

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный аграрный университет»

СОГЛАСОВАНО

Декан экономического факультета
 В.Е. Левичев
« 01 » 09 2015г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
 И.А. Косачев
« 01 » 09 2015г.

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»

Направление подготовки
38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Барнаул 2015

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», в соответствии с учебным планом, утвержденным ученым советом университета в:

- 2015г. по направлению «Государственное и муниципальное управление», для очной и заочной формы обучения.

Рассмотрена на заседании кафедры, протокол № 8 2 июня 2015 г.

Зав. кафедрой,
к.п.н., доцент

А.А. Кокшаров

Одобрена на заседании методической комиссии экономического факультета, протокол № 11 от «16» июня 2015г.»

Председатель методической комиссии,
к.с.-х.н., доцент

Т.В. Стрельцова

Составители:
к.п.н., доцент
ст. преподаватель

А.А. Кокшаров

В.А. Костюк

Оглавление

	стр.
1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.....	5
3. Требования к результатам освоения дисциплины.....	6.
4. Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий.....	6
5. Тематический план изучения дисциплины.....	10
6. Образовательные технологии.....	24
7. Характеристика фондов оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	25
8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	28
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	30

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: 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, профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее 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, 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, 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;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности, в целях жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Таблица 1

Сведения о дисциплинах, практиках (и их разделах), на которые опирается содержание данной дисциплины

Наименование дисциплины, других элементов учебного плана	Перечень разделов
Концепция современного естествознания.	Человек – качественно новая ступень развития биосферы. Происхождение человека. Биологическая картина мира.
Основы жизнедеятельности безопасности	Основы здорового образа жизни. Оказание первой медицинской помощи.
История	История физической культуры в России. Олимпийское движение.
Физиология	Функциональные системы. Влияние двигательной активности на функциональное состояние человека (физиологическое значение тренированности). Основы физиологии умственного и физического труда и их взаимосвязь.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 2

Сведения о компетенциях и результатах обучения, формируемых данной дисциплиной

Содержание компетенций, формируемых полностью или частично данной дисциплиной	Код компетенции по ФГОС ВО	Перечень результатов обучения, формируемых дисциплиной		
		По завершении изучения данной дисциплины выпускник должен		
		знать	уметь	владеть
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	(ОК-8)	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Выполнять индивидуально-подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры.	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социальной, культурной и профессиональной деятельности;

4. Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий Очное обучение

Таблица 3

Вид занятий	Всего	В том числе по семестрам					
		1	2	3	4	5	6
1. Аудиторные занятия, часов, всего.	28						
в том числе:							
1.1. Лекции							
1.2. Лабораторные работы							
1.3. Практические (семинарские) занятия	28	28					
2. Самостоятельная работа, часов, всего	44	44					
в том числе:							
2.1. Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)							
2.2. Расчетно-графическое задание (РГР)							

2.3. Самостоятельное изучение разделов							
2.4. Текущая самоподготовка							
2.5. Подготовка и сдача зачета (экзамена)							
2.6. Контрольная работа (К)							
Итого часов (стр. 1+ стр.2)	72						
Форма промежуточной аттестации		зачет					
Общая трудоемкость, зачетных единиц	2	2					

**«Элективные курсы по физической культуре»
Очное обучение**

Таблица 4

Вид занятий	Всего	В том числе по семестрам					
		1	2	3	4	5	6
1. Аудиторные занятия, часов, всего.	328						
в том числе:							
1.1. Лекции							
1.2. Лабораторные работы							
1.3. Практические (семинарские) занятия		56	44	56	52	68	52
2. Самостоятельная работа, часов, всего							
в том числе:							
2.1. Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)							
2.2. Расчетно-графическое задание (РГР)							
2.3. Самостоятельное изучение разделов							
2.4. Текущая самоподготовка							
2.5. Подготовка и сдача зачета (экзамена)							
2.6. Контрольная работа (К)							
Итого часов (стр. 1+ стр.2)	328	56	44	56	52	68	52
Форма промежуточной аттестации							
Общая трудоемкость, зачетных единиц							

