

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования  
ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ  
Декан механико-автомобильного  
факультета  
\_\_\_\_\_ В.Г.Еремин  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**преподавания дисциплины**  
**«физическая культура»**

**Специальность** 271501 «Строительство железных дорог, мостов и  
транспортных тоннелей»

**Специализация** «Мосты»

**Квалификация выпускника** специалист

**Нормативный срок обучения** 5 лет

**Форма обучения** очная

Автор программы – Готовцев Е.В., к.п.н., доцент, зав. кафедрой ФВиС

Программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта  
«5» мая 2011 года Протокол № 10

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Е.В.Готовцев

**Воронеж 2011**

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Цели дисциплины.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2. Задачи освоения дисциплины:

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина «физическая культура» относится к С-4 учебного плана.

*Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента, необходимые для изучения дисциплины «физическая культура»:*

### **знать/ понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**Использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Процесс изучения дисциплины «физическая культура» направлен на формирование следующих компетенций:

- умением владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-13).

В результате изучения дисциплины студент должен **знать** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, основные понятия, такие как:

- физическая культура и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;
- организм человека и его функциональные системы, саморегуляция и совершенствование организма, адаптация, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем;
- методические принципы и методы физического воспитания, общая и специальная физическая подготовка, физические качества, двигательные умения и навыки, спортивная тренировка, разделы спортивной подготовки, тренированность, формы занятий, структура учебно-тренировочного занятия,

разминка, вработывание, общая и моторная плотность занятий, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градация интенсивности по частоте сердечных сокращений (ЧСС), порог анаэробного обмена (ПАНО), энергозатраты при физической нагрузке;

- формы самостоятельных занятий, мотивация выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;

- диагностика состояния здоровья и его оценка, врачебный контроль, самоконтроль, (функциональные пробы, упражнения, тесты);

- массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивация их выбора, группы видов спорта, новые виды спорта;

- реабилитационно-восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности;

- психофизиологическая характеристика умственного труда, работоспособность, утомление и переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие;

- профессионально-прикладная физическая культура, основы физиологии труда, мотивации в освоении профессии, профессиональный отбор, производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональные утомления и заболевания, профилактика травматизма, профессиональная адаптация;

- профессионально-прикладная физическая подготовка, ее формы (виды), условия и характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекция.

**Уметь** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;

- применять рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;

- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;

- применять индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования;



Общая трудоемкость	час	400	54	54	54	54	54	54	36	40
	зач.ед	2	-	-	-	1	-	-	-	1

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Содержание разделов дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума дидактические единицы, интегрирующие тематику учебного материала. 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,
  - 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.

№	Наименование раздела дисциплины	Часы	Содержание раздела дисциплины
1.	Теоретический раздел	18	Лекции
2.	Практический раздел	22	Методико-практические занятия
		312	Учебно-тренировочные занятия
3.	Контрольный раздел	48	Тестирование

### 5.2 Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Дисциплин предшествующих физической культуре нет.

### 5.3. Разделы дисциплины и виды занятий

#### Теоретический раздел.

Материал предусматривает овладение студентами научно-практическими и специальными знаниями, необходимыми для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития,

самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Методический раздел представлен теоретическими занятиями по обязательной тематике, на которые отводится 18 часов (6 тем). Отдельная тема может читаться полностью в форме теоретического занятия для потока или излагаться по частям непосредственно на практических групповых занятиях.

### **Первый курс (обязательная тематика)**

#### **Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА (2 часа)**

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

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

#### **Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ (6 часов)**

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

#### **Тема 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (2 часа)**

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

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

#### **Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ (4 часа)**

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

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

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

#### **Второй курс (обязательная тематика)**

#### **Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ (2 часа)**

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

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

#### Тема 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП) (2 часа)

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

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

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Практический раздел**

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на *методико-практических* и *учебно-тренировочных* занятиях в учебных группах основного, специального и спортивного отделений.

*Методико-практические* занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и

жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

➤ в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

➤ преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

➤ студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

➤ студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

#### ***Тематика методико-практических занятий.***

##### ***Первый курс:***

1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда (2 часа – к теме 1).

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

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

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

##### ***Второй курс:***

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности (4 часа к теме 5).

2. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание) (2 часа – к теме 6).

На проведение методико-практических занятий отводится 22 учебных часа (6 тем), учебно-тренировочных занятий - 312 часов.

Обязательными видами физических упражнений являются спортивные игры, упражнения скоростно-силовой, силовой направленности и профессионально-прикладной физической подготовки.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Обязательными видами физических упражнений для всех отделений являются: бег 100 м - мужчины, женщины; бег 2000 м - женщины; бег 3000 м - мужчины, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, специальном и спортивном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего план-графика для каждого учебного отделения.

#### **5.4. Содержание материала по физической культуре в группах основного учебного отделения**

Для студентов основного отделения, кроме базовых видов спорта, осуществляется специализация в избранном виде спорта. Специализация – это обучение основам спортивной специализации, начальная спортивная подготовка и спортивное совершенствование. Занятия по специализации предусматривают специфические средства и методы подготовки в конкретном виде спорта на базе более высоких, чем в базовых видах, объемов и интенсивности нагрузки. Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости.

На кафедре физического воспитания и спорта в основном отделении учебные занятия проходят по специализациям: общефизическая подготовка (женщины), общефизическая подготовка (мужчины), мини-футбол, силовая подготовка, борьба, плавание, пулевая стрельба, настольный теннис.

**План – график распределения учебных часов  
основного отделения специализации ОФП (женщины)**

Основные разделы учебного процесса	I курс	II курс	III курс	IV курс	ВСЕГО
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
- основы теории физической культуры	10	2	-	-	12
- основы знаний по спортивной специализации	4	2	-	-	6
<b>2. Практический раздел</b>	<b>82</b>	<b>92</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>334</b>
<b>2.1. Методико-практический</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
- основы методики физической культуры	12	4	-	-	16
- методика занятий по спортивной специализации	4	2	-	-	6
<b>2.2. Учебно-тренировочный</b>	<b>66</b>	<b>86</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>312</b>
- общефизическая подготовка	26	32	36	28	122
- специализированная подготовка	20	26	28	20	94
- техническая и тактическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	20	28	32	16	96
<b>3. Контрольный раздел</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>48</b>
- тесты на общефизическую подготовленность	6	6	6	6	24
- тесты на профессионально-прикладную подготовленность	2	2	2	2	8
- тесты для оценки технической и тактической подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	2	2	2	2	8
- выполнение теоретических заданий	2	2	2	2	8
<b>Общий объем часов</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>76</b>	<b>400</b>

**План – график распределения учебных часов  
основного отделения специализации ОФП (мужчины)**

Основные разделы учебного процесса	I курс	II курс	III курс	IV курс	ВСЕГО
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
- основы теории физической культуры	10	2	-	-	12
- основы знаний по спортивной специализации	4	2	-	-	6
<b>2. Практический раздел</b>	<b>82</b>	<b>92</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>334</b>
<b>2.1. Методико-практический</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
- основы методики физической культуры	12	4	-	-	16
- методика занятий по спортивной специализации	4	2	-	-	6
<b>2.2. Учебно-тренировочный</b>	<b>66</b>	<b>86</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>312</b>
- общефизическая подготовка	26	32	36	28	122
- специализированная подготовка	20	26	28	20	94
- техническая и тактическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	20	28	32	16	96
<b>3. Контрольный раздел</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>48</b>
- тесты на общефизическую подготовленность	6	6	6	6	24
- тесты на профессионально-прикладную подготовленность	2	2	2	2	8
- тесты для оценки технической и тактической подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	2	2	2	2	8
- выполнение теоретических заданий	2	2	2	2	8
<b>Общий объем часов</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>76</b>	<b>400</b>

