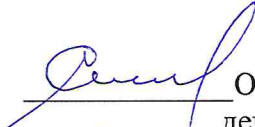


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ТГПУ)**

Утверждаю

  
О.В. Смирнов  
декан ФФКиС  
«07» 07 20 14 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б-4 Физическая культура**  
**специальное медицинское отделение**

**ТРУДОЕМКОСТЬ (В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ) 2**

Направление подготовки: 100100.62 «Сервис»

Степень (квалификация) выпускника - бакалавр

## **1. Цель и задачи дисциплины**

### **1.1 Цель дисциплины**

Целью физического воспитания студентов ТГПУ является 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 профессиональной деятельности.

### **1.2 Задачи дисциплины**

Задачами дисциплины являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
  - знание научно- биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
  - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
  - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
  - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
  - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
1. приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей.

## **2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы.**

Дисциплины, предшествующие изучению данной дисциплины

*нет*

Дисциплины, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее

*нет*

### 3. Требования к уровню освоения программы

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины для направления 100100.62 «Сервис»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

№ п/п	Формируемые компетенции	Номер/индекс компетенции
1	2	3
<b>Общекультурные (ОК)</b>		
1	Способность к работе в коллективе, в том числе применяя принципы и методы организации и управления малыми и средними коллективами	ОК - 9
2	Самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, развития социальных и профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	ОК - 16
3	Умение владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК - 19
<b>Общепрофессиональные (ОПК)</b>		
	нет	
<b>Профессиональные (ПК)</b>		
	нет	

**В результате изучения дисциплины студент должен:**

№ п/п	Результат образования	Номер компетенции
<b>знать</b>		
1	роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста	ОК – 9, ОК - 19
2	основы физической культуры и здорового образа жизни,	ОК – 16, ОК - 19
3	методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта в процессе учебной и профессиональной деятельности;	ОК – 9, ОК – 16 ОК - 19
<b>уметь</b>		
1	применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);	ОК – 16, ОК - 19
2	использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.	ОК – 9, ОК – 16, ОК - 19
<b>владеть</b>		
1	понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта	ОК – 16, ОК - 19
2	личным опытом, умениями и навыками повышения своих двигательных и функциональных способностей	ОК – 16, ОК - 19
3	методами и средствами самоконтроля за своим психо-физическим и функциональным состоянием	ОК – 9, ОК - 19



**4. Общая трудоемкость дисциплины - 2 зачетных единицы и виды учебной работы:**

для направления 100100.62 «Сервис», профили – Индустрия моды и красоты;  
Сервис в торговле.  
(очная форма обучения)

Вид учебной работы	Трудо емкость (всего)	Распределение по семестрам (час.)					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия							
Лекции							
Практические занятия	374	76	64	76	72	38	48
Семинары							
Лабораторные работы							
Другие виды аудиторных работ							
Самостоятельная работа	26	6	6	6	6	1	1
Интерактивные формы обучения	40						
Курсовой проект (работа)							
Расчетно-графические работы							
Реферат							
Другие виды работ							
Формы текущего контроля							
Формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость (в часах)	400	82	70	82	78	39	49

для направления 100100.62 «Сервис»  
 профили – Индустрия моды и красоты; Сервис в торговле.

(очно — заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Трудо- емкость (всего)	Распределение по семестрам (час.)			
		1	2	3	4
Аудиторные занятия					
<i>Лекции</i>					
Практические занятия	152	38	38	38	38
Семинары					
Лабораторные работы					
Другие виды аудиторных работ					
Самостоятельная работа	248	62	62	62	62
Курсовой проект (работа)					
Расчетно-графические работы					
Реферат					
Другие виды работ					
Формы текущего контроля					
Формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом		зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость (в часах)	400	100	100	100	100

## 5. Содержание программы учебной дисциплины.

### 5.1. Содержание учебной дисциплины:

для направления 100100.62 «Сервис», профили– Индустрия моды и красоты;  
Сервис в торговле (очная форма обучения).

№ п	Раздел дисциплины	Лекции	практические (семинары)	ЛР	Самостоятельная работа
1.	<b>Теоретический</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		1	-	2
2.	Социально-биологические основы физической культуры		1	-	2
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		1	-	2
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		1	-	2
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		1	-	2
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		1	-	2
7.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		1	-	2
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов		1	-	2
1. 2.	<b>Практический раздел</b> <b>Методико-практический подраздел</b> <b>Учебно-тренировочный подраздел</b> Гимнастика. Легкая атлетика. Баскетбол. Волейбол. Футбол. Лыжная подготовка. Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика. Плавание. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		38 34 34 34 34 34 34 34 34 22	-	10
	<b>Всего часов</b>		374		26

для направления 100100.62 «Сервис», профили– Индустрия моды и красоты;  
Сервис в торговле (очно - заочная форма обучения).