Заочное обучение

Таблица 5

Вид занятий	Всего	В том числе по семестрам
		1
1. Аудиторные занятия, часов, всего.	4	4
в том числе:		
1.1. Лекции	4	4
1.2. Лабораторные работы		
1.3. Практические (семинарские) занятия		
2. Самостоятельная работа, часов, всего	396	396
в том числе:		
2.1. Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)		
2.2. Расчетно-графическое задание (РГР)		
2.3. Самостоятельное изучение разделов	392	392
2.4. Текущая самоподготовка		
2.5. Подготовка и сдача зачета (экзамена)	4	4
2.6. Контрольная работа (К)	1	1
Итого часов (стр. 1+ стр.2)	400	400
Форма промежуточной аттестации		зачет
Общая трудоемкость, зачетных единиц	2	2

5. Тематический план изучения дисциплины

Таблица 6

	Наименование темы	Объем часов	Рекомендуемая литература
Методико-практические занятия			
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	2	1, 2, 4
2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	2	1, 2, 4
3	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)	2	3, 5, 6, 7
4	Основы методики самомассажа.	2	1, 2
5	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения	2	1, 2, 4
6	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	2	1, 2, 4
7	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	2	1, 2, 4
8	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	2	1, 2, 3, 4
9	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	2	1, 2, 3, 4
10	Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.	2	6, 7
11	Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.	2	4
12	Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.	2	1, 3
13	Основные положения методики закаливания.	2	2, 4
14	Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.	2	2, 5
Итого		28	
Самостоятельная работа студентов (СРС)			
15	Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.	2	2
16	Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.	4	1, 2, 3, 4

17	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.	4	1, 2, 4
18	Методика корректирующей гимнастики и дыхательных упражнений.	4	3, 7
19	Методика составления комплексов утренней гигиенической гимнастики.	4	1, 2, 4
20	Методика составления комплексов физических упражнений производственной гимнастики.	4	1, 2, 4
21	Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	4	1, 2, 4
22	Методика аутогенной тренировки.	4	1, 2, 4
23	Методика проведения занятий по избранному виду спорта.	4	1, 2, 4
24	Сдача контрольных нормативов: бег - 2000м., девушки и бег – 3000м., юноши.	2	
25	Сдача контрольных нормативов: силовая подготовка	2	
26	Сдача контрольных нормативов: лыжная подготовка	4	
27	Сдача контрольных нормативов: скоростно-силовая подготовка	2	
Итого		44	

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Содержание разделов курса

№ п/п	Наименование раздела курсов (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образовательные технологии
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития	ОК-8	Знать: основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, значение физической культуры в жизни общества и студента. Уметь: ориентироваться в общих и специальных литературных источниках Владеть: навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности	Лекция. Практические занятия Самостоятельная работа студентов. Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.

		личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.			
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	<p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</p> <p>Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды</p>	ОК-8	<p>Знать: физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</p> <p>Уметь: использовать средства для оценки уровня функциональной подготовленности организма при помощи элементарных тестов РWC 170, проба Штанге, проба Гейне, проба Летунова и др.</p> <p>Владеть: навыками дозирования нагрузки, измерения АД, ЧСС, антропометрических данных</p>	Лекция. Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ</p>	ОК-8	<p>Знать: взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.</p> <p>Уметь: использовать знания здорового образа жизни в профессиональной и</p>	Лекция. Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов

		жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.		общественной жизни Владеть: навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии	
4.	Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда	ОК-8	Знать: о психофизических особенностях состояния студента. Уметь: использовать средства физической культуры в регулировании своего психофизиологического состояния методами психофизической тренировки Владеть: навыками оптимизации своего физического состояния в условиях профессиональной деятельности	Лекция. Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная	ОК-8	Знать: значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Уметь: воспроизводить основные	Лекция. Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.

