

Программа учебной дисциплины «Физическая культура»

Утверждена
Академическим руководителем ООП
А.А. Бляхман
«30» января 2018 г.

Автор	Гришакowa М.Н., старший преподаватель кафедры физического воспитания
Число кредитов	
Контактная работа (час.)	10
Самостоятельная работа (час.)	190
Курс	1 курс
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.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

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 оздоровительной, 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.

- **Иметь навыки:**

овладения методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, приобретение 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.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

После освоения учебной дисциплины студент должен обнаружить:

- понимание роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знание основ физической культуры и здорового образа жизни;
- мотивационно-ценностное отношение и самоопределение в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части Общего цикла, объем дисциплины составляет 400 академических часов.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть формирует у студентов мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Тема 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.

Тема 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.

Тема 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.

Тема 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.

III. ОЦЕНИВАНИЕ

Оценки по всем формам контроля выставляются по 10-ти балльной шкале.

Оценка промежуточного контроля формируется из суммы баллов за посещаемость занятий (*О аудиторная*), за контрольную работу/реферат (*О текущая*) и теоретический зачет (*О зачет*).

В зачетную ведомость выставляется результирующая оценка, которая рассчитывается следующим образом:

$$O_{\text{промежуточная}} = 0,8 * \frac{\text{Количество посещенных занятий}}{\text{Общее количество занятий}} + 0,1 * \text{Контрольная работа/Реферат} + 0,1 * \text{Зачет}$$

$$T.e O_{\text{промежуточная}} = O_{\text{аудиторная}} + O_{\text{текущая}} + O_{\text{зачет}}$$

Коэффициент посещаемости	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1
O аудиторная	8	7	6	4	2	1	1	0

Успешно сданный практический и теоретический зачет оценивается в 10 баллов, при не сдаче практического и теоретического зачета 0 баллов. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя.

Способ округления оценки промежуточного контроля по учебной дисциплине: арифметический.

В диплом выставляет результирующая оценка по учебной дисциплине, которая формируется по следующей формуле:

$$O_{\text{Итоговая}} = \frac{(O_{\text{промежуточная 1}} + O_{\text{промежуточная 2}} + O_{\text{промежуточная 3}} + \dots + O_{\text{и т. д.}})}{\text{на число промежуточного контроля}}$$

Способ округления результирующей оценки по учебной дисциплине: арифметический.

IV. ПРИМЕРЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Тематика заданий текущего контроля

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.

Текущий контроль по разделу Аэробики: 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.

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.

Примерные темы рефератов для студентов 1 курса

1. Особенности занятий физической культурой при заболевании вегето-сосудистой 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.

V. РЕСУРСЫ

5.1.Основная литература

1. Шулытьев, В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.М. Шулытьев; ЭБС Университетская библиотека. - М.: Университетская библиотека, 2012
2. Чеснов, Е.Л. Физическая культура студента [Электронный ресурс] учебное пособие /Е.Л.Чеснова; ЭБС Университетская библиотека. - М.: Университетская библиотека, 2013.

5.2.Дополнительная литература

1. Бочкарева С.И. Физическая культура и спорт в социально - биологической адаптации студентов [Электронный ресурс]: справочное пособие для студентов/ С.И.Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е.Копылов, Н.Ф. Митишин, А.Г. Ростевалов; ЭБС Университетская библиотека. - М.: Евразийский открытый университет, 2013.
2. 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.: НИЦ ИНФРА-М, 2013
3. Резник С.Д. Студент ВУЗА: технологии обучения и профессиональной карьеры [Электронный ресурс]: учебник / С.Д. Резник; ЭБС Znanium. - 3-е

изд., перераб. и доп. – М.:НИЦ ИНФРА-М, 2015

4. Журавлева И.В. Здоровье студентов: социологический анализ [Электронный ресурс]: монография / отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014.

5.3.Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

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

Передвижная доска, плакаты по анатомии;

Гимнастические стенки, гимнастические скамьи и гимнастические маты; Турники, скакалки, теннисные мячики;

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

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

Волейбольная сетка и волейбольные мячи; Коврики для аэробики, степ-платформы;

Силовое оборудование: эспандеры, утяжелители для рук и ног (1 кг; 2 кг), бодиба-ры (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).