№ п	Раздел дисциплины	Лекции	практические (семинары)	ЛР	Самостоятельная работа
1.	<b>Теоретический</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			-	10
2.	Социально-биологические основы физической культуры			-	10
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья			-	10
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности			-	10
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания			-	10
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			-	10
7.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом			-	10
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов			-	10
	<b>Практический раздел</b>		152	-	168
1.	<b>Учебно-тренировочный подраздел</b>				
2.	Легкая атлетика.		22		42
	Атлетическая гимнастика.		50		42
	Ритмическая гимнастика.		50		42
	Плавание.		30		42
	<b>Всего часов</b>		152		248



## 5.2. Содержание разделов дисциплины:

№ п/ п	Содержание занятий
	I семестр Теоретические занятия
1.	<p><b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b></p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего, профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p>
2.	<p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b></p> <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. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>
	Практический раздел
1.	<p><b>Методико-практический подраздел</b></p> <p>Основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях по физической культуре.</p> <p>Причиной травматизма может стать нарушение методики организации занятий. Следует строго придерживаться структуры занятия, уделяя особое внимание разминке, которая повышает состояние функциональных систем организма, разогревает мышцы и суставы. А также следовать принципам тренировки: постепенности, доступности и учета индивидуальных особенностей. Соблюдать дисциплину. Применять правильную технику движений, не выполнять упражнений, связанных с риском для здоровья.</p> <p>Профилактикой травматизма также является выполнение гигиенических требований:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- подготовка мест занятий с соблюдением санитарно-технических требований: соответствующее половое покрытие, достаточное освещение, хорошая вентиляция, комфортная температура, на каждого занимающегося должно приходиться не менее 2 кв. м площади;</li><li>- учёт состояния занимающегося в момент выполнения физических упражнений – утомление, переутомление, склонность к спазмам сосудов, возможные заболевания и т.д.;</li><li>- исключение упражнений, при выполнении которых возникают болевые или другие</li></ul>

неприятные ощущения;

- одежда должна соответствовать требованиям, предъявляемым спецификой занятий
- не сковывать движений, иметь хорошую теплопроводность, впитывать пот;
- обувь должна быть легкой, удобной, лучше с супинаторами, смягчающими сотрясения после прыжков, хорошо вентилируемой, не должна скользить по поверхности пола;
- для выполнения упражнений на полу необходим гимнастический коврик.

При проведении занятий необходимо помнить следующее:

- после интенсивной физической нагрузки недопустима резкая остановка; это может привести к головокружению и даже к потере сознания, к так называемому гравитационному шоку;
- недопустим резкий переход от бега к занятиям лёжа на полу; это может вызвать неблагоприятную реакцию со стороны сердца и сосудов;
- не рекомендуется резко менять интенсивность и характер упражнений; это приводит к скачкообразным изменениям ЧСС.

Первая медицинская помощь.

В случае необходимости вызвать врача (скорую помощь).

Доврачебная помощь при травмах:

- прекратить нагрузку, положить или посадить травмированного;
- незамедлительно применять холод (каждый час по 15-20 минут);
- наложить эластичную повязку при растяжениях и ушибах или шину при переломах;
- приподнять повреждённую область (способствует оттоку жидкости);
- при кровотечении обработать, продезинфицировать рану и наложить повязку, если повреждены крупные сосуды, наложить жгут выше места ранения, то есть между раной и сердцем;
- при ушибе головы обеспечить покой пострадавшему, холод на голову, при рвоте повернуть голову на бок.

Овладение методикой самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания, методика занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью.

Методика эффективного и экономичного способа овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками (ходьба, бег).



1. **Учебно-тренировочный подраздел**

Упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств: подтягивание на перекладине, мужчины на высокой из положения виса; женщины – на низкой (110-120 см) из положения виса лежа. Сгибание и разгибание рук из упора лежа, у женщин руки на опоре высотой до 50 см. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Приседание на двух и одной ноге. Упражнения с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, с гантелями весом до 5 кг для мужчин, 1 кг для женщин. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров.

Упражнения на развитие быстроты: упражнения, развивающие быстроту двигательной реакции, быстроту отдельного движения, упражнения с изменением положения тела и характера движений по сигналу. Специальные и подготовительные упражнения, выполняемые повторно и с максимальной скоростью, бег с ускорением (30-60 м), семенящий бег, бег с ускорением под уклон, эстафеты, элементы подвижных и спортивных игр.

Упражнения на развитие выносливости: ходьба, ускоренная ходьба (с длиной шага примерно 90 – 100 см для мужчин, 80-90 см для женщин и частотой до 120-140 шагов в мин. для мужчин и 110-130 шагов в мин. для женщин. Чередование ходьбы и бега, тренировка на дистанции 800-1000 м. Для мужчин и 500-800 м для женщин суммарно в одном занятии начального периода, до 2-3 км для мужчин и 1,5-2 км для женщин в конечном периоде занятий.

	<p>II семестр Теоретические занятия</p>
1.	<p><b>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>  Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>
2.	<p><b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>  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.</p>
	<p>Практический раздел</p>
	<p><b>Методико-практический подраздел</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение методике проведения самомассажа, коррегирующей гимнастики для глаз. Обучение методике оценки и коррекции осанки и телосложения.</li> <li>2. Обучение методике проведения занятий с оздоровительной и рекреационной направленностью, с целью профилактики возможных профессиональных заболеваний педагогов.</li> </ol>
	<p><b>Учебно-тренировочный подраздел</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на развитие выносливости: совершенствование техники передвижения на лыжах. Специальные подготовительные упражнения в бесснежный период на снегу. Тренировка на дистанции для мужчин в начальном периоде 2,6 – 3 км, в конечном периоде 6-8 км, для женщин от 2-2,5 – до 4-4,5 км. Туризм – учебный, пеший туристические походы протяженностью 10-12 км. Привитие туристических навыков. Элементы ориентирования.</li> <li>2. Ритмическая гимнастика. Элементы художественной гимнастики, танцевальные упражнения, упражнения с предметами (мячом, обручем). Подвижные и спортивные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон и настольный теннис).</li> <li>3. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения для увеличения эластичности мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с увеличенной амплитудой: простые, пружинистые, маховые, с помощью партнера, с отягощениями.</li> <li>4. Упражнения на расслабление, обеспечивающие увеличение амплитуды движений в суставах за счет способности к максимальному расслаблению.</li> </ol>
	<p>III семестр Теоретические занятия</p>
1.	<p><b>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического</b></p>