		<p>физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия</p>		<p>двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке</p>	
6.	Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	<p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы</p>	ОК-8	<p>Знать: основные базовые понятия дисциплины, закономерности использования системы физических упражнений в ИПС.</p> <p>Уметь: определять цели и задачи для занятий избранным видом спорта с учетом психических, антропометрических свойств личности.</p> <p>Владеть: основными двигательными действиями в избранном виде спорта, а также методами тренировки в избранном виде спорта.</p>	<p>Лекция. Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.</p>

		<p>организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта</p>			
7.	<p>Тема 7. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта</p>	<p>Спортивная классификация, Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.</p> <p>Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады.</p>	ОК-8	<p>Знать: Информацию о студенческом спорте, спартакиаде. Положение о стимулировании студентов спортсменов. Информацию о студенческих спортивных соревнованиях организованных Ассоциацией студенческого спорта и другими общественными организациями. Основные принципы построения систем массового и профессионального спорта высших достижений, основные психофизиологические характеристики видов спорта и систем физических упражнений</p>	<p>Лекция. Практические занятия. Выполнение учебных нормативов. Самостоятельная работа студентов</p>

		Современные популярные системы физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. 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		Уметь: самостоятельно, мотивированно и обоснованно выбирать условия и программы для занятий избранным видом спорта Владеть: информацией о современных, популярных видах спорта, навыками самостоятельной спортивной квалификации в избранном виде спорта	
8.	Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.	ОК-8	Знать: основные требования по проведению самоконтроля во время физической нагрузки Уметь: самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля Владеть: основными методами самоконтроля	Лекция. Практические занятия Самостоятельная работа студентов
9.	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.	ОК-8	Знать: цели, задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов Уметь: использовать физические упражнения в тренировке профессионально-прикладных качеств, организовывать производственную гимнастику, использовать профессиональные знания для профилактики травматизма средствами физической культуры по своей	Лекция. Практические занятия Самостоятельная работа студентов

		Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе		специальности Владеть: навыками коррекции заболеваний и травматизма средствами физической культуры по своей специальности	
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Элективные курсы по дисциплине «Физическая культура»

Наименование темы	Изучаемые вопросы	Объем часов				Форма текущего контроля
		Лекции	Лабораторные работы	Практические работы	Самостоятельная работа	
1 курс						
Легкая атлетика	1. Обучение и совершенствование бега с высокого старта 2. Обучение и совершенствование технике бега с низкого старта 3. Обучение технике финиширования 4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 5. Развитие скоростно-силовых качеств 6. Развитие физических качеств: развитие скоростной выносливости 7. Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «согнуть ноги» 8. Обучение технике правильного отталкивания 9. Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести 10. Обучение технике спортивной ходьбы 11. Промежуточный контроль нормативов (100 м, прыжки в длину, бег на 2 км, 3 км)			2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2		
				22		

	Итого					
Лыжная подготовка	1.Обучение попеременному двухшажному ходу.			2		
	2.Совершенствование попеременного двухшажного хода			4		
	3.Обучение бесшажному и одношажному лыжным ходам.			2		
	4.Совершенствование бесшажного и одношажного лыжных ходов.			4		
	5.Комбинированное применение лыжных ходов			4		
	6.Обучение спуску и торможению плугом			2		
	8.Контрольное прохождение дистанции 3км. и 5км.			2		
	Итого			20		
Спортивные игры: Баскетбол	1. Обучение технике действия игрока без мяча			2		
	2. Совершенствование техники действия игрока без мяча			2		
	3. Обучение технике действия игрока с мячом: ловля мяча			2		
	4. Совершенствование техники действия игрока с мячом: ловля мяча			2		
	5. Обучение технике действия игрока с мячом: передача мяча			2		
	6. Совершенствование техники действия игрока с мячом: передача мяча			2		
	7. Обучение технике ведения мяча на месте, в движении и с сопротивлением			2		
	8. Обучение технике действия игрока с мячом			2		
	9. Совершенствование техники действия игрока с мячом			4		
	Итого			20		
Волейбол	1.Обучение и совершенствование технике действия игрока без мяча: стойки, повороты, падения			2		
	2.Обучение технике приема и передачи мяча			2		
	3. Совершенствование техники приема и передачи мяча			2		
	4. Обучение и совершенствование технике подачи мяча			2		
	5. Обучение технике нападающего удара			2		
	6. Совершенствование техники нападающего удара			2		
	7. Правила игры. Двусторонняя игра			4		

