

**АКАДЕМИЯ МАРКЕТИНГА  
И СОЦИАЛЬНО-ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ – ИМСИТ  
г. Краснодар**

*Кафедра технологий сервиса и деловых коммуникаций*



УТВЕРЖДАЮ  
Председатель НМС, проректор  
по учебной работе, профессор  
Н.Н. Павелко  
Протокол № 1от 28 августа 2017г.

**Б1.Б.24**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

рабочая программа по дисциплине  
для студентов направления подготовки  
38.03.01 «Экономика»  
направленность (профиль) образовательной программы  
«Финансы и кредит»

Квалификация (степень выпускника)  
«БАКАЛАВР»

г. Краснодар  
2017

Рабочая программа дисциплины **Б1.Б.24 «Физическая культура»**  
/сост. А.И. Усенко, А.Г.Харьковская – Краснодар: ИМСИТ, 2017. - 16 с.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» направленность (профиль) образовательной программы «Финансы и кредит» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 ноября 2015 г. N 1327

Рецензенты:

Директор ООО «Анкор Рекрутмент» М.Ю. Колобова

Доцент кафедры социальной работы, психологии  
и педагогики высшего образования  
Кубанского государственного университета (КубГУ),  
к.п.н. Е.Н. Сухих

Составители  \_\_\_\_\_ А.И. Усенко,

\_\_\_\_\_  А.Г.Харьковская

28.08.2017 г.

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована на заседании кафедры технологий сервиса и деловых коммуникаций протокол № 1 от 28 августа 2017 г.

Зав. кафедрой ТСиДК , к.и.н., до



Л.Г. Степанова

Рабочая программа утверждена на заседании Научно-методического совета Академии протокол №1 от 31.08.2015 г

## Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО .....	6
3 Требования к результатам освоения содержания дисциплины .....	7
4 Содержание и структура дисциплины (модуля) .....	8
4.1 Содержание разделов дисциплины.....	8
4.2 Структура дисциплины.....	8
4.3 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	9
5 Образовательные технологии.....	9
5.1 Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях.....	15
6 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	15
7 Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля).....	16
7.1 Основная литература.....	18
7.2 Дополнительная литература.....	18
7.3 Периодические издания в Интернет.....	19
7.5 Методические указания к практическим занятиям .....	20
7.6 Методические указания по выполнению самостоятельной работы .....	21
7.7 Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	22
Лист согласования рабочей программы дисциплины.....	23
Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины .....	24

## Цели и задачи дисциплины

### Цель курса

Целью физического воспитания 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.

### Задачи курса

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

— 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-целостного 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.

### Предмет изучения **Физическая культура**

Основные научные понятия, термины (дефиниции).

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** - это часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей (Б.А. Ашмарин, 1999).

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** – часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности. (В.И. Ильинич, 2001)

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** – это элемент культуры личности, специфическое содержание которого составляет рационально организованная, систематическая деятельная активность, используемая человеком для оптимизации состояния своего организма (В.П.Лукьяненко, 2003).

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ** - это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного человека, включающий в себя обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание (управлении развитием) физических качеств. (Ж.К.Холодов).

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ** (в широком смысле слова)– это вид воспитательной деятельности, специфической особенностью Наряду с термином «физическое воспитание» применяют термин «физическая подготовка». По существу они имеют аналогичный смысл, но вторым термином пользуются тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** – это процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (Ю.Ф. Курамшин).

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ** – результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности, уровне развития физических качеств и уровне сформированности жизненно важных и прикладных умений и навыков.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** – неспециализированный процесс физического воспитания, направленный на общие предпосылки успеха в различных видах деятельности.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**– специализированный процесс физического воспитания, направленный на углубленную специализацию в спортивной деятельности или в профессиональной.

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ** – процесс изменения естественных морфо-функциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО** – это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни. Общество в его историческом развитии предъявляло различные требования к физическому совершенствованию человека. Отсюда следует, что нет и не может быть единого идеала физического совершенства.

**ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ** – потенциальные возможности человека выполнять физическое усилие без снижения заданного уровня функционирования организма, в первую очередь его сердечно-сосудистой и дыхательных систем (Т.Ю. Круцевич).

**СПОРТ** – специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества.

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ** – вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получение удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ** – вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.

## **1. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Настоящая программа по учебной дисциплине Б1.Б.24 «Физическая культура» составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

— Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80-ФЗ;

— приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 № 686;

— приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025;

— инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 №777.