	<p><b>воспитания</b></p> <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. 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><b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b> Методика оценки показателей здоровья. Параметры физического развития, физической и функциональной подготовленности, их характеристика и определение. Самодиагностика состояния организма, ее виды, цель, задачи.</p> <p>Содержание врачебного контроля и его периодичность допуска к занятиям физической культурой и спортом. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. Содержание педагогического контроля. Содержание самоконтроля. Этапы самоконтроля, дневник самоконтроля. Оценка тяжести нагрузки по объективным показателям.</p>
	<p>Практический раздел</p>
	<p><b>Методико-практический подраздел</b></p> <p>1. Основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях по физической культуре.</p> <p>Причиной травматизма может стать нарушение методики организации занятий. Следует строго придерживаться структуры занятия, уделяя особое внимание разминке, которая повышает состояние функциональных систем организма, разогревает мышцы и суставы. А также следовать принципам тренировки: постепенности, доступности и учета индивидуальных особенностей. Соблюдать дисциплину. Применять правильную технику движений, не выполнять упражнений, связанных с риском для здоровья.</p> <p>Профилактикой травматизма также является выполнение гигиенических требований:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка мест занятий с соблюдением санитарно-технических требований: соответствующее половое покрытие, достаточное освещение, хорошая вентиляция, комфортная температура, на каждого занимающегося должно приходиться не менее 2 кв. м. площади;</li> <li>- учёт состояния занимающегося в момент выполнения физических упражнений – утомление, переутомление, склонность к спазмам сосудов, возможные заболевания и т.д.;</li> <li>- исключение упражнений, при выполнении которых возникают болевые или другие неприятные ощущения;</li> <li>- одежда должна соответствовать требованиям, предъявляемым спецификой занятий – не сковывать движений, иметь хорошую теплопроводность, впитывать пот;</li> <li>- обувь должна быть легкой, удобной, лучше с супинаторами, смягчающими сотрясения после прыжков, хорошо вентилируемой, не должна скользить по поверхности пола;</li> </ul>



	<p>- для выполнений упражнений на полу необходим гимнастический коврик.</p> <p>При проведении занятий необходимо помнить следующее:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- после интенсивной физической нагрузки недопустима резкая остановка; это может привести к головокружению и даже к потере сознания, к так называемому гравитационному шоку;</li> <li>- недопустим резкий переход от бега к занятиям лёжа на полу; это может вызвать неблагоприятную реакцию со стороны сердца и сосудов;</li> <li>- не рекомендуется резко менять интенсивность и характер упражнений; это приводит к скачкообразным изменениям ЧСС.</li> </ul> <p>Первая медицинская помощь.</p> <p>В случае необходимости вызвать врача (скорую помощь).</p> <p>Доврачебная помощь при травмах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прекратить нагрузку, положить или посадить травмированного;</li> <li>- незамедлительно применять холод (каждый час по 15-20 минут);</li> <li>- наложить эластичную повязку при растяжениях и ушибах или шину при переломах;</li> <li>- приподнять повреждённую область (способствует оттоку жидкости);</li> <li>- при кровотечении обработать, продезинфицировать рану и наложить повязку, если повреждены крупные сосуды, наложить жгут выше места ранения, то есть между раной и сердцем;</li> <li>- при ушибе головы обеспечить покой пострадавшему, холод на голову, при рвоте повернуть голову на бок.</li> </ul> <p>Овладение методикой самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания, методика занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью.</p> <p>Методика эффективного и экономичного способа овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками (ходьба, бег).</p>
<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p><b>Учебно-тренировочный подраздел</b></p> <p>Упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств: подтягивание на перекладине, мужчины на высокой из положения виса; женщины – на низкой (110-120 см) из положения виса лежа. Сгибание и разгибание рук из упора лежа, у женщин руки на опоре высотой до 50 см. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Приседание на двух и одной ноге. Упражнения с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, с гантелями весом до 5 кг для мужчин, 1 кг для женщин.</p> <p>Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты: упражнения, развивающие быстроту двигательной реакции, быстроту отдельного движения, упражнения с изменением положения тела и характера движений по сигналу. Специальные и подготовительные упражнения, выполняемые повторно и с максимальной скоростью, бег с ускорением (30-60 м), семенящий бег, бег с ускорением под уклон, эстафеты, элементы подвижных и спортивных игр.</p> <p>Упражнения на развитие выносливости: ходьба, ускоренная ходьба (с длиной шага примерно 90 – 100 см для мужчин, 80-90 см для женщин и частотой до 120-140 шагов в мин. для мужчин и 110-130 шагов в мин. для женщин. Чередование ходьбы и бега, тренировка на дистанции 800-1000 м. Для мужчин и 500-800 м для женщин суммарно в одном занятии начального периода, до 2-3 км для мужчин и 1,5-2 км для женщин в конечном периоде занятий.</p>
	<p style="text-align: center;">IV семестр</p> <p style="text-align: center;">Теоретические занятия</p>
<p>1.</p>	<p><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и</p>