**План – график распределения учебных часов  
основного отделения специализации «мини-футбол»**

Основные разделы учебного процесса	I курс	II курс	III курс	IV курс	ВСЕГО
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
- основы теории физической культуры	10	2	-	-	12
- основы знаний по спортивной специализации	4	2	-	-	6
<b>2. Практический раздел</b>	<b>82</b>	<b>92</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>334</b>
<b>2.1. Методико-практический</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
- основы методики физической культуры	12	4	-	-	16
- методика занятий по спортивной специализации	4	2	-	-	6
<b>2.2. Учебно-тренировочный</b>	<b>66</b>	<b>86</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>312</b>
- общефизическая подготовка	20	28	30	12	90
- специализированная подготовка	18	24	28	26	96
- техническая и тактическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	28	34	38	26	126
<b>3. Контрольный раздел</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>48</b>
- тесты на общефизическую подготовленность	6	6	6	6	24
- тесты на профессионально-прикладную подготовленность	2	2	2	2	8
- тесты для оценки технической и тактической подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	2	2	2	2	8
- выполнение теоретических заданий	2	2	2	2	8
<b>Общий объем часов</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>76</b>	<b>400</b>

**План – график распределения учебных часов  
основного отделения специализации «борьба»**

Основные разделы учебного процесса	I курс	II курс	III курс	IV курс	ВСЕГО
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
- основы теории физической культуры	10	2	-	-	12
- основы знаний по спортивной специализации	4	2	-	-	6
<b>2. Практический раздел</b>	<b>82</b>	<b>92</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>334</b>
<b>2.1. Методико-практический</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
- основы методики физической культуры	12	4	-	-	16
- методика занятий по спортивной специализации	4	2	-	-	6
<b>2.2. Учебно-тренировочный</b>	<b>66</b>	<b>86</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>312</b>
- общефизическая подготовка	26	32	32	20	110
- специализированная подготовка	20	26	30	24	100
- техническая и тактическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	20	28	34	20	102
<b>3. Контрольный раздел</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>48</b>
- тесты на общефизическую подготовленность	6	6	6	6	24
- тесты на профессионально-прикладную подготовленность	2	2	2	2	8
- тесты для оценки технической и тактической подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	2	2	2	2	8
- выполнение теоретических заданий	2	2	2	2	8
<b>Общий объем часов</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>76</b>	<b>400</b>

**План – график распределения учебных часов  
основного отделения специализации «силовая подготовка»**

Основные разделы учебного процесса	I курс	II курс	III курс	IV курс	ВСЕГО
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
- основы теории физической культуры	10	2	-	-	12
- основы знаний по спортивной специализации	4	2	-	-	6
<b>2. Практический раздел</b>	<b>82</b>	<b>92</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>334</b>
<b>2.1. Методико-практический</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
- основы методики физической культуры	12	4	-	-	16
- методика занятий по спортивной специализации	4	2	-	-	6
<b>2.2. Учебно-тренировочный</b>	<b>66</b>	<b>86</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>312</b>
- общефизическая подготовка	24	30	32	22	108
- специализированная подготовка	22	30	34	26	112
- техническая и тактическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	20	26	30	16	92
<b>3. Контрольный раздел</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>48</b>
- тесты на общефизическую подготовленность	6	6	6	6	24
- тесты на профессионально-прикладную подготовленность	2	2	2	2	8
- тесты для оценки технической и тактической подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	2	2	2	2	8
- выполнение теоретических заданий	2	2	2	2	8
<b>Общий объем часов</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>76</b>	<b>400</b>

**План – график распределения учебных часов  
основного отделения специализации «настольный теннис»**

Основные разделы учебного процесса	I курс	II курс	III курс	IV курс	ВСЕГО
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
- основы теории физической культуры	10	2	-	-	12
- основы знаний по спортивной специализации	4	2	-	-	6
<b>2. Практический раздел</b>	<b>82</b>	<b>92</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>334</b>
<b>2.1. Методико-практический</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
- основы методики физической культуры	12	4	-	-	16
- методика занятий по спортивной специализации	4	2	-	-	6
<b>2.2. Учебно-тренировочный</b>	<b>66</b>	<b>86</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>312</b>
- общефизическая подготовка	20	28	30	16	94
- специализированная подготовка	20	28	30	24	102
- техническая и тактическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	26	30	36	24	116
<b>3. Контрольный раздел</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>48</b>
- тесты на общефизическую подготовленность	6	6	6	6	24
- тесты на профессионально-прикладную подготовленность	2	2	2	2	8
- тесты для оценки технической и тактической подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	2	2	2	2	8
- выполнение теоретических заданий	2	2	2	2	8
<b>Общий объем часов</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>76</b>	<b>400</b>

**План – график распределения учебных часов  
основного отделения специализации «пулевая стрельба»**

Основные разделы учебного процесса	I курс	II курс	III курс	IV курс	ВСЕГО
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
- основы теории физической культуры	10	2	-	-	12
- основы знаний по спортивной специализации	4	2	-	-	6
<b>2. Практический раздел</b>	<b>82</b>	<b>92</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>334</b>
<b>2.1. Методико-практический</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
- основы методики физической культуры	12	4	-	-	16
- методика занятий по спортивной специализации	4	2	-	-	6
<b>2.2. Учебно-тренировочный</b>	<b>66</b>	<b>86</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>312</b>
- общефизическая подготовка	24	24	24	18	90
- специализированная подготовка	22	34	36	20	112
- техническая и тактическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	20	28	36	26	110
<b>3. Контрольный раздел</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>48</b>
- тесты на общефизическую подготовленность	6	6	6	6	24
- тесты на профессионально-прикладную подготовленность	2	2	2	2	8
- тесты для оценки технической и тактической подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	2	2	2	2	8
- выполнение теоретических заданий	2	2	2	2	8
<b>Общий объем часов</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>76</b>	<b>400</b>

**План – график распределения учебных часов  
основного отделения специализации «плавание»**

Основные разделы учебного процесса	I курс	II курс	III курс	IV курс	ВСЕГО
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
- основы теории физической культуры	10	2	-	-	12
- основы знаний по спортивной специализации	4	2	-	-	6
<b>2. Практический раздел</b>	<b>82</b>	<b>92</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>334</b>
<b>2.1. Методико-практический</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
- основы методики физической культуры	12	4	-	-	16
- методика занятий по спортивной специализации	4	2	-	-	6
<b>2.2. Учебно-тренировочный</b>	<b>66</b>	<b>86</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>312</b>
- общефизическая подготовка	20	22	24	18	84
- специализированная подготовка	18	26	30	20	94
- техническая и тактическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	28	38	42	26	134
<b>3. Контрольный раздел</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>48</b>
- тесты на общефизическую подготовленность	6	6	6	6	24
- тесты на профессионально-прикладную подготовленность	2	2	2	2	8
- тесты для оценки технической и тактической подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	2	2	2	2	8
- выполнение теоретических заданий	2	2	2	2	8
<b>Общий объем часов</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>76</b>	<b>400</b>

## **5.5. Содержание материала по физической культуре в группах специального учебного отделения**

Практический учебный материал для специального учебного отделения имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Практические занятия по физическому воспитанию в специальном медицинском отделении решают общеобразовательные задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств (выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы), с учетом противопоказаний при различных заболеваниях. Занятия с использованием видов спорта или элементов видов спорта, которые более эффективно развивают физические качества, формируют двигательные навыки, способствуют росту работоспособности.