Социогуманитарная направленность физической культуры вообще и, особенно, в образовательных учреждениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Это положение принято за основу и конкретизировано в специальных вышеуказанных приказах Минобразования России.

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического

воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание примерной учебной программы для вузов по педагогической учебной дисциплине «Физическая культура», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

## **2. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);  
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен:

**ЗНАТЬ:** основы физической культуры и здорового образа жизни. Научно – биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

**УМЕТЬ:** приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

**ВЛАДЕТЬ:** 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

## **4. Содержание и структура дисциплины**

### **4.1 Содержание дисциплины**

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику **теоретического, практического и контрольного учебного материала:**

— физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

— социально-биологические основы физической культуры;

— основы здорового образа и стиля жизни;

- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

## 4.2 Структура дисциплины

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

— *теоретический*, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

— *практический*, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

— *контрольный*, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Материал программы включает два взаимосвязанных содержательных компонента: *обязательный* (базовый), обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и *вариативный*, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также региональные условия и традиции. На этой основе обеспечивается построение разнообразных по направленности и содержанию элективных и факультативных курсов, которые не должны противоречить указаниям примерной учебной программы, исключать ее обязательные (федеральные) компоненты, нарушать действующую инструкцию по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений.

## 4.3 Разделы (модули) дисциплины и виды занятий

Наименование раздела (модуля) дисциплины	ЛЗ	ПЗ	ВСЕГО
Модуль 1. Тема: Теоретический раздел			24
1. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе	2	2	4
2. Основы здорового образа жизни студента	2	2	4
3. Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками	2	2	4
4. Методики применения средств физической культуры для направленного развития	2	2	4



отдельных двигательных качеств			
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2	4
6. Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью	2	2	4
Модуль 2. Тема: Практический раздел			36
1. Организационно-методическое занятие	2	2	4
2. Основы методики физического воспитания	2	2	4
3. Легкая атлетика	2	2	4
4. Самооборона	2	2	4
5. Спортивные и подвижные игры	2	2	4
6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	2	2	4
7. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием	2	2	4
8. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	2	2	4
9. Методы самооценки подготовленности в избранном виде спорта Легкая атлетика Самооборона Спортивные и подвижные игры	2	2	4
Модуль 3 Контрольный раздел			12
1. Тестирование общей физической подготовленности	0,5	2	2,5
2. Определение уровня овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками	0,5	3	3,5
3. Определение уровня овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками в избранном виде спорта или системе физических упражнений	0,5	2	2,5
4. Определение уровня овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками в избранном виде спорта или системе физических упражнений	0,5	3	3,5
Всего по дисциплине:	32	40	72

#### 4.4 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов /зачетн. ед.	Семестр 4	Семестр 6
<b>Аудиторные занятия, всего</b>	<b>72/1,99</b>	<b>36/0,99</b>	<b>36/1</b>
в том числе:			
лекции	32/0,88	16/0,44	16/0,44
практические занятия (ПЗ)	40/1,11	20/0,55	20/0,56

Вид промежуточной аттестации		зачёт	зачёт
<b>Общая трудоемкость по дисциплине</b> часы	72	36	36
зачетные единицы	1	1	1

## 5. Образовательные технологии

Одно из важных и приоритетных научных направлений в области физического воспитания - поиск и обоснование инновационных технологий и методик, построенных на основе саморазвития личности в сфере физической культуры.

Реализация задач модернизации образования по созданию личностно-ориентированной, развивающей системы обучения требует обновления педагогической системы, организации в вузе креативной среды, способствующей саморазвитию учащихся в сфере физической культуры посредством освоения ценностей спортивной культуры, построения собственных тренировочных программ и рефлексии учебной деятельности. Личность - многогранная категория. Поэтому рассматривать физическое саморазвитие личности необходимо обязательно опираясь на ряд подходов, теорий и концепций. Это личностно-ориентированный, системно-деятельностный, синергетический, акмеологический, субъектный подходы; теории развития, систем, деятельности, потребностей, культурно-историческую и т.д.

Ведущими факторами саморазвития личности в условиях вуза выступают: содержание образования, сам процесс организации образования (методика обучения, одновременно побуждающая активное самопознание, стимулирующая самообразование, личностное саморазвитие); деловое и межличностное общение "студент-студент", "студент-группа", "студент-преподаватель" и др.