	<p>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. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>
2.	<p><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</b>          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 эффективности профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.</p>
	<p>Практический раздел</p>
	<p><b>Методико-практический подраздел</b></p>
1.	<p>Обучение методике проведения самомассажа, корригирующей гимнастики для глаз.</p>
	<p>Обучение методике оценки и коррекции осанки и телосложения.</p>
2.	<p>Обучение методике проведения занятий с оздоровительной и рекреационной направленностью, с целью профилактики возможных профессиональных заболеваний педагогов.</p>
3.	
	<p><b>Учебно-тренировочный подраздел</b></p>
1.	<p>Упражнения на развитие выносливости: совершенствование техники передвижения на лыжах. Специальные подготовительные упражнения в бесснежный период на снегу. Тренировка на дистанции для мужчин в начальном периоде 2,6 – 3 км, в конечном периоде 6-8 км, для женщин от 2-2,5 – до 4-4,5 км. Туризм – учебный, пеший туристические походы протяженностью 10-12 км. Привитие туристических навыков. Элементы ориентирования.</p>
	<p>Ритмическая гимнастика. Элементы художественной гимнастики, танцевальные упражнения, упражнения с предметами (мячом, обручем).</p>
2.	<p>Подвижные и спортивные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон и настольный теннис).</p>
3.	
4.	<p>Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения для увеличения эластичности мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с увеличенной амплитудой: простые, пружинистые, маховые, с помощью партнера, с отягощениями. Упражнения на расслабление, обеспечивающие увеличение амплитуды движений в суставах за счет способности к максимальному расслаблению.</p>
	<p>V семестр          Практический раздел</p>



## Методико-практический подраздел

1. Основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях по физической культуре.

Причиной травматизма может стать нарушение методики организации занятий. Следует строго придерживаться структуры занятия, уделяя особое внимание разминке, которая повышает состояние функциональных систем организма, разогревает мышцы и суставы. А также следовать принципам тренировки: постепенности, доступности и учета индивидуальных особенностей. Соблюдать дисциплину. Применять правильную технику движений, не выполнять упражнений, связанных с риском для здоровья.

Профилактикой травматизма также является выполнение гигиенических требований:

- подготовка мест занятий с соблюдением санитарно-технических требований: соответствующее половое покрытие, достаточное освещение, хорошая вентиляция, комфортная температура, на каждого занимающегося должно приходиться не менее 2 кв. м. площади;
- учёт состояния занимающегося в момент выполнения физических упражнений – утомление, переутомление, склонность к спазмам сосудов, возможные заболевания и т.д.;
- исключение упражнений, при выполнении которых возникают болевые или другие неприятные ощущения;
- одежда должна соответствовать требованиям, предъявляемым спецификой занятий – не сковывать движений, иметь хорошую теплопроводность, впитывать пот;
- обувь должна быть легкой, удобной, лучше с супинаторами, смягчающими сотрясения после прыжков, хорошо вентилируемой, не должна скользить по поверхности пола;
- для выполнения упражнений на полу необходим гимнастический коврик.

При проведении занятий необходимо помнить следующее:

- после интенсивной физической нагрузки недопустима резкая остановка; это может привести к головокружению и даже к потере сознания, к так называемому гравитационному шоку;
- недопустим резкий переход от бега к занятиям лёжа на полу; это может вызвать неблагоприятную реакцию со стороны сердца и сосудов;
- не рекомендуется резко менять интенсивность и характер упражнений; это приводит к скачкообразным изменениям ЧСС.

Первая медицинская помощь.

В случае необходимости вызвать врача (скорую помощь).

Доврачебная помощь при травмах:

- прекратить нагрузку, положить или посадить травмированного;
- незамедлительно применять холод (каждый час по 15-20 минут);
- наложить эластичную повязку при растяжениях и ушибах или шину при переломах;
- приподнять повреждённую область (способствует оттоку жидкости);
- при кровотечении обработать, продезинфицировать рану и наложить повязку, если повреждены крупные сосуды, наложить жгут выше места ранения, то есть между раной и сердцем;
- при ушибе головы обеспечить покой пострадавшему, холод на голову, при рвоте повернуть голову на бок.

Овладение методикой самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания, методика занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью.