	Итого			16		
Футбол	1.Обучение технике ведения мяча			2		
	2.Совершенствование технике ведения мяча			2		
	3.Обучение технике паса			2		
	4.Совершенствование техники паса			4		
	5.Обучение применения технических приемов в игре			2		
	6.Совершенствование тактических действий в нападении			2		
	7.Совершенствование игры			4		
	Итого			18		
Атлетическая гимнастика	1. Обучение технике упражнений на тренажерах			2		
	2.Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах			2		
	Итого			4		
	Итого за год			100		
2 курс						

Легкая атлетика	1. Сдача контрольных нормативов 2. Обучение технике бега на средние дистанции 3. Обучение технике финиширования на средние дистанции 4. Совершенствование техники финиширования на средние дистанции 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 6. Совершенствование техники бега с высокого старта 7. Совершенствование техники бега с низкого старта на короткие дистанции 8. Развитие физических качеств: развитие скорости и быстроты реакции 9. Развитие физических качеств: развитие скоростной выносливости 10. Развитие скоростно-силовых качеств 11. Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести 12. Развитие ловкости и гибкости Итого			2 2 2 2 2 2 2 2 4 2 2 2 26		
Лыжная подготовка	1.Обучение коньковому ходу 2.Совершенствование конькового хода 3.Обучение технике поворота на 90 ⁰ 4.Комбинированное применение лыжных ходов 5.Совершенствование учебного материала 1 курса 6. Контрольное прохождение дистанции 3км. и 5км. Итого			2 2 2 4 2 2 14		
Спортивные игры: Баскетбол	1.Обучение технике отвлекающих действий игрока без мяча в нападении и защите. 2.Совершенствование техники отвлекающих действий игрока без мяча в нападении и защите 3. Обучение технике заслонов 4.Совершенствование техники заслонов. Совершенствование учебного материала 1 курса 5.Совершенствование техники действия игрока без мяча 6.Совершенствование бросков			2 2 2 2 2 2		

	(штрафные, со средней дистанции)			2		
	7.Совершенствование техники действия игрока с мячом: передача мяча			2		
	8. Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении и с сопротивлением			2		
	9. Двусторонняя игра			8		
	Итого			24		
Волейбол	1. Совершенствование техники действия игрока без мяча: стойки, повороты, падения			2		
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча			2		
	3. Совершенствование техники подачи мяча			2		
	4. Совершенствование техники нападающего удара			2		
	5. Обучение технике постановки блоков			2		
	6. Совершенствование техники постановки блоков			2		
	7. Двусторонняя игра			8		
	Итого			20		
Футбол	1.Совершенствование технических приемов игры			4		
	2.Обучение финтам			4		
	3.Совершенствование финтов			4		
	4.Двусторонняя игра			4		
	Итого			16		
Атлетическая гимнастика	1.Совершенствование техники упражнений с гантелями и гирями			2		
	2.Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах			2		
	3. Развитие силовой выносливости			2		
	4. Индивидуальная работа по коррекции отстающих в развитии мышечных групп			2		
	Итого			8		
				108		

	Итого за год					
3 курс						
Легкая атлетика	1. Сдача контрольных нормативов 2. Совершенствование бега с высокого старта 3. Совершенствование техники бега с низкого старта 4. Совершенствование техники финиширования 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 6. Развитие физических качеств: развитие скорости и быстроты реакции 7. Развитие скоростно-силовых качеств 8. Развитие скоростной выносливости 9. Повторение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» 10. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» 11. Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести 12. Развитие ловкости и гибкости Итого			4 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 26		
Лыжная подготовка	1. Ознакомление с правилами проведения соревнований по лыжным гонкам. 2. Совершенствование техники лыжных ходов: одновременных (одновременно бесшажный, одновременно одношажный, одновременно двухшажный) и попеременных (попеременно двухшажный) 3. Совершенствование коньковых ходов. 4. Совершенствование способов перехода с одного лыжного хода на другой. 5. Совершенствование способов преодоления подъемов на лыжах: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой». 6. Совершенствование техники прохождения спусков в высокой, средней и низкой стойках. 7. Совершенствование техники спусков			2 2 2 2 2 2		