Организация процесса физического саморазвития студентов успешна при соблюдении следующих педагогических условий: изучение (мониторинг) физического потенциала и нравственного уровня студента на всех этапах педагогического процесса; взаимосвязь физического и нравственного воспитания студентов; использование спортивно-видовой, общеразвивающей и оздоровительной направленности физического воспитания с учётом уровня физической подготовленности, мотивов физкультурно-спортивной деятельности, спортивных интересов, психофизиологических особенностей студента; направленность педагогического процесса на преобразование потребностно-мотивационной среды, стимуляцию саморазвивающей деятельности студентов; личностно-деятельностный подход; наполнение содержания учебно-воспитательной работы исследовательскими формами работы; наполнение содержания учебно-воспитательной работы исследовательскими формами работы; применение уровневой дифференциации; гуманизация межличностных отношений; готовность преподавателей физической культуры и спорта к реализации модели физического саморазвития студентов.

### 5.1 Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях

В вузовском обучении неуклонно возрастает роль не просто "активных методов усвоения материала", а принципиально меняется "ключ" обучения - методы проведения учебных занятий всех видов. Учащиеся должны сами увидеть смысл собственной работы и в процессе изучения материала одновременно станут овладевать "технологической стороной" процесса собственного обучения, станут подлинными субъектами образовательной деятельности.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

Целью физического воспитания 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.

Формами контроля практической части данной дисциплины могут являться тесты динамики физической подготовленности, устные опросы и собеседования и т.д.

Текущий контроль призван, с одной стороны, определить уровень продвижения студентов в изучении дисциплины и диагностировать затруднения в изучении материала, а с другой – показать эффективность выбранных средств и методов обучения. Промежуточная аттестация направлена на определение уровня сформированности компетенций по дисциплине в целом.

### **КАРТА ФОРМ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

По дисциплине Физическая культура  
Направление подготовки 38.03.01 «Экономика»  
Форма обучения Очная

Номер	Форма текущего контроля	Сокращенное	Баллы
-------	-------------------------	-------------	-------

темы занятия		буквенное обозначение формы текущего контроля	интервал от «» до «»	максимум за семестр
<i>Текущий контроль</i>				
18,34	<i>Опрос</i>	О	0,5-2	<b>4</b>
2-14, 19-32	<i>Написание и защита рефератов (Для студентов, освобожденных от физической культуры по мед показаниям)</i>	Р	2-5	10
16, 32	<i>Контрольные нормативы</i>	КН	0-20	<b>20</b>
В течении года	<i>Участие в соревнованиях различного уровня</i>	С	2-10	<b>10</b>
24	<i>Участие в круглом столе</i>	КС	0,5-4	4
1-34	<i>Посещение занятий</i>	ПЗ	0,5-1	<b>36</b>
Всего за семестр	60			

**Количество баллов, необходимое для внутрисеместровой аттестации: 1 аттестация –30 баллов**

<i>Промежуточный контроль</i>			<b>30</b>
<b>Зачет:</b> «зачтено» «незачтено»		>30 <30	
<b>«Бонусные» баллы</b>			<b>10</b>
<i>Участие в олимпиадах, конференциях, выставках, активная работа на аудиторных занятиях, высокое качество работ и т.д.</i>		0-10	
<b>Итого за семестр</b>			<b>100</b>

### **ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ЗНАЧЕНИЙ БАЛЛОВОЙ СИСТЕМЫ**

Дисциплины профессионального цикла учебного плана по направлению подготовки 080100.62 «Экономика» имеют свою специфическую направленность, а именно приоритет практической работы студента. Для эффективного текущего контроля знаний и умений предлагаются следующие формы:

**Опрос** по основным темам дисциплины (три темы) проводится во втором месяце семестра: в первом семестре – в октябре, во втором семестре – в марте. Интервал баллов за одну тему от «0» до «3». «0» баллов – отказ от участия в опросе (если студент отсутствовал по каким-то причинам в день проведения опроса, он может его пройти в письменной форме в другое время). «1» балл – «посредственно», «2» балла – «хорошо», «3» балла – «отлично». **Интервал баллов за семестр от «0» до «9».**

**Контрольная нормативы.** Выполняются во второй половине каждого семестра три итоговых задания согласно тематическому плану. Оценивается каждая в традиционной системе оценок от «2» до «5» и суммируются за семестр. **Интервал баллов за семестр от «6» до «15».**