Методика эффективного и экономичного способа овладения жизненно важными



	двигательными умениями и навыками (ходьба, бег).
	<b>Учебно-тренировочный подраздел</b>
1.	Упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств: подтягивание на перекладине, мужчины на высокой из положения виса; женщины – на низкой (110-120 см) из положения виса лежа. Сгибание и разгибание рук из упора лежа, у женщин руки на опоре высотой до 50 см. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Приседание на двух и одной ноге. Упражнения с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, с гантелями весом до 5 кг для мужчин, 1 кг для женщин. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров.
2.	Упражнения на развитие быстроты: упражнения, развивающие быстроту двигательной реакции, быстроту отдельного движения, упражнения с изменением положения тела и характера движений по сигналу. Специальные и подготовительные упражнения, выполняемые повторно и с максимальной скоростью, бег с ускорением (30-60 м), семенящий бег, бег с ускорением под уклон, эстафеты, элементы подвижных и спортивных игр.
3.	Упражнения на развитие выносливости: ходьба, ускоренная ходьба (с длиной шага примерно 90 – 100 см для мужчин, 80-90 см для женщин и частотой до 120-140 шагов в мин. для мужчин и 110-130 шагов в мин. для женщин). Чередование ходьбы и бега, тренировка на дистанции 800-1000 м. Для мужчин и 500-800 м для женщин суммарно в одном занятии начального периода, до 2-3 км для мужчин и 1,5-2 км для женщин в конечном периоде занятий.
	VI семестр
	Практический раздел
	<b>Методико-практический подраздел</b>
1.	Обучение методике проведения самомассажа, коррегирующей гимнастики для глаз.
2.	Обучение методике оценки и коррекции осанки и телосложения.
3.	Обучение методике проведения занятий с оздоровительной и рекреационной направленностью, с целью профилактики возможных профессиональных заболеваний педагогов.
	<b>Учебно-тренировочный подраздел</b>
1.	Упражнения на развитие выносливости: совершенствование техники передвижения на лыжах. Специальные подготовительные упражнения в бесснежный период на снегу. Тренировка на дистанции для мужчин в начальном периоде 2,6 – 3 км, в конечном периоде 6-8 км, для женщин от 2-2,5 – до 4-4,5 км. Туризм – учебный, пеший; туристические походы протяженностью 10-12 км.
2.	Привитие туристических навыков. Элементы ориентирования. Ритмическая гимнастика. Элементы художественной гимнастики, танцевальные упражнения, упражнения с предметами (мячом, обручем).
3.	Подвижные и спортивные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон и настольный теннис).
4.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения для увеличения эластичности мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с увеличенной амплитудой: простые, пружинистые, маховые, с помощью партнера, с отягощениями. Упражнения на расслабление, обеспечивающие увеличение амплитуды движений в суставах за счет способности к максимальному расслаблению.
5.	

### 5.3. Лабораторный практикум

не предусмотрен

## 6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 6.1. Основная литература:

1. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие для вузов/М. Я. Виленский, А. Г. Горшков.- М.: Гардарики, 2007.-218 с.-(Disciplinae) .-ISBN 9785829703165:275.00

### 6.2. Дополнительная литература:

1. Бодибилдинг для начинающих/Под ред. О. Хейденштама; [Пер. с англ. К. Савельева].-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.-184, [1] с.:ил.-(Фитнес-клуб) .-ISBN 581830194X:45.00
2. Булгакова, Нина Жановна. Плавание: Пособие для инструктора-общественника/Н. Ж. Булгакова.-М.: Просвещение, 1984.-157, [2] с.:ил. .-0.50
3. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие для вузов/М. Я. Виленский, А. Г. Горшков.-М.: Гардарики, 2007.-218 с.-(Disciplinae) .-ISBN 9785829703165:275.00
4. Голомазов, Станислав Вениаминович, Чирва, Борис Григорьевич. Футбол/С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва.-М.: РГАФК. Вып. 9: Становление технического мастерства.-1999.-87 с.:ил. .-36.00
5. Железняк, Ю. Д. Волейбол [Текст]: методическое пособие по обучению игре/Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. В. Чачин.-М.: Терра-Спорт [и др.], 2005.-110, [2] с.:ил.-(Библиотечка тренера) .-ISBN 5931272445:60.00
6. Жилкин, Александр Иванович. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие для вузов/А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук.-4-е изд., стереотип.-М.: Академия, 2007.-463, [1] с.:ил.-(Высшее профессиональное образование) .-ISBN 9785769545122:178.20
7. Жуков, Михаил Николаевич. Подвижные игры [Текст]: учебные пособия/М. Н. Жуков.-М.: Академия, 2000.-159 с.:ил.-(Высшее образование) .-ISBN 5769506695:47.50
8. Заглевская, Александра Ивановна. Физическая культура студентов специальной медицинской группы педагогического вуза [Текст]: [монография]/А. И. Заглевская ; МО РФ, ТГПУ.-Томск: издательство ТГПУ, 2004.-131 с.:ил. .-ISBN 589428161X:87.79.-87.70
9. Зюбанова, И. А. Физическая культура. Ритмическая гимнастика в педагогических вузах [Текст]: учебное пособие/И. А. Зюбанова, О. В. Громова ; МО РФ, ТГПУ.-Томск: издательство ТГПУ, 2004.-123 с.:ил. .-35.06
10. Ланда, Бейниш Хаймович. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст]: учебное пособие для вузов/Б. Х. Ланда.-3-е изд., испр. и доп.-М.: Советский спорт, 2006.-207 с. .-ISBN 5971801414:191.00.-238.0
11. Подготовка юных легкоатлетов/[Науч. ред. В. Б. Зеличенко; Рис. В. А. Жигарева].-М.: Терра-Спорт, 2000.-55 с.:ил.-(Библиотечка тренера) .-ISBN 5931270523:17.00.-21.00
12. Плавание: Учебник для техникумов физической культуры/[И. В. Вржесневский, В. С. Дьяченко, В. А. Парфенов и др.]; Под ред. В. А. Парфенова.-М.: Физкультура и спорт, 1981.-246, [1] с.:ил. .-0.75
13. Массаж//Пер. с англ./.-М.: Терра, 1997.-143 с.:ил.-(Здоровый образ жизни) .-ISBN 5300011819:61.20
14. Понеделко, С. В. Лыжный спорт [Текст]: методические рекомендации для студентов ИФК ТГПУ, спортивно-педагогического колледжа и лицей/С. В. Понеделко; ТГПУ и др.-Томск: Издательство Томского ЦНТИ, 1998.-47, [1] с.:ил. .-12.00
15. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике/Е.Г. Попова.-М.: Терра-