Но наличие отклонений в состоянии здоровья, слабого физического развития и подготовленности выделяет ряд реабилитационных задач: ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений, воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями. Активное использование двигательных умений и навыков необходимо для организации здорового образа жизни, решения задач, возникающих в учебной, профессиональной, бытовой сферах жизнедеятельности.

В специальном отделении предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

**Первое направление.** Занятия со студентами, с диагнозом заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата.

**Второе направление.** Занятия со студентами, с диагнозом заболевания, внутренних органов:

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь.

2. Заболевания органов дыхания: болезни верхних дыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких.

3. Заболевания органов пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и 12 перстной кишки.

4. Заболевания печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и халангит.

5. Заболевания поджелудочной железы: панкреатит.

6. Заболевания почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечно-каменная болезнь.

7. Заболевания органов кровообращения: лейкозы, анемии.

8. Заболевания эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

**Третье направление.** Занятия со студентами, с диагнозом заболевания органов зрения: миопия средней и высокой степени, астигматизм.

**Четвертое направление.** Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий.

**План – график распределения учебных часов специального отделения  
(с заболеваниями опорно-двигательного аппарата)**

Основные разделы учебного процесса	I курс	II курс	III курс	IV курс	ВСЕГО
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
- основы теории физической культуры	14	4	-	-	18
- основы знаний по заболеваниям опорно-двигательного аппарата	2	2	-	-	4
<b>2. Практический раздел</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>330</b>
<b>2.1. Методико-практический</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>30</b>
- основы методики физической культуры	16	6	-	-	22
- методика занятий с заболеваниями опорно-двигательного аппарата	2	2	-	-	4
- клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений	2	2	-	-	4
<b>2.2. Учебно-тренировочный</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>300</b>
- общефизическая подготовка	12	22	30	14	78
- специализированная подготовка	12	22	30	14	78
- упражнения для формирования и укрепления правильной осанки	6	6	6	6	24
- упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах	6	6	6	6	24
- упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике	6	6	6	6	24
- упражнения для укрепления мышечного корсета	6	6	6	6	24
- упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата	6	6	6	6	24
- корригирующие упражнения	6	6	6	6	24
<b>3. Контрольный раздел</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>48</b>
- тесты на общефизическую подготовленность	6	6	6	6	24
- функциональные пробы	2	2	2	2	8
- тесты на профессионально-прикладную подготовленность	2	2	2	2	8
- выполнение теоретических заданий	2	2	2	2	8
<b>Общий объем часов</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>76</b>	<b>400</b>

**План – график распределения учебных часов специального отделения  
(с заболеваниями внутренних органов)**

Основные разделы учебного процесса	I курс	II курс	III курс	IV курс	ВСЕГО
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
- основы теории физической культуры	14	4	-	-	18
- основы знаний по заболеваниям внутренних органов	2	2	-	-	4
<b>2. Практический раздел</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>330</b>
<b>2.1. Методико-практический</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>30</b>
- основы методики физической культуры	16	6	-	-	22
- клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений	2	2	-	-	4
- гимнастические упражнения как основная форма занятий при заболеваниях внутренних органов	2	-	-	-	2
- ознакомление с новейшими оздоровительными технологиями (дыхательная гимнастика А.Ф.Стрельниковой)	-	2	-	-	2
<b>2.2. Учебно-тренировочный</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>300</b>
- общефизическая подготовка	10	18	28	10	66
- специализированная подготовка	8	20	26	12	66
- упражнения для улучшения кровообращения	6	6	6	6	24
- упражнения для тренировки вестибулярного аппарата	6	6	6	6	24
- упражнения на совершенствование координации, равновесия	6	6	6	6	24
- упражнения с гимнастическими палками	6	6	6	6	24
- упражнения с набивными мячами	6	6	6	6	24
- упражнения на гимнастической стенке	6	6	6	6	24
- дыхательная гимнастика А.Ф.Стрельниковой	6	6	6	6	24
<b>3. Контрольный раздел</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>48</b>
- тесты на общефизическую подготовленность	6	6	6	6	24
- функциональные пробы	2	2	2	2	8
- тесты на профессионально-прикладную подготовленность	2	2	2	2	8
- выполнение теоретических заданий	2	2	2	2	8
<b>Общий объем часов</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>76</b>	<b>400</b>

**План – график распределения учебных часов специального отделения  
(с заболеваниями органов зрения)**

Основные разделы учебного процесса	I курс	II курс	III курс	IV курс	ВСЕГО
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
- основы теории физической культуры	14	4	-	-	18
- основы знаний по заболеваниям органов зрения	2	2	-	-	4
<b>2. Практический раздел</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>330</b>
<b>2.1. Методико-практический</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>30</b>
- основы методики физической культуры	16	6	-	-	22
- клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений	2	2	-	-	4

- оздоровительные технологии в профилактике и лечении глазных болезней (гимнастика Утехина, Аветисова, для снятия утомления с глаз, корригирующая гимнастика для глаз)	2	2	-	-	4
<b>2.2. Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>300</b>
- общефизическая подготовка	14	24	24	16	78
- специализированная подготовка	14	24	24	16	78
- гимнастика Утехина	8	8	12	8	36
- гимнастика Аветисова	8	8	12	8	36
- гимнастика для снятия утомления с глаз	8	8	12	8	36
- корригирующая гимнастика для глаз	8	8	12	8	36
<b>3. Контрольный раздел</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>48</b>
- тесты на общефизическую подготовленность	6	6	6	6	24
- функциональные пробы	2	2	2	2	8
- тесты на профессионально-прикладную подготовленность	2	2	2	2	8
- выполнение теоретических заданий	2	2	2	2	8
<b>Общий объем часов</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>76</b>	<b>400</b>

**План – график распределения учебных часов специального отделения  
(освобожденных от практических занятий)**

Основные разделы учебного процесса	I курс	II курс	III курс	IV курс	ВСЕГО
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
- основы теории физической культуры	14	4	-	-	18
- основы знаний по заболеваниям	2	2	-	-	4
<b>2. Практический раздел</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>330</b>
<b>Методико-практический</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>330</b>
- основы методики физической культуры	16	6	-	-	22
- клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений	2	2	-	-	4
- методика занятий оздоровительной ходьбой	4	2	6	4	16
- методика занятий оздоровительным бегом	4	2	6	6	18
- методика определения и оценки физического развития человека	6	6	6	6	24
- оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем	6	6	6	6	24
- определение объема двигательной активности человека и ее оценка	6	6	6	6	24
- определение и оценка конституции человека	6	6	6	6	24
- методика оказания первой доврачебной помощи	6	6	6	6	24
- освоение основных приемов массажа и самомассажа	6	6	6	6	24
- методика составления комплексов утренней зарядки, производственной гимнастики	6	14	16	6	42
- методика составления индивидуальных оздоровительных программ	6	14	16	6	42
- методика составления различных программ занятий лечебной физической культурой	6	14	16	6	42
<b>3. Контрольный раздел</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>48</b>
- выполнение теоретических заданий	8	8	8	8	32
- функциональные пробы	4	4	4	4	16
<b>Общий объем часов</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>76</b>	<b>400</b>

В отдельных случаях при выраженных нарушениях опорно-двигательного аппарата и значительных нарушениях здоровья, препятствующих групповым занятиям в условиях учебного заведения, студенты направляются для обязательных занятий лечебной физкультурой в лечебно-профилактические учреждения.