**Проверка аудиторной работы.** Оценивается творческая активность и эффективность аудиторной работы студента за каждое занятие по шкале: «0,15» - «низкий», «0,25» - «высокий». Баллы суммируются ежемесячно. **Интервал баллов за семестр от «0» до «2».**

**Посещение практических занятий.** Явка студента на занятие «1» балл. Баллы за посещения суммируются ежемесячно. **Интервал баллов за семестр от «0» до «18».**

Вышеперечисленные данные можно представить в следующей таблице:

Учебный месяц	О		С		КН		КС		ПА 3	
	in	ax	in	ax	in	ax	in	ax	in	ax
Первый				5				2		
Второй				5				2		
Третий				5				2		
<b>Промежуто чный контроль</b>				<b>5</b>	<b>1</b>	<b>0</b>		<b>6</b>		<b>8</b>
min баллов – 8, max баллов – 41										
Четвертый				5		0		2		
<b>Всего за семестр:</b>				<b>0</b>	<b>2</b>	<b>5</b>		<b>8</b>		<b>4</b>
min баллов – 14, max баллов – 60, допуск к итоговой аттестации (зачет/экзамен) – от 40 баллов										

Шкала балловых оценок рубежного контроля:

Во всех семестр Зачет (Просмотр):	
«зачтено»	>30
«незачтено»	<29
<b>Итого за семестр</b>	<b>100</b>

Примечания:

- Номер темы занятия указывается в соответствии с календарно - тематическим планом рабочей программы дисциплины
- Допуск к экзамену: **40-70 баллов**
- Баллы начисляются при выполнении всех видов учебной деятельности **в установленный срок**
- Для конкретной дисциплины включены фактические виды учебной деятельности

## 7.1 Основная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие.- М.:КНОРУС,2013.-240 с.
2. Физическая культура: учебник/под ред. М.Я. Виленского.- М.: КНОРУС, 2012.- 424 с.

## 7.2 Интернет-ресурсы

- Шахматное обозрение: Журнал <http://www.64.ru/>  
 Golf digest: Журнал <http://www.golfdigest.ru/>  
 IRONman / Железный человек: Журнал <http://www.ironman.ru/>  
 Shape: Журнал <http://www.shape.ru/>  
 Ski / Горные лыжи: Журнал [HTTP://www.ski.ru/01/ski.php3?DEAD\\_LINK](http://www.ski.ru/01/ski.php3?DEAD_LINK)  
 Авторевю: Газета <http://www.autoreview.ru/>  
 Автоспорт: Журнал <http://www.asport.ru/>  
 Архитектура тела и развитие силы / Качай мускулы: Журнал [HTTP://www.isi.ru/muscle](http://www.isi.ru/muscle)  
 Боевое искусство планеты: Журнал [HTTP://www.woin.ru/pages/magazine/bip/bip.htm](http://www.woin.ru/pages/magazine/bip/bip.htm)  
 Валеология: Научно-практический журнал <http://valeo.edu.ru/>  
 Весь хоккей: Газета [HTTP://www.hockeynews-online.com/gazeta](http://www.hockeynews-online.com/gazeta)  
 Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры: Журнал [HTTP://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm](http://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm)  
 Вопросы психологии: Журнал <http://www.voppsy.ru/>  
 Гигиена и санитария: Журнал [HTTP://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm](http://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm)  
 Доски: Журнал <http://www.doskimag.ru/>  
 Еврофутбол: Газета <http://www.eurofootball.ru/>  
 Здоровье: Журнал <http://zdorovie.ad.ru/>  
 Индустрия футбола: Журнал <http://www.infoot.ru/>  
 Катера и яхты: Журнал <http://www.katera.ru/>  
 Коневодство и конный спорт: Журнал [HTTP://horse.msk.ru/kks](http://horse.msk.ru/kks)  
 Конный мир: Журнал <http://www.horseworld.ru/>  
 Легкая атлетика: Журнал [HTTP://www.iaaf-rdc.ru/t&f](http://www.iaaf-rdc.ru/t&f)  
 Медицина и спорт: Журнал <http://www.medisport.ru/>