- Спорт,2000.-72с.:ил.-(Библиотечка тренера) .-ISBN 5931270906:20.00
16. Пшендин,Анатолий Иванович. Рациональное питание спортсменов:Для любителей и профессионалов.-СПб.:ГИОРД,1999.-157с. .-ISBN 5901065069:25.00
17. Роженцов, Валерий Витальевич. Утомление при занятиях физической культурой и спортом [Текст]:проблемы, методы исследования : [монография]/В. В. Роженцов, М. М. Полевщиков.-М.:Физкультура и спорт,2006.-278, [1] с. .-ISBN 5971800981:268.00.-214.00
18. Сборник нормативных документов. Физическая культура [Текст]:федеральный компонент государственного стандарта : федеральный базисный учебный план/МО РФ ; [сост. : Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев].-М.:Дрофа,2004.-75, [1] с. .-ISBN 5710786640:27.00
19. Спортивные игры:Учебник для вузов/[В. Д. Ковалев, В. А. Голомазов, С. А. Кераминас и др.]; Под ред. В. Д. Ковалева.-М.:Просвещение,1988.-303, [1] с.:ил. .-ISBN 509000286X:0.85
20. Тер-Ованесян, Игорь Арамович. Подготовка легкоатлета:Современный взгляд/И. А. Тер-Ованесян.-М.:Терра-Спорт,2000.-127 с.-(Библиотека легкоатлета) .-ISBN 5931270841:52.70.-49.00.-57.00.-70.00
21. Тимушкин, А. В. и др. Физическая культура и здоровье:Учебное пособие/А. В. Тимушкин, Н. Н. Чесноков, С. С. Чернов.-М.:СпортАкадемПресс,2003.-138 с. .-ISBN 5813401458:351.00
22. Туманян, Георгий Саакович. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст]:учебное пособие для вузов/Г. С. Туманян.-2-е изд., стереотип.-М.:Академия,2008.-332, [3] с.:ил.-(Высшее профессиональное образование) .-ISBN 9785769550461:191.40
23. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]:учебник для вузов/[И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова.- М.:ЮНИТИ,2007.-429, [1] с.:ил. .-ISBN 9785238011578:266.00110
24. Физическая культура студента:Учебник для вузов/[М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, Ю. Л. Кислицын и др.]; Под ред. В. И. Ильинича.-М.:Гардарики,2003.-446, [1] с.:ил.-(Disciplinae) .-ISBN 5829700107:118.00
25. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем в педагогических вузах:Учебные пособие/А. И. Загrevская, А. Д. Игнатова, Н. И. Жукова, Л. Н. Чуйко.- Томск:ЦУМЛ ТГПУ,2003.-103 с.:ил. .-38.03.-31.75
26. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры [Текст]/авт.-сост. Э. Б. Найминова.-Ростов-на-Дону:Феникс,2003.-248, [8] с.:ил.-(Книга для учителя) .-ISBN 5222018032:66.00.-54.00.-71.00
27. Футбол:Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР/[Под общ. ред. И. А. Швыкова].-М.:Терра-Спорт,2003.-123, [1] с.-(Библиотечка тренера) .-ISBN 5931272437:61.00
28. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]:учебное пособие для вузов/Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.-6-е изд., стереотип.- М.:Академия,2008.-478, [1] с.:ил.-(Высшее профессиональное образование) .-ISBN 9785769548666:228.80
29. Хрущев, Сергей Васильевич. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания [Текст]:учебное пособие для вузов/С. В. Хрущев, О. И. Симонова.- М.:Академия,2006.-303 с.:ил.-(Высшее профессиональное образование) .-ISBN 5769524286:317.00
30. Чайлдeрс, Грир. Великолепная фигура за 15 минут в день/Г. Чайлдeрс; [Пер. с англ. Е. А. Мартинкевич].-6-е изд.-Минск:Попурри,2003.-206, [1] с.:ил.-(Здоровье в любом возрасте) .-ISBN 9854830063:42.00
31. Шихи, Кейт. Фитнесс-терапия:Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни/К. Шихи; [Пер. с англ. А. В. Гришина].-М.:Терра-Спорт,2001.-214 с.:ил.-(Библиотека здорового образа жизни) .-ISBN 5931271104:231.00

### 6.3. Средства обеспечения освоения дисциплины

Учебники, CD диски с записями музыкального сопровождения и информационные стенды, плакаты.

### 6.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование помещения	Перечень основного оборудования
1	Спортивный зал корпуса №1 ТГПУ	Спортивный инвентарь; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; музыкальный центр, столы для настольного тенниса, переносные перекладины-брусья, щиты баскетбольные, волейбольные стойки, судейская вышка, электронное табло.
2	Зал аэробики СОКа	Спортивный инвентарь; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; музыкальный центр, зеркала, степ-платформы, будоматы.
3	Стадион ТГПУ	Беговые дорожки, перекладины, футбольное поле.
4	Спортивный зал, лыжная база корпуса № 8 ТГПУ	Спортивный инвентарь; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; музыкальный центр, столы для настольного тенниса, переносные перекладины-брусья, щиты баскетбольные, волейбольные стойки, степ-платформы, лыжи, лыжный инвентарь..
5	Тренажерный зал корпуса № 8 ТГПУ	Спортивный инвентарь; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; музыкальный центр, зеркала, тренажеры, будоматы.
6	Бассейн ТГПУ «Посейдон».	Спортивный инвентарь.