Занятия по физической культуре студентов осуществляется на учебных и внеучебных занятиях.

Учебные занятия (согласно расписания) являются основной организационной формой физического воспитания. Именно на учебных занятиях решаются задачи, предусмотренные в программе, планируемые в учебных планах. Но какие бы задачи, ни решались в течение года в специальном учебном отделении, обязательной остается установка на достижение оздоровительного эффекта. Планировать и регулировать функциональную нагрузку следует в соответствии с индивидуальными возможностями организма занимающихся.

Физические упражнения на внеучебных занятиях выполняются в режиме дня, включающие в себя утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные минутки и паузы, домашние задания, комплексы упражнений по профилю заболевания.

Самостоятельные занятия студентов по заданию выполняются во внеурочное время в домашних условиях. Самостоятельные занятия способствуют воспитанию сознательного отношения студентов к занятиям физической культурой, развитию физических качеств. Вместе с этим решают индивидуальные задачи, выполняя специальные комплексы по профилю заболевания.

В специальном учебном отделении очень важна методическая подготовка студентов. Этот вид подготовки предусматривает:

- особенности составления и проведения комплексов утренней гигиенической и индивидуальной гимнастики (с учетом развития физических и профессионально необходимых качеств и способностей, профиля заболевания) в период учебы, практики и работы,

- особенности подбора физических упражнений, проведения разминки, способствующих развитию профессионально-прикладных физических качеств, в том числе комплексов с учетом профиля заболевания.

- знакомство с приемами массажа и самомассажа и особенностями их применения.

Кроме того, необходимо, чтобы студенты знали методы врачебно-медицинского контроля и самоконтроля для определения функциональной и физической подготовки. Методическая подготовка осуществляется в форме методических занятий и проведения физических упражнений на учебных занятиях, а навыки и умения применения методов врачебного контроля и самоконтроля - на учебных и самостоятельных занятиях. Наиболее эффективная форма – домашнее задание с последующим контролем. Усвоение материала определяется по умению составить конспект в соответствии с требованиями ППФП и учетом заболевания.

## **5.6. Содержание материала учебного спортивного отделения**

На спортивное учебное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие спортивную квалификацию (разряд, звание), хорошо физически подготовленные для занятий избранным видом спорта. Учебные группы комплектуются по видам спорта, по полу и с учетом уровня спортивной подготовленности студентов.

На спортивном учебном отделении обеспечивается дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов, совершенствование спортивного мастерства по избранному виду спорта, приобретение основ знаний, умений и навыков для организации и проведения самостоятельного учебно-тренировочного занятия, спортивных соревнований.

Группы учебного спортивного отделения создаются по видам спорта, включенным в программу Межвузовской Универсиады Воронежской области и обеспечивающим необходимый уровень физической подготовленности студентов, с учетом наличия необходимой материальной учебно-спортивной базы университета, кадрового состава преподавателей.

В спортивном отделении учебно-тренировочные занятия проходят в 33 секциях по 25 видам спорта: баскетбол, волейбол, бадминтон, гандбол, настольный теннис, футбол, мини-футбол, русская лапта, бокс, греко-римская борьба, вольная борьба, борьба самбо, шахматы, лыжные гонки, зимний полиатлон, спортивное ориентирование, плавание, армспорт, легкая атлетика, спортивная аэробика, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, пулевая стрельба.

Количество часов, отводимое на практические занятия групп учебного спортивного отделения, определяются инструкцией по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений в зависимости от спортивной подготовленности студентов.

Учебный материал рабочих программ по видам спорта, культивируемых в университете, разрабатывается кафедрой физического воспитания и спорта с использованием учебно-методических пособий и примерных программ спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, допущенных Министерством спорта, туризма и молодежной политики.

Графики учебного процесса и рабочие программы учебного спортивного отделения кроме совершенствования в избранном виде спорта предусматривают изучение теоретического раздела программы, профессионально-прикладную физическую подготовку, а также общую физическую подготовку в объеме не менее 50% часов, предусмотренных по всем разделам программы основного учебного отделения.

## **5.7. Контрольный раздел**

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, практических умений и навыков, о состоянии и

динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, в 1-8 семестрах сдают зачет по дисциплине «физическая культура». Зачеты у студентов принимают преподаватели кафедры в постоянно закрепленных учебных группах. Результаты зачета заносятся в ведомость, зачетную книжку студента и кафедральный журнал факультета.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем показателей, основанных на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума:

- 1) регулярности посещения учебных занятий;
- 2) результатов выполнения обязательных (федеральный компонент) и дополнительных тестов (кафедральных и специализированных), разрабатываемых кафедрой физического воспитания и спорта для студентов разных учебных групп по видам спорта (основного и спортивного отделения), по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов;
- 3) прохождения медосмотра.

Условием допуска к выполнению контрольных нормативов (тестированию) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности, и своевременное прохождение медосмотра.

### **6.1. Вопросы для подготовки к зачету.**

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже "удовлетворительно". Оценка выводится преподавателем на основании результатов опроса и собеседования по обязательным теоретическим и методико-практическим темам, вынесенным на семестровый зачет.

## Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

## Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ

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

## Тема 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

## Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая

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

#### Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

#### Тема 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП)

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

### **6.2. Тесты контроля качества усвоения дисциплины**

С целью контроля над изменением физической подготовленности в каждом семестре студенты основного и спортивного отделений выполняют 7 тестов.

Оценка физической подготовленности студентов основного и спортивного отделений определяется из расчета среднего количества очков по 7 тестам, вынесенным на семестровый зачет. Наряду с оценкой проводится анализ физической подготовленности и выработка рекомендаций по ее улучшению.

### Обязательные тесты (федеральный компонент) определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
- подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
- бег 3000 м (мин., сек.)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.00

### Дополнительные тесты (кафедральные) для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений (женщины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 20 м (сек)	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
Челночный бег 4х9м (сек)	10,2	10,5	10,8	11,1	11,4
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	12	7	2	0	-5
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	150	135	120	105	80
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования				

### (мужчины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 20 м (сек)	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7
Челночный бег 4х9м (сек)	9,0	9,3	9,6	9,9	10,2
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	10	5	0	-5	<-4
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	135	120	105	90	75
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	15	12	10	8	6
Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования				

Суммарная оценка физической подготовленности определяется средним количеством очков по тестам, вынесенным на семестровый зачет, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на 1 очко.

**Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий**

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в университет и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Подбор специализированных тестов (по спортивно-технической подготовленности и таблицы их оценки) разрабатывается кафедрой физического воспитания и спорта самостоятельно, исходя из специфики вида спорта.

Тесты для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (передвижение на лыжах и плавание) являются обязательными (при наличии спортивной базы). Для оценки тестов могут использоваться таблицы примерной оценки упражнений. В каждом семестре студенты выполняют по одному тесту по данному разделу подготовки.