	<p>по ровному и неровному склонам</p> <p>8.Совершенствование техники поворотов на месте.</p> <p>9.Совершенствование техники поворотов в движении: переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах.</p> <p>10. Совершенствование техники способов торможения: «плугом», «полуплугом», упором, боковым соскальзыванием, палками и преднамеренным паданием.</p> <p>Итого</p>			2		
				2		
				2		
				2		
				2		
				2		
				2		
				2		
				8		
				24		
Спортивные игры: Баскетбол	<p>1.Совершенствование техники отвлекающих действий игрока без мяча в нападении и защите.</p> <p>2.Совершенствование техники заслонов.</p> <p>3. Совершенствование техники действия игрока без мяча</p> <p>4. Совершенствование техники действия игрока с мячом: ловля мяча</p> <p>5. Совершенствование техники действия игрока с мячом: передача мяча</p> <p>6. Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении и с сопротивлением</p> <p>7.Обучение личной защите</p> <p>8.Совершенствование личной защите и ее применение в игре</p> <p>9. Двусторонняя игра</p> <p>Итого</p>			2		
				2		
				4		
				4		
				4		
				8		
Волейбол	<p>1.Повторение правил игры в волейбол.</p> <p>2.Совершенствование нижней и верхней подач, передач и приема мяча снизу.</p> <p>3.Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.</p> <p>4.Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину</p> <p>5.Совершенствование нападающего удара.</p> <p>6.Двусторонняя игра</p>			2		
				2		
				4		
				4		
				4		
				8		

	.Итого			24		
Футбол	1.Совершенствование технических приемов игры			4		
	2.Обучение командным действиям в нападении			4		
	3.Совершенствование финтов			4		
	4.Двусторонняя игра			4		
	Итого			16		
Атлетическая гимнастика	1.Совершенствование техники упражнений с гантелями и гириями			2		
	2.Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах			2		
	3.Развитие силы с помощью упражнений на тренажерах			2		
	4. Развитие силовой выносливости			2		
	5. Индивидуальная работа по коррекции отстающих в развитии мышечных групп			2		
	Итого			10		
	Итого за год			120		

6. Образовательные технологии

Таблица 5

Активные и интерактивные формы проведения занятий, используемые на аудиторных занятиях

Семестр	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий	Количество часов
	Л	Чтение интерактивных лекций	
	ПР	Групповые дискуссии. Разбор конкретных ситуаций. Игровые имитационные методы. Моделирование дискуссий (диалог преподавателя).	
Итого:			

7. Характеристика фондов оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общефизической и спортивно-технической подготовке для отдельных групп различной спортивной направленности.

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения (девушки)

№	Вид норматива	Ед. изм	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Бег 100м.	сек.	16,0	17,0	18,0	18,5	19,0
2.	Бег 2000м.	мин.	11,00	11,30	12,00	12,30	13,00
3.	Челночный бег (10 x 10)	сек.					
4.	Бег на лыжах 3 км.	мин.	18,30	19,30	20,00	20,30	21,00
5.	Прыжок в длину с места	см.	190	180	170	160	150
6.	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа	раз	25	20	15	10	5
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	раз	60	50	40	30	20
8.	Сгибание – разгибание рук в упоре сзади от скамейки	раз	35	30	25	20	15
9.	Приседание на одной ноге, опора о гладкую стену	раз	12	10	8	6	4
10.	Прыжки на скакалке	раз	150	145	140	135	130
11.	Комбинированный (4x5) - отжимание - 5 раз - выпрыгивание вверх из полного приседа с выбрасыванием рук вверх - 5 раз -из упора лежа в упор присев, «лягушка» - 5 раз - из положения лежа на спине поднимание прямых ног до касания пола за головой - 5 раз	сек.	25	30	35	40	45