## **7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

### **7.1. Методические рекомендации (материалы) преподавателю .**

Для изучения дисциплины предусмотрено две формы работы: практические и самостоятельные занятия. Эффективное освоение теоретического материала данная программа предполагает на семинарах с использованием современных педагогических технологий, с помощью интерактивных форм обучения, которые мотивируют студентов самостоятельно работать с предлагаемыми источниками информации. Практический раздел подразделяется на методико-практический и учебно-тренировочный подразделы. Занятия направлены на формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения уровня функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей.

### **7.2 Методические рекомендации для студентов.**

Для укрепления здоровья студентов за время обучения в вузе необходима оптимальная, регулярная двигательная активность. Повысить эффективность аудиторных занятий по физической культуре возможно используя самостоятельные занятия. Они могут проводиться в форме утренней гигиенической гимнастики, упражнений в режиме учебного дня и самостоятельных тренировочных занятий. По результатам многочисленных исследований тренирующий оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями достигается в том случае, если они проводятся не реже 2 – 3 раз в неделю, продолжительностью 60 минут, с интенсивностью не менее 60% от МПК.

Прежде, чем приступить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, необходимо правильно определить цель и поставить задачи, составить план занятий, пройти медицинское обследование и провести тесты, определяющие уровень физической подготовленности, изучить основы методики проведения занятий ритмической гимнастикой, понимать физиологические механизмы совершенствования отдельных систем организма под воздействием занятий. Вначале проводят антропометрические измерения, определяют тип телосложения, производится взвешивание, вес должен соответствовать типу телосложения, затем функциональные пробы состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Также тесты на силу мышц и гибкость суставов и позвоночника. В зависимости от поставленных задач составляется программа индивидуальных занятий, следуя принципам тренировки (см. 3.1.). Количество занятий в неделю для начинающих - не менее 3 раз, с интенсивностью 60% МПК. Для более подготовленных занимающихся интенсивность может составлять 70% и для очень хорошо подготовленных – 80-85%. Регулировать интенсивность занятий можно за счет увеличения амплитуды движений, скорости выполнения упражнений (соответствующий подбор музыкального сопровождения), изменения ударности движений.

Контроль за эффективностью занятий проводится на основе оперативного и поэтапного контроля, включая дневник самоконтроля







## **8. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.**

### **8.1. Вопросы и задания для самостоятельной работы;**

#### **1 курс**

##### **Вопросы**

1. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
2. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды.
3. Культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая регуляция организма.
4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
5. Организация двигательной активности.
6. Основы закаливания. Личная гигиена.
7. Физическое самовоспитание и совершенствование. Самооценка собственного здоровья.
8. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Причины возникновения заболеваний.

##### **Задания**

Организация самостоятельных занятий (проведение утренней гигиенической гимнастики).  
Выполнение физических упражнений в режиме учебного дня.  
Ведение дневника самоконтроля.

#### **2 курс**

##### **Вопросы**

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
4. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
5. Особенности рационального использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов.
6. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
7. Роль активного отдыха в повышении работоспособности студентов.

##### **Задания**

Организация самостоятельных занятий восстановительной направленности (дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика, аутогенная тренировка).  
Выполнение физических упражнений в режиме учебного дня.  
Ведение дневника самоконтроля.

#### **3 курс**

##### **Вопросы**

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий.
3. Учет индивидуальных особенностей при самостоятельных занятиях.
4. Методика нормирования и пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста при занятиях физическими упражнениями. Признаки чрезмерной нагрузки.
5. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
6. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
7. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.
8. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

### **Задания**

- Организация самостоятельных оздоровительных занятий.
- Выполнение физических упражнений в режиме учебного дня.
- Ведение дневника самоконтроля.

## **8.2. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (к экзамену, зачету)**

### **Тема: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»**

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья .
3. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, средства физической культуры.
4. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
5. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
6. Структура спортивных организаций на международном и региональном уровнях.
7. Физическая культура личности студента.
8. Основные показатели состояния физической культуры и спорта в обществе.

### **Тема: «Социально-биологические основы физической культуры»**

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная и выделительная, нервная, опорно-двигательный аппарат.
3. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
4. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.



5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
6. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения.
7. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
8. Представление о биологических ритмах человека. Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения.

**Тема: «Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья»**

1. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
2. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды.
3. Культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая регуляция организма.
4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
5. Организация двигательной активности.
6. Основы закаливания. Личная гигиена.
7. Физическое самовоспитание и совершенствование. Самооценка собственного здоровья.
8. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Причины возникновения заболеваний.

**Тема: «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»**

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
4. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
5. Особенности рационального использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов.
6. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
7. Роль активного отдыха в повышении работоспособности студентов.

**Тема: «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания»**

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

4. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
5. Особенности рационального использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов.
6. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
7. Роль активного отдыха в повышении работоспособности студентов.