**Примерные контрольные тесты для оценки жизненно необходимых умений и навыков студентов основного и спортивного учебных отделений**

Тесты	Оценка в очках									
	мужчины					женщины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Плавание 50 м (мин,сек)	0.4	0.4	0.4	0.5	б/в	0.54	1.03	1.14	1.24	б/вр
Плавание 100 м (мин,сек)	1.4	1.5	2.0	2.1	2.3	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10

Студенты специального учебного отделения, выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Для оценки успеваемости студентов специального учебного отделения, учитывая различные заболевания, недостатки физического развития, различную степень физической работоспособности и двигательной подготовленности, используется ряд функциональных проб, контрольных упражнений и тестов, а не нормативов, отражающих развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия. Основным критерием

положительной оценки должно быть улучшение показателей тестов в процессе периода обучения в вузе.

Перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения в очках определяет кафедры физического воспитания и спорта университета с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у студентов.

**Контрольные упражнения (кафедральные) для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (женщины)**

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	150	140
Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
В висе на шведской стенке сгибание и разгибание ног до 90° (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	12	7	2	0	-5
Прыжки через скакалку	130	115	100	85	60

**(мужчины)**

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	230	220	210	200	190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	25	20	17	15
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
В висе на шведской стенке поднимание ног до 90° (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	10	5	0	-5	<-4
Прыжки через скакалку	115	100	85	70	55

**Тесты для оценки функциональной подготовленности студентов специального учебного отделения**

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Индекс Руфье <sup>1</sup> (баллы)	0-4	5-10	11-15	16-20	≥ 21
Проба Штанге <sup>2</sup> (мужчины) (сек)	≥ 50	40-49	30-39	20-29	≤ 19
Проба Штанге (женщины) (сек)	≥ 40	30-39	20-29	10-19	≤ 9
Проба Генчи <sup>3</sup> (мужчины) (сек)	≥ 40	30-39	20-29	15-19	≤ 14
Проба Генчи (женщины) (сек)	≥ 30	20-29	15-19	10-14	≤ 9
Тест Купера <sup>4</sup> (м)	≥ 1700	1690-1500	1490-1300	1290-1100	1090-900
Проба Ромберга <sup>5</sup> (сек)	≥ 30	15-29	10-14	5-9	≤ 4
Ортостатическая проба <sup>6</sup> (уд)	≤ 6	7-12	13-18	19-20	≥ 21

<sup>1</sup>**Индекс Руфье (J)** – оценивается состояние сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по реакции пульса. У занимающегося в положении сидя (после 5-минутного отдыха) измеряют пульс (P1), затем выполняются за 30 секунд 30 приседаний – юноши, 24 приседания – девушки, затем сразу измеряют пульс стоя (P2). Через минуту вновь подсчитывают пульс стоя (P3). Индекс Руфье рассчитывается по формуле  $J = (4x(P1+P2+P3) - 200) : 10$

<sup>2</sup>**Проба Штанге.** В положении сидя, испытуемый делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80% от максимального), закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживает дыхание. По секундомеру отмечается время задержки дыхания.

<sup>3</sup>**Проба Генчи.** В положении сидя, испытуемый делает вдох, затем выдох и задерживает дыхание.

*Примечание.* При последовательном проведении дыхательных проб необходимо делать перерыв 5-7 минут между пробами.

<sup>4</sup>**Тест К. Купера** – 12 минутный бег в чередовании с ходьбой

<sup>5</sup>**Проба Ромберга.** Проба выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Проводятся 2 варианта при постепенном уменьшении площади опоры: 1-я поза – ноги испытуемого ставятся на одну линию, одна впереди другой, 2-я поза – испытуемый стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, стопа прижата к боковой поверхности коленного сустава. В обоих случаях руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Оценка «очень хорошо» выставляется в случае, если в каждой позе испытуемый сохраняет равновесие в течение 15 с и не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или век (тремор). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если нарушается равновесие в течение 15 с – оценка «неудовлетворительно».

<sup>6</sup>**Ортостатическая проба.** Проба с переменной положения тела. Утром, не вставая с постели подсчитать пульс. Затем встать и через минуту снова сосчитать пульс. Хорошая реакция сердца на нагрузку – учащение пульса на 6-12 ударов, удовлетворительная – на 13-18 ударов, неблагоприятная – свыше 20 ударов. Пробу можно проводить в спортивном зале после предварительного отдыха не менее 5 минут.

При оценке усвоения учебного материала учитывается:

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Самостоятельное составление и систематическое выполнение комплексов физических упражнений с учетом характера перенесенного заболевания и состояния здоровья.
3. Умение оценить динамику функциональных показателей и уровень физической подготовленности (по данным дневника самоконтроля).
4. Участие в основных оздоровительных мероприятиях, организуемых кафедрой физического воспитания и спорта, студенческих научных конференциях. Зачетный комплекс требований и нормативов по каждому году обучения определяется методической группой кафедры физического воспитания и спорта.

Студенты специального учебного отделения (включая освобожденных от практических занятий) в конце каждого семестра представляют презентации и защищают тематические рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Реферат должен быть написан каждым студентом самостоятельно под руководством преподавателя кафедры физического воспитания и спорта. Работа выполняется по теме и по плану, согласованными с преподавателем кафедры физического воспитания и спорта, для чего преподаватели кафедры проводят регулярные консультации. Особое значение имеет первая консультация, когда студент знакомится с методикой написания реферата, подбором литературы и составлением плана. План реферата отражает основное содержание и обеспечивает последовательность изложения материала.

Не позже чем за две недели до намеченного срока, реферат представляется на рецензию научному руководителю. В целом работа над рефератом позволяет студентам овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научиться работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.

Реферат должен иметь: титульный лист, оглавление (содержание), введение, текстовое изложение материала, соответствующее выбранной теме и отражающее план реферата, заключение (или выводы) и список использованной литературы (не менее 5 источников, не позднее 10-летней давности). Объем реферата - 10-15 машинописных страниц.

### **Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

#### **1 курс**

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. ЛФК после перенесенных травм.
9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
10. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
11. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
12. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
13. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
14. Физическая культура студента.
15. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
16. Организация физического воспитания в вузе.
17. Компоненты физической культуры.
18. Средства физической культуры и спорта.
19. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
20. Общее представление о строении тела человека.
21. Функциональные системы организма.
22. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
23. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
24. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
25. Витамины и их роль в обмене веществ.
26. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
27. Роль отдельных систем организма человека в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма.
28. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

29. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
30. Здоровый образ жизни студента.
31. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
32. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
33. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
34. Режим труда и отдыха.
35. Гигиенические основы закаливания.
36. Личная гигиена студента и ее составляющие.
37. Профилактика вредных привычек.
38. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
39. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
40. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
41. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
42. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
43. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
44. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
45. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
46. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
47. Типы изменений умственной работоспособности студента.
48. Методические принципы физического воспитания.
49. Средства и методы физического воспитания.
50. Основы обучения движениям.
51. Характеристика и воспитание физических качеств.
52. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
53. Структура учебно-тренировочного занятия.
54. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
55. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
56. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
57. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
58. Значение мышечной релаксации.
59. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
60. Формы занятий физическими упражнениями.
61. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
62. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
63. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
64. Единая спортивная классификация. Календарь спортивных соревнований.
65. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования. Студенческие спортивные организации.
66. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
67. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
68. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
69. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
70. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки

## 2 курс

1. Мотивации и целенаправленность самостоятельных занятий. Их формы, структура и содержание.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Организация самостоятельных занятий.
4. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
5. Гигиена самостоятельных занятий.
6. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
7. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
9. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
11. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
12. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
13. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля
14. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
15. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
16. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
17. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
18. Методика подбора средств ППФП студентов
19. Влияние современных условий труда и быта на жизнедеятельность человека.
20. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
21. Место ППФП в системе физического воспитания.
22. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
23. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
24. Система контроля ППФП студентов.
25. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.
26. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
27. Выбор технических средств занятий и определение рациональной последовательности их использования.
28. Роль и значение ППФП и профилактика утомления.
29. Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускника вуза.
30. Назначение и задачи ППФП.
31. Педагогический контроль в ППФП.
32. Формы ППФП.
33. Средства ППФП.
34. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
35. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела.
36. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
37. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе
38. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.
39. Основные виды релаксации.
40. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
41. Основы самомассажа.
42. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

43. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
44. Характеристика производственной физической культуры.
45. Физическая культура в рабочее и свободное время.
46. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
47. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
48. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
49. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
50. Основные формы занятий физическими упражнениями.
51. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
52. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1. Основная литература:**

1. Галочкин, Г. П. Система подготовки самбистов в ВИСИ-ВГАСУ [Текст] : монография / Г. П. Галочкин. – Воронеж: Воронеж. гос. арх.-строит. ун-т. - Воронеж : [б. и.], 2010. - 408 с.
2. Галочкин, Г. П. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах [Текст] : учеб. пособие / Г. П. Галочкин, А. К. Ефремов, В. А. Санников. - Воронеж. гос. архит.-строит. акад. - Воронеж : [б. и.], 1999. - 116 с.
3. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие : рек. УМО / Б. Р. Голощапов - 6-е изд., стер. - М. : Академия, 2009 (Тверь : ОАО "Тверской полиграф. комбинат", 2008). - 308 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет [Текст] : учебник : допущено ГК РФ / Матвеев, Л. П. - 4-е изд., стер. - СПб. : Лань, 2004 (Владимир : Владимир. кн. тип., 2004). - 160 с.
5. Олимпийский учебник студента [Текст] : учеб. пособие для нефизкультурных вузов: рек. УМО РФ / Олимпийский комитет России ; В. С. Родиченко (рук. кол.) и др. - 3-е изд. перераб. и доп. - М. : Сов. спорт, 2005 (Вологда : Полиграфист, 2005). - 126 с.
6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В. Н. Платонов - М. : Сов. спорт, 2005 (Вологда : ООО ПФ "Полиграфист", 2005). - 819 с.
7. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов вузов строительного профиля всех специальностей квалификации (степени) «бакалавр» [Текст] / сост. Л. М. Крылова, Е. А. Лазарева, В. А. Никишкин. - М. : МГСУ, 2011. – 40 с.
8. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст] : Учебник / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М. : Академия, 2004. - 396 с.
9. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учеб. пособие для вузов / Г. С. Туманян - М. : Academia, 2006 (Саратов : Саратовский полиграф. комбинат, 2006). - 332 с.
10. Физическая культура в строительных вузах [Текст] : Учебник / В. А. Никишкин, Л. М. Крылова, А. Ф. Пшеничников, С. И. Крамской / Под ред. Л. М. Крыловой. - М. : МГСУ, 2010. - 528 с.
11. Физическая культура студента [Текст] : Учебник для студентов вузов / Под ред. В. И. Ильинича - М. : Гардарики, 1999. - 446 с.

### **7.2. Дополнительная литература:**

1. Агаджанян, Н. А. Биоритмы, спорт, здоровье [Текст] / Н. А. Агаджанян, Н. Н. Шабатура. - М. : Физкультура и спорт, 1989 (Ярославль : Ярослав. полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Гос. ком. СССР по делам изд-в, полиграфии и кн. торговли, 1989). - 207 с.

2. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса [Текст] : учебник для вузов : рек. УМО / Г. В. Барчукова, В. М. М. Богушас, О. В. Матыцин ; под ред. Г. В. Барчуковой. - М. : Academia, 2006 (Саратов : ОАО "Саратов. полиграф. комбинат", 2005). - 525 с.
3. Бирюков, А. А. Спортивный массаж [Текст] : учебник для вузов : допущено МО РФ / А. А. Бирюков. - М. : Academia, 2006 (Тверь : Тверской полиграф. комбинат, 2005). - 569 с.
4. Галочкин, Г. П. ВИСИ - ВГАСУ: спорт за 75 лет [Текст] / Г. П. Галочкин ; Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т. - Воронеж : [б. и.], 2005 (Воронеж : ГУП ВО "Воронеж. обл. тип. - изд-во им. Е. А. Болховитинова", 2005). - 303 с.
5. Галочкин, Г. П. Самбо: спортивное и боевое [Текст] / Г. П. Галочкин - Изд. 3-е, испр. и доп. - Воронеж : [б. и.], 2004 (Воронеж : Областная типография, 2004). - 286 с.
6. Годик, М. А. Стретчинг : Подвижность, гибкость, элегантность [Текст] / М. А. Годик, А. М. Барамидзе, Т. Г. Киселева. - М. : Сов. спорт, 1991. - 92с.
7. Готовцев, Е. В. Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту [Текст] : метод. рекомендации к физкультурно-спортивному совершенствованию учащихся ДЮСШ, СДЮШОР, студ. вузов отделений СС, ФСС, СПС / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов ; Воронеж. гос. ин-т физ. культуры. - Воронеж : [б. и.], 2006 (Воронеж : Тип. ИПЦ ВГУ, 2006). - 130 с.
8. Готовцев, Е. В. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту [Текст] : метод. рекомендации к физкультурно-спортивному совершенствованию учащихся ДЮСШ, СДЮШОР, студ. вузов отделений СС, ФСС, СПС / Готовцев, Е. В., Германов, Г. Н. ; Воронеж. гос. ин-т физ. культуры. - Воронеж : [б. и.], 2006 (Воронеж : Тип. ИПЦ ВГУ, 2006). - 114 с.
9. Занятия физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью [Текст] : метод. рекомендации для студ. и инженерно-технических работников строит. производства / В. И. Козлов. – Воронеж, гос. арх.-строит. университет. - Воронеж : [б. и.], 2011. - 26 с.
10. Ильинич, В. И. Студенческий спорт и жизнь [Текст] : Пособие для студ. вузов / В. И. Ильинич - М. : Аспект Пресс, 1995. - 143 с.
11. Карпов, А. Е. Шахматные сюжеты [Текст] / А. Е. Карпов, Е. Я. Гик. - М. : Знание, 1991. - 336 с.
12. Комплексы физических упражнений для студентов специальной медицинской группы [Текст] : метод. рекомендации для студентов / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. Г. П. Галочкин, И. А. Анохина, О. Е. Портнова. - Воронеж : [б. и.], 2004 (Воронеж : Отдел оперативной полиграфии ВГАСУ, 2004). - 32 с.
13. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 244 с.
14. Легкая атлетика [Текст] : метод. рекомендации для студентов техн. вузов / сост. : Ю. В. Романова, Е. А. Грицких, Т. В. Крохина ; Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т. - Воронеж : [б. и.], 2009 (Воронеж : Отдел оперативной полиграфии ВГАСУ, 2009). - 33 с.
15. Методика обучения технике подач и их приема в настольном теннисе [Текст] : метод. рекомендации / И. Л. Чернев. - Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т. - Воронеж : [б. и.], 2008 (Воронеж : Тип. ИПЦ Воронеж. гос. ун-та, 2008). - 21 с.
16. Настольный теннис [Текст] : учеб. программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (метод. часть) : утв. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / Гос. ком. СССР. по физ. культуре и спорту. - М. : Сов. спорт, 1990 (М. : Тип. Госкомспорта СССР, 1990). - 44 [4] с.
17. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов технических вузов [Текст] : метод. рекомендации / И. Л. Чернев. - Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т. - Воронеж : [б. и.], 2008 (Воронеж : Тип. ИПЦ Воронеж. гос. ун-та, 2008). – 34 с.

18. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов технического вуза [Текст] : учеб. пособие : рек. ВГАСУ / И. Л. Чернев, О. В. Котлова; Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т. - Воронеж : [б. и.], 2009 (Воронеж : Отдел оперативной полиграфии ВГАСУ). - 183 с.

19. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения [Текст] : учеб. пособие : рек. УМО / Д. И. Нестеровский. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2007 (Саратов : Саратовский полиграф. комбинат, 2006). - 335 с.

20. Обучение тактической грамотности студентов, занимающихся борьбой самбо [Текст] : метод. рекомендации для студентов всех спец., занимающихся борьбой самбо в основном и спортивном учеб. отделениях / сост. Г. П. Галочкин ; Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т. - Воронеж : [б. и.], 2009 (Воронеж : Отдел оперативной полиграфии ВГАСУ, 2009). - 34 с.

21. Озолин, Н. Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера [Текст] / Н. Г. Озолин - М. : АСТ : Астрель, 2006 (Самара : Тип. ОАО "Изд-во "Самарский Дом печати"). - 863 с.

22. Олимпийский учебник студента [Текст] : учеб. пособие / Олимпийский комитет России. - 1-е изд. - М. : Сов. спорт, 2003. - 125 с.

23. Организация занятий по физической культуре студентов специальной медицинской группы [Текст] : метод. рекомендации для студентов техн. вузов / сост. : Ю. В. Романова, Е. А. Грицких, Т. В. Крохина ; Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т. - Воронеж : [б. и.], 2009 (Воронеж : Отдел оперативной полиграфии ВГАСУ, 2009). - 34 с.

24. Охрана здоровья студентов: опыт работы специалистов [Текст] : межвуз. сб. ст. / под ред. В. И. Муратова, В. Т. Титова, А. В. Лотоненко. - Воронеж : Изд-во Воронеж. гос. ун-та, 2001 (Воронеж : Лаборатория оперативной полиграфии ВГУ, 2001). - 191 с.

25. Русская лапта. Правила соревнований [Текст] / Федерация русской лапты России ; авт.-сост. А. Ю. Костарев, В. И. Щемелинин, С. О. Фокин ; под общ. рук. В. И. Борисова. - М. : Сов. спорт, 2004 (Люберцы : ФГУП "Произв.-издат. комбинат ВИНТИ", 2004). - 30 с.

26. Самбо [Текст] : справочник. - [2-е изд., перераб. и доп.]. - М. : Сов. спорт, 2006 (М. : ППП "Типография "Наука", 2006). - 207 с.

27. Самомассаж для самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом [Текст] : метод. рекомендации для студ. и препод. / В. И. Козлов, В. К. Волков. - Воронеж, гос. арх.-строит. университет. - Воронеж : [б. и.], 2011. - 24 с.

28. Санников, В. А. Бокс. Элективный курс учебной дисциплины "Физическая культура" для нефизкультурных вузов [Текст] : Учеб. пособие для вузов / В. А. Санников; Воронеж. гос. архит.-строит. акад. - Воронеж : [б. и.], 2000. - 226 с.

29. Скоростно-силовая подготовка [Текст] : метод. рекомендации для студентов, занимающихся спортивной борьбой / Г. П. Галочкин, Н. В. Щетинин. - Воронеж, гос. арх.-строит. университет. - Воронеж : [б. и.], 2011. - 35 с.

30. Тактическая подготовка в настольном теннисе [Текст] : метод. рекомендации / И. Л. Чернев ; Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т. - Воронеж : [б. и.], 2008. - 30 с.

31. Фефелов, В. М. Воронеж олимпийский [Текст] / В. М. Фефелов. - 2-е изд., доп. и испр. - Воронеж : [б. и.], 2002. - 16 с.

32. Фефелов, В. М. Спорт в Воронежской области: Кто есть кто? [Текст] : справ. изд. / В. М. Фефелов, В. Г. Руденко, ; науч. ред. В. И. Сысоев. - Воронеж : Калита-Р, 2007 (Воронеж : ОАО "ИПФ "Воронеж", 2007). - 272 с. : ил.

33. Физическая культура и спорт [Текст] : для студентов строит. вузов : учебник : рек. УМО / А. Ю. Барков, Я. Н. Гулько, Г. П. Галочкин и [ др. ] ; под ред. В. А. Никишкина, С. И. Филимоновой. - М. : АСВ, 2005 (Москва : ГУП ППП "Тип. "Наука", 2004). - 270 с.

34. Физическая культура, оздоровительные технологии и экологическое образование студентов в XXI веке [Текст] : учеб. программа с метод. материалами ( на примере Центр.-Чернозем. региона России) / А. В. Лотоненко [и др.]. - Воронеж : [б. и.], 2000 (Воронеж : Тип. ВГУ, 2000). - 136 с.

35. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп [Текст] : рекомендации, планирование, программы / авт.-сост. А. Н. Каинов, И. Ю. Шалаева. – Волгоград : Учитель, 2009. – 185 с.

36. Фохтин, В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов [Текст] / В. Г. Фохтин. - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 76 с.

37. Хозяинов, Г. И. Акмеология физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие для вузов : рек. УМО / Г. И. Хозяинов, Н. В. Кузьмина, Л. Е. Варфоломеева. - М. : Academia, 2005 (Саратов : Саратовский полиграф. комбинат, 2005). – 203 с.