**Примерные контрольные тесты для оценки физической
подготовленности основного учебного отделения студентов (юноши)**

№	Вид норматива	Ед. изм	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Бег «100м.	сек.	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5
2.	Бег 3000м.	мин.	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00
3.	Челночный бег (10x10)	сек.	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0
4.	Бег на лыжах 5 км.	мин.	25,00	26,00	27,00	28,00	29,00
5.	Прыжок в длину с места	см.	250	240	230	220	210
6.	Подтягивание на перекладине	раз	15	12	9	6	4
7.	Подъем-переворот в упор на перекладине	раз	8	5	3	2	1
8.	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	раз	15	12	10	8	6
9.	В висе поднимание ног до касания перекладины	раз	10	8	6	4	2
10.	Жим штанги от груди (70%/50% от массы тела)	раз	12/20	10/18	8/16	6/14	4/12
11.	Прыжки на скакалке	раз	180	160	140	120	100
12.	Комбинированный (4x10) - отжимание - 10 раз - выпрыгивание вверх из полного приседа с выбрасыванием рук вверх - 10 раз -из упора лежа в упор присев, «лягушка» - 10 раз -из положения лежа на спине поднимание прямых ног до касания пола за головой - 10 раз	сек.	50	55	60	65	70

**Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности
студентов специального медицинского отделения
(юноши, девушки)**

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

**Тематика рефератов для студентов специального медицинского
отделения и временно освобожденных от практических занятий по
физической культуре.**

1 семестр

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Основы лечебной физической культуры (ЛФК). Показания и противопоказания к занятиям.
4. Причины, течение и профилактика заболеваний позвоночника.

2 семестр

1. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
2. Методы исследования физической подготовленности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
3. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья сердечно-сосудистой системы.
4. Лечебная физкультура при заболеваниях органов зрения.

3 семестр

1. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
2. Средства и методы занятий лечебной физической культурой для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

3. Составление оздоровительного комплекса физических упражнений для студентов специальной медицинской группы, страдающих вегето-сосудистой дистонией.
4. Причины заболевания и средства профилактики при бронхиальной астме.

4 семестр

1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
2. Лечебная физическая культура при переломах конечностей.
3. Составление комплекса упражнений для развития силовых качеств студентов специальной медицинской группы.
4. Применение лечебного массажа, как эффективного восстановительного средства при различных заболеваниях.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Список имеющихся в библиотеке университета изданий основной учебной литературы по дисциплине

№ п/п	Библиографическое описание издания	Примечание
1	Евсеев Ю.И. Физическое воспитание: учебное пособие для вузов / Ю.И Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. - 384 с.	30
2	Евсеев Ю.И. Физическое воспитание: учебное пособие для вузов / Ю.И Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 380 с.	1
3	Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - Издательство: Academia, 2010 г. 320 с.	1
4	Евсеев Ю.И. Физическое воспитание: учебное пособие для вузов / Ю.И Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 382 с.	16

Список имеющихся в библиотеке университета изданий дополнительной учебной литературы по дисциплине

№ п/п	Библиографическое описание издания	Примечание
1	Белоуско Д. В. Использование приемов самоменеджмента в организации жизнедеятельности и учебном труде студентов [Электронный ресурс] :методические рекомендации Д.В. Белоуско. – Электрон. текстовые дан. - Изд-во АГАУ, 2009.	Локальная сеть библиотеки АГАУ

2	Белоуско Д. В. Борьба самбо на занятиях по физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие / Д. В. Белоуско. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2009. - 77 с.	8
3	Бирюков Н. А. Методика самостоятельных занятий циклическими видами физических упражнений с оздоровительной направленностью: методическое пособие для студентов / Н. А. Бирюков, В. Ф. Ворсин. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2007. - 59 с.	70
4	Бирюков Н. А. Организация и методика физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие / Н. А. Бирюков. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2008. - 139 с.	51
5	Ворсин В. Ф. Настольный теннис: методическое пособие для студентов и преподавателей / В. Ф. Ворсин. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2006. - 39 с.	5
6	Салмин С. В. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом: методические рекомендации. / С. В. Салмин - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2010. - 27 с.	8
7	Ярмолич Е. В. Комплексы корригирующей гимнастики при нарушениях осанки, применяемые в специальных медицинских группах: методическое пособие / Е. В. Ярмолич, И. М. Смокотнина. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2010. - 41 с.	20