**Тема: «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»**

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий.
3. Учет индивидуальных особенностей при самостоятельных занятиях.
4. Методика нормирования и пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста при занятиях физическими упражнениями. Признаки чрезмерной нагрузки.
5. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
6. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
7. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.
8. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

**Тема: «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»**

1. Методика оценки показателей здоровья.
2. Параметры физического развития, физической и функциональной подготовленности, их характеристика и определение.
3. Самодиагностика состояния организма, ее виды, цель, задачи.
4. Содержание врачебного контроля и его периодичность допуска к занятиям физической культурой и спортом.
5. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
6. Содержание педагогического контроля.
7. Содержание самоконтроля. Этапы самоконтроля, дневник самоконтроля.
8. Оценка тяжести нагрузки по объективным показателям.

**Тема: «Профессионально-прикладная физическая и профессионально-педагогическая подготовка студентов»**

1. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи.
2. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.



3. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
4. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов - выпускников педагогического вуза. Условия их труда. Характер труда. Психофизические нагрузки.
5. Содержание ППФП учителей. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки. Прикладные виды спорта.
6. Профессиональные заболевания учителей, профилактика этих явлений средствами физической культуры и спорта.
7. Профессионально-педагогическая подготовка студентов ТГПУ.

### **Вопросы к итоговому зачету (6 семестр)**

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, средства физической культуры.
3. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
4. Структура спортивных организаций на международном и региональном уровнях.
5. Физическая культура личности студента.
6. Основные показатели состояния физической культуры и спорта в обществе.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная и выделительная, нервная, опорно-двигательный аппарат.
9. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения.
10. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Представление о биологических ритмах человека
13. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды.
15. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
16. Основы закаливания. Личная гигиена.
17. Физическое самовоспитание и совершенствование. Самооценка собственного здоровья.
18. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Причины возникновения заболеваний.
19. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.

20. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
21. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
22. Методические принципы физического воспитания
23. Методы физического воспитания.
24. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям.
25. Воспитание физических качеств.
26. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки.
27. Средства физического воспитания.
28. Формы занятий физическими упражнениями.
29. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
30. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий.
31. Учет индивидуальных особенностей при самостоятельных занятиях.
32. Методика нормирования и пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста при занятиях физическими упражнениями. Признаки чрезмерной нагрузки.
33. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
34. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
35. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.
36. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
37. Организация и проведение соревнований.
38. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи.
39. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
40. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе.



Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с учебным планом, федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки 100100.62 «Сервис»

Рабочая программа учебной дисциплины составлена:

Заведующая кафедрой  
физической культуры ТГПУ

И.А.Зюбанова

Профессор кафедры  
физической культуры ТГПУ

Г.Н.Попов

Старший преподаватель кафедры  
физической культуры ТГПУ

О.В.Громова

Старший преподаватель кафедры  
физической культуры ТГПУ

Л.Н.Чуйко

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры физической культуры, протокол № 12 от «07» 06 20 11 г.

Зав. кафедрой

И.А.Зюбанова

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спорта ТГПУ.

Протокол № 9 от «30» 06 20 11 г.

Председатель методической комиссии

Л.П.Канакова

## Лист внесения изменений в рабочую программу учебной дисциплины

Дополнения и изменения в рабочую программу учебной дисциплины Б-4 Физическая культура на 2012/2013 учебный год.

В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

Изменений нет

Изменения в рабочую программу учебной дисциплины внесены:

зав. каф. Физической культуры  И.А.Зюбанова


ст. преподаватель КФК  О.В.Громова

Внесение изменений в рабочую программу учебной дисциплины утверждено на заседании кафедры физической культуры

Протокол № 11 от. 20.06.2012г.

Зав. кафедрой  И.А.Зюбанова

Изменения рабочей программы учебной дисциплины одобрены методической комиссией 29.06.2012г. ФФКиС.

Председатель методической ФФКиС  Л.П.Канакова  
(подпись)

Согласовано

Декан ФФКиС  О.В.Смирнов

(подпись)

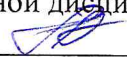


## Лист внесения изменений в рабочую программу учебной дисциплины

Дополнения и изменения в рабочую программу учебной дисциплины Б-4 Физическая культура на 2013/2014 учебный год.

В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

**6.1 основная литература:** Физическая культура студента: учебное пособие/ Ю.Т. Ревякин, Г.Н. Попов, И.А. Зюбанова, О.В. Громова, А.В. Вакурин; под общей редакцией Ю.Т. Ревякина. Томск: Изд-во ТГПУ, 2013. – 232с. ISBN 978-5-89428-663-1/

Изменения в рабочую программу учебной дисциплины внесены:  
зав. каф. Физической культуры  И.А.Зюбанова


ст. преподаватель КФК  О.В.Громова

Внесение изменений в рабочую программу учебной дисциплины утверждено на заседании кафедры физической культуры

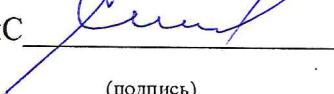
Протокол № 11 от 03.07.2013г

Зав. кафедрой  И.А.Зюбанова

Изменения рабочей программы учебной дисциплины одобрены методической комиссией школы 2013г. ФФКиС.

Председатель методической ФФКиС  Л.П.Канакова  
(подпись)

Согласовано

Декан ФФКиС  О.В.Смирнов  
(подпись)