силовое оборудование: эспандеры, утяжелители для рук и ног (1 кг; 2 кг), бодибары (6 кг; 8 кг; 10 кг), гантели для аэробики (2 кг; 3 кг; 4 кг);

Силовые тренажеры, рамы и скамьи; скамьи для силовых тренажеров, стойки под силовое оборудование, аксессуары к силовым тренажерам;

Олимпийские грифы, блины к олимпийским грифам, набор миништанг;

Гантельный ряд: от 1 до 10 кг (шаг 1 кг) и от 2.5 до 30 кг (шаг 2,5 кг).