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура» сводится к наличию:

№	Техническая база	Адрес	Оборудование
1	Тренажерный зал	ул. Молодежная, 29а (общ. №4)	Тренажеры, спортивный инвентарь, музыкальный центр.
2	Теннисный зал	ул. Молодежная, 29а (общ. №4)	Спортивный инвентарь, 3 теннисных стола.
3	Теннисный зал	ул. Молодежная, 29 (общ. №3)	Спортивный инвентарь, 2 теннисных стола.
4	Спортивный зал (баскетбольная площадка)	ул. Молодежная, 29а (общ. №4)	Игровой инвентарь
5	Спортивный зал (волейбольная площадка)	пр.. Красноармейский, 98	Игровой инвентарь
6	Легкоатлетическое спортивное ядро с игровыми площадками (баскетбольная, волейбольная площадки, футбольное поле).	пр.. Красноармейский, 98	Гимнастические снаряды
7	Лыжная база	Пер. Канатный, 42	Лыжный инвентарь, игровая площадка.
8	Спортивный тир	пр. Красноармейский, 98	Мелкокалиберное оружие 5,6 мм

Приложение 1
к программе дисциплины «Физическая культура»

Изменения приняты на заседании кафедры
Физической воспитания
протокол №- 8 от « 29 » июня 2015г

Список имеющихся в библиотеке университета изданий основной и дополнительной учебной литературы по дисциплине на 29 июня 2015года

№ п/п	Библиографическое описание издания	Примечание
1	Евсеев Ю.И. Физическое воспитание: учебное пособие для вузов / Ю.И Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. - 384 с.	30
2	Евсеев Ю.И. Физическое воспитание: учебное пособие для вузов / Ю.И Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 380 с.	1
3	Голощанов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - Издательство: Academia, 2010 г. 320 с.	1
4	Евсеев Ю.И. Физическое воспитание: учебное пособие для вузов / Ю.И Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 382 с.	16

Список имеющихся в библиотеке университета изданий
дополнительной учебной литературы по дисциплине

№ п/п	Библиографическое описание издания	Примечание
1	Белоуско Д. В. Использование приемов самоменеджмента в организации жизнедеятельности и учебном труде студентов [Электронный ресурс] :методические рекомендации Д.В. Белоуско. – Электрон. текстовые дан. - Изд-во АГАУ, 2009.	Локальная сеть библиотеки АГАУ
2	Белоуско Д. В. Борьба самбо на занятиях по физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие / Д. В. Белоуско. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2009. - 77 с.	8

3	Бирюков Н. А. Методика самостоятельных занятий циклическими видами физических упражнений с оздоровительной направленностью: методическое пособие для студентов / Н. А. Бирюков, В. Ф. Ворсин. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2007. - 59 с.	70
4	Бирюков Н. А. Организация и методика физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие / Н. А. Бирюков. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2008. - 139 с.	51
5	Ворсин В. Ф. Настольный теннис: методическое пособие для студентов и преподавателей / В. Ф. Ворсин. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2006. - 39 с.	5
6	Салмин С. В. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом: методические рекомендации. / С. В. Салмин - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2010. - 27 с.	8
7	Ярмолич Е. В. Комплексы корригирующей гимнастики при нарушениях осанки, применяемые в специальных медицинских группах: методическое пособие / Е. В. Ярмолич, И. М. Смокотнина. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2010. - 41 с.	20

Алтайский государственный
аграрный университет
БИБЛИОТЕКА

зав. отделом аб-ву

А. И. Мещеряков

О. И. Мещеряков