38. Чешихина, В. В. Содержание и организация самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы по физической культуре [Текст] : учеб.-метод. пособие для всех специальностей / В. В. Чешихина, О. Н. Никифорова, А. Г. Чешихин ; Рос. гос. соц. ун-т, каф. физического воспитания и спорта. - М. : [б. и.], 2008 (М. : ЗАО "Экон-Информ"). - 124 с.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### *Теоретический раздел*

- печатные и компьютерные учебники, учебные пособия
- методические указания по проведению занятий
- теле-видео аппаратура
- списки литературы

### *Методико-практические занятия*

- инструкции и методическая литература
- приборы врачебно-педагогического контроля
- специальная литература по педагогике и видам спорта, физиологии и психологии

### *спорта*

- справочная литература
- приборы оценки работоспособности

### *Учебно-тренировочные занятия*

- приборы контроля развития основных физических качеств, уровня физической и спортивной подготовленности

- спортивный инвентарь и оборудование, тренажеры,

- спортивные залы:

- игровой зал №1 – 30 x 18 м<sup>2</sup>
- игровой зал №2 – 32 x 15 м<sup>2</sup>
- зал бокса – 18 x 15 м<sup>2</sup>
- зал борьбы – 23 x 10 м<sup>2</sup>
- зал штанги и тренажеров — 17 x 10 м<sup>2</sup>
- гимнастический зал – 10,3 x 7 м<sup>2</sup>
- зал настольного тенниса — 23 x 4 м<sup>2</sup>

- шахматный клуб – 4 x 4 м<sup>2</sup>

- кабинет врача - 7 м<sup>2</sup>

- стрелковый тир (галерея 25м) - 28 x 6 м<sup>2</sup>

- стрелковый тир (галерея 50м) - 56 x 6 м<sup>2</sup>

- бассейн: 6 дорожек по 25 м

### *Контрольные занятия*

- таблицы контрольных тестов физической подготовленности

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (образовательные технологии)**

Учебная дисциплина «Физическая культура» - это система приобретения жизненно необходимых качеств, знаний, умений и навыков. Формирование физической культуры является частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного инженера-строителя, гуманистического воспитания студентов. Дисциплина является обязательной для всех направлений подготовки и средством укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной психофизической подготовки конкурентоспособных специалистов строительной отрасли.

В обеспечении физической культуры студентов лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Дисциплина «Физическая культура» включает в себя воздействие на физиологические системы организма студентов, совершенствование их физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости на нервно-эмоциональную и умственную сферу занимающихся. Она является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под наблюдением и руководством преподавателей, которые должны сформировать у будущих специалистов понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и на этой основе сформировать физическую культуру личности. Согласно вышесказанному авторами разработана педагогическая технология формирования физической культуры личности студента. Достижение поставленной цели предусматривает решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, соответствующих требованиям государственного образовательного стандарта.

При разработке педагогической технологии экспериментально определён оптимальный вариант распределения программного материала и основной формы содержания учебных занятий:

- выявлен состав учебных элементов и их логическая взаимосвязь;
- обоснована последовательность изучения разделов курса, структура и формы содержания занятий;
- выбраны методы и средства учебной деятельности, отражающие особенности курса;
- определены временные критерии освоения учебных элементов.

Функциональная модель педагогической технологии формирования физической культуры личности студента представляет собой сложную многокомпонентную систему, элементы которой взаимообусловлены, взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Реализация настоящей рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» осуществляется кафедрой физического воспитания с учетом состояния учебно-спортивной базы, природно-климатических условий, квалификации и специализации профессорско-преподавательского состава, сложившихся традиций и методов работы, физической подготовленности и состояния здоровья студентов, современных требований к выпускникам университета.

В отличие от других предметов на занятиях по физической культуре студенты дифференцируются по медицинским показаниям, физической и спортивной подготовленности. Следствием этого становится формирование новых учебных групп, в составе которых находятся студенты различных стандартных групп и даже факультетов.

Согласно «Инструкции по организации и содержанию работы кафедр физической культуры в высших учебных заведениях» (Приказ Государственного Комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26 июля 1994 г. №777) занятия по физической культуре для всех студентов предусмотрены в составе трех учебных отделений: основном, специальном, спортивном.

Первым критерием распределения студентов по учебным отделениям являются результаты их медицинского обследования, которое проводится в начале учебного года. После прохождения обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп: основную, подготовительную или специальную.

Вторым критерием является уровень физической и спортивно-технической подготовленности, который определяется на первых занятиях после проверки состояния физической и спортивно-технической подготовленности по контрольным упражнениям и нормативам программы по физическому воспитанию.

В состав **основного отделения** включаются студенты основной и подготовительной медицинской групп, имеющие хороший уровень физической и начальный уровень спортивной подготовки в избранном виде спорта. Численный состав учебных групп в основном отделении 12-15 студентов.

На **специальное отделение** зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Численность студентов в учебных группах этого отделения 8-12 человек. Специальные учебные группы комплектуются с учетом функциональных возможностей организма студентов и нозологических форм заболеваний. Освобождение от занятий по физическому воспитанию по состоянию здоровья может носить только временный характер. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, самостоятельно овладевают программным материалом под руководством преподавателей кафедры и отчитываются по теоретическому разделу.

В *спортивное отделение* зачисляются студенты, имеющие необходимый уровень физической подготовленности, способные и желающие заниматься спортом. Учебные группы формируются с учетом пола, физической и спортивно-технической подготовленности студентов. Наполняемость учебных групп спортивного отделения зависит от численного состава сборной команды по конкретным видам спорта и уровня спортивной квалификации занимающихся. Численный состав учебных групп в среднем 15-20 человек, но при этом допускается комплектование в группах высококвалифицированных спортсменов (КМС и МС) до 8 человек.

Форма занятий в спортивном отделении для студентов – спортивные тренировки в сборных командах университета. Содержание работы спортивного отделения определяется рабочими программами по видам спорта, разработанными кафедрой физического воспитания и спорта с использованием учебных пособий, программно-методических документов и научно-методических рекомендаций и утвержденными Научно-методическим советом университета.

Объем учебных часов для групп, включающих студентов 2-3 разрядов составляет 240 часов за учебный год (6 часов в неделю), для групп с 1 разрядом 320 часов (8 часов в неделю). Большой объем тренировочных часов, необходимый для подготовки групп кандидатов и мастеров спорта, выполняется за счет средств выделяемых на секционную работу. Учебно-тренировочные сборы и соревнования являются неотъемлемой частью учебного процесса по физическому воспитанию.

Перевод студентов из одного учебного отделения в другое (или учебных групп по специализациям основного отделения), осуществляется по их желанию и согласованию с преподавателями кафедры физического воспитания и спорта только после успешного окончания учебного года. Перевод студентов в специальное учебное отделение по медицинскому заключению может проводиться в любое время учебного года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются. К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, выполняют задания по теоретическому разделу программы, связанные с характером их заболевания. Студенты, выполнившие все требования учебной программы, допускаются к промежуточной аттестации по физической культуре.

Для эффективного управления учебным процессом по физической культуре необходима своевременная объективная информация о состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности студентов с последующим анализом результатов воздействия учебно-тренировочных занятий на резервы разных систем организма и их возможной коррекции.

Для этого кафедрой физического воспитания и спорта разработана программа ежегодного обследования студентов. Мониторинг на протяжении всего периода обучения (создание и ведение базы данных каждого студента) позволит значительно повысить уровень эффективности учебно-воспитательного процесса и здоровья занимающихся, что определяет качество образования выпускников, за которое «образовательное учреждение несет в установленном законодательством Российской Федерации порядке ответственность» (Закон РФ «Об образовании», 2007 г).

Для подготовки конкурентоспособных специалистов также необходимо заниматься оценкой, восстановлением и коррекцией профессиональной психофизической готовности.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ПрООП ВПО по направлению подготовки 271501 «Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей»

**Руководитель основной образовательной программы**

Заведующий кафедрой ПАДиМ, к.т.н., доцент  
(занимаемая должность, ученая степень и звание)

\_\_\_\_\_ (подпись)

В.Г.Еремин  
(инициалы, фамилия)

**Эксперт**

ГОУВПО ВГУ  
(место работы)

Заведующий кафедрой ФВиС, к.п.н., доцент  
(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_ А.Э.Беланов  
(подпись) (инициалы, фамилия)

МП  
организации