Мировой футбол: Журнал <http://www.worldfootball.ru/>  
Советский спорт: Газета <http://www.sovsport.ru/>  
Спорт в школе: Газета [HTTP://www.1september.ru/ru/spo.htm](http://www.1september.ru/ru/spo.htm)  
Спорт для всех: Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/sfa/archive.htm](http://lib.sportedu.ru/press/sfa/archive.htm)  
Спорт-экспресс: Газета <http://www.sport-express.ru/>  
Спортивная жизнь России: Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/szr/archive.htm](http://lib.sportedu.ru/press/szr/archive.htm)  
Теннис +: Журнал <http://www.tennis-plus.ru/>  
Теория и практика физической культуры: Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/tpfk](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk)  
Фигурное катание: Журнал <http://www.icesport.ru/>  
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Журнал  
[HTTP://lib.sportedu.ru/press/fkvot](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot)  
Физкультура и спорт: Журнал <http://www.fismag.ru/>  
Формула 1: Журнал <http://www.formula-one.ru/>  
Футбол : еженедельник [HTTP://www.profootball.ru/magazine](http://www.profootball.ru/magazine)

### **7.3 Методические указания к практическим занятиям**

Объем каждого раздела программы рассчитан так, чтобы за отведенное количество занятий занимающиеся могли овладеть основной техникой и тактикой двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности. Занятия должны способствовать развитию таких качеств, как выносливость, сила, быстрота, координация в различных движениях. Кроме того, целесообразно давать упражнения на поддержание достигнутого уровня гибкости и статокINETической (вестибулярной) устойчивости. Программа разработана конкретно для студентов первого высшего образования.

Содержание учебного материала отличается направленностью на совершенствование двигательных действий, формирование и пролонгирование этики движений и для содействия повышения уровня работоспособности студентов. В каждом разделе программы для усвоения навыков и умений предлагается материал для развития двигательных качеств, в котором даны примерные варианты групп упражнений. Преподаватель, ориентируясь на них и исходя из имеющихся условий, подбирает наиболее эффективные упражнения. С этой целью на каждом занятии уделяется 20 – 30 минут. Следует учесть, что выполнение программы возможно только при большой плотности занятий на основе применения современных методов организации занимающихся: фронтальный, групповой и метод круговой тренировки, которые дают возможность занять всех занимающихся на занятии при выполнении упражнения. Теоретические сведения приобретаются при самостоятельном изучении материалов, а также в процессе выполнения практических занятий и в консультативном порядке. Преподаватель систематически контролирует уровень физической подготовленности занимающихся, учитывая данные медицинских осмотров и результаты тестирования. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные испытания по видам двигательных действий.

На каждом занятии к студентам предъявляются требования в соблюдении опрятного внешнего вида, наличия соответствующей одежды и обуви для занятий физическими упражнениями, чистоты и порядка, бережного отношения к оборудованию и инвентарю, правил поведения при выполнении физических упражнений. Все это должно способствовать решению такой важной задачи, как формирование навыков культуры поведения.

Обучение происходит на учебных занятиях, на факультативных занятиях в секциях по видам спорта, в соревновательном процессе и в индивидуальном плане. Многие обучающиеся помимо программы самостоятельно совершенствуют свои двигательные умения и навыки на имеющихся спортивных площадках. В начальный период обучения все обучающиеся проходят обязательное компьютерное

тестирование уровня физической подготовки и в соответствии с ним, а так же личными пожеланиями и наклонностями, распределяются по видам занятий. В течение учебного процесса каждый занимающийся может пройти дополнительное тестирование с целью корректировки своих результатов. Тестирование уровня физической подготовки проводится также после завершения всего цикла занятий.

Учебные занятия направлены на изучение основ технической и тактической подготовки по различным видам спорта с помощью использования специальных тренировочных упражнений, на совершенствование спортивных навыков, улучшения физического состояния и здоровья. Обучающиеся также получают индивидуальные рекомендации к самостоятельным занятиям по физкультуре и спорту. Спортивно-массовая работа осуществляется в спортивных секциях с учетом интересов обучающихся.

Полагаем, что настоящая рабочая программа дисциплины «физическая культура» для студентов, получающих первое высшее образование в Академии, позволит им в должной мере овладеть необходимыми умениями и навыками, а также достаточной теоретической подготовкой. Наряду с этим, следует помнить, что данная программа является альтернативной на базовом содержании.

#### **7.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- большой игровой зал - (с инвентарным обеспечением) – 39 x 17 м
- зал специальной подготовки (с инвентарным обеспечением) 24 x 12 м
- спортивный городок 10x8м