

Министерство образования и науки  
Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«САМАРСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА С.П. КОРОЛЕВА»



**САМАРСКИЙ** УНИВЕРСИТЕТ  
SAMARA UNIVERSITY

**ПРОГРАММА КУРСА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ" ДЛЯ  
СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

САМАРА 2018

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цель освоения учебной дисциплины «Физическая культура»:** 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 общей жизни и профессиональной деятельности.

**Основными задачами курса являются:**

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**В результате изучения дисциплины студент должен:**

- освоить жизненно важные умения и навыки;
- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- иметь мотивацию и установку на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, на регулярные занятия физическими упражнениями и спортом.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам написания реферата, устного опроса или с помощью компьютерной оценки знаний.

## **3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 400 часов: 18 – лекции, 22 – методико-практические занятия, 360 – практические занятия.

## **4. РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ**

Учебный материал распределен на следующие разделы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- практический, состоящий из медико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности, и учебно-тренировочного,

направленного на достижение физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей;

-контрольный, обеспечивающий учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

#### **4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

##### **Первый курс (обязательная тематика – 8 часов)**

##### **Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента – 2 часа**

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

Общая психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.

##### **Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания – 6 часов.**

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

##### **Второй курс (обязательная тематика – 8 часов)**

##### **Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности – 2 часа.**

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

##### **Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе -4 часа.**

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной, подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

#### **Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий – 2 часа.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

#### **Третий курс (обязательная тематика – 2 часа).**

#### **Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП) – 2 часа.**

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения. Контроль эффективности ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

### ***УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА***

#### **Рекомендуемая литература (обязательная для всех специализаций по видам спорта)**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. – М.: Гардарики, 2007.
2. Примерная программа дисциплины «Физическая культура».- М.: Министерство образования и науки Российской Федерации, 2011.
3. Программа курса физического воспитания: учеб. пособие для студентов /В.В. Дудкин, В.М. Богданов, Л.И. Егорушкина, Б.И. Оськин. – Самара: Изд-во Международный ин-т рынка, 2009.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник /под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

5. Учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры в вузе: учеб. пособие / В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов, Ю.Л. Кислицин. – Самара: Изд-во Самар. гос. аэрокосм. ун-та, 2007.

6. Физическая культура студента: учебник для студентов высш. учеб. заведений /под общей ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

7. Физическая культура и здоровье: учебник /под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001.

#### **Литература для проведения методико-практического раздела**

1. Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов: учеб. пособие. – М.:Изд-во РУДН, 1999.

2. Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем - М.: Высшая школа, 1986.

3. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.: учеб. пособие для студентов. – М.: Альфа М, 2009.

Специальная литература по видам спорта указывается в соответствующих разделах программы.

#### **4.2. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

**(к темам теоретического раздела) – 22 часа.**

**Первый курс (обязательная тематика – 8 часов).**

**К теме 1.** Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда – 2 часа.

**К теме 2.** Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат – 6 часов.

**Второй курс (обязательная тематика – 12 часов).**

**К теме 3.** Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) – 4 часа.

**К теме 4.** Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.- 4 часа.

**К теме 5.** Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности – 4 часа.

**Третий курс (обязательная тематика – 2 часа).**

**К теме 6.** Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками – 2 часа.

## **2. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Пример теста

1. Что является основным средством физического воспитания?

а) Легкоатлетический бег.

б) Плавание.

в) Игра в футбол

г) Физическое упражнение.

2. Что такое физическое упражнение?

а) Физическое упражнение - это двигательное действие, специально организованное для достижения высокого спортивного результата.

б) Физическое упражнение - это двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями.

в) Физическое упражнение - это двигательное действие, специально организованное для обучения движениям и развития физических качеств.

3. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?

а) Физическое упражнение направлено на достижение высокого спортивного результата, а трудовое движение на предмет труда.

б) Физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания и направлено на физическое совершенствование, а трудовое двигательное действие - в соответствии с закономерностями производства и направлено на предмет труда.

в) При выполнении физического упражнения нагрузки строго дозированы.

4. Что понимают под техникой двигательного действия?

а) Это наиболее удобный способ выполнения движения.

в) Это наиболее целесообразный способ управления движениями.

г) Это наиболее красивый способ выполнения движения.

д) Это способ выполнения движения, учитывающий индивидуальные особенности занимающихся.

5. Разучивание - это какой этап в обучении движениям?

а) Первый этап обучения.

б) Второй этап обучения.

г) Третий этап обучения.

6. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?

а) При разучивании движения.

б) При ознакомлении с движением.

в) При совершенствовании движения.

7. Что такое абсолютная сила мышц человека?

а) Это сила мышц, необходимая для подъёма рекордного веса штанги (установление рекорда мира) в абсолютной весовой категории.

б) Это сила мышц, необходимая для подъёма рекордного веса штанги (установление рекорда мира) в той весовой категории, к которой относится данный человек.

в) Это сила мышц, необходимая для преодоления максимального сопротивления (пружины динамометра или веса штанги).

8. Какая сила мышц человека имеет решающее значение для выполнения подтягивания в виси на перекладине?

а) Абсолютная сила мышц.

б) Статическая сила мышц.

в) Динамическая сила мышц.

г) Относительная сила мышц.

9. При каком режиме работы мышц длина мышцы увеличивается?

а) При статическом режиме работы мышц.

б) При уступающем режиме работы мышц.

в) При преодолевающем режиме работы мышц.

10. Какой режим работы мышц более эффективен для силовой подготовки?

а) Преодолевающий.

б) Уступающий.

в) Статический.

г) Комбинированный.

11. В какой части урока решается задача формирования жизненно необходимых и спортивных навыков, а также - развития волевых и физических качеств занимающихся?

А) В подготовительной.

Б) В основной.

В) В заключительной.

12. В какой части урока решается задача восстановления индивидуально возможной подвижности (гибкости) занимающихся?

А) В подготовительной.

Б) В основной.

В) В заключительной.

13. Что такое моторная плотность урока (занятия)?

А) Это отношение полезно использованного времени на занятии к директивному (установленному по расписанию).

Б) Это отношение непосредственно потраченного на выполнение упражнений время к общему времени занятий.

В) Это отношение полезно использованного времени на занятии к непосредственно потраченному на выполнение упражнений времени.

14. Что такое плотность урока?

А) Это отношение полезно использованного времени на занятии к директивному (установленному по расписанию).

Б) Это отношение непосредственно потраченного на выполнение упражнений время к общему времени занятий.

В) Это отношение полезно использованного времени на занятии к непосредственно потраченному на выполнение упражнений времени.

15. Можно ли сегодня рассматривать традиционную утреннюю гигиеническую гимнастику как эффективное средство поддержания здоровья и работоспособности (физической и умственной)?

А) Да.

Б) Нет.