Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ И.О. Петрищев
«_30_» ___августа___ 2017 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа учебной дисциплины базовой части
для специальности
45.05.01 Перевод и переводоведение
(шифр и наименование)
Специализация:
Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений
(очная форма обучения)

Составитель: Курнаев С.Ю.,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры спортивных
дисциплин и физического
воспитания

Рассмотрено и утверждено на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «_28_»__августа__2017 г. №_11_

Ульяновск, 2017

1. Наименование дисциплины

Дисциплина основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы специалитета по направлению подготовки 45.05.01. Перевод и переводоведение, специализация «Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений» (очная форма обучения).

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Дисциплина «Физическая культура» является составной частью профессиональной подготовки студента и включена в базовую (обязательную) часть основной образовательной программы (ОПОП) подготовки специалиста.

Изучение дисциплины «Физическая культура» предусматривает овладению методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. В ходе изучения данной дисциплины обучающийся овладевает знаниями, умениями и навыками по организации и проведению самостоятельных занятий по физической культуре.

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование физической культуры студента, способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления.

В результате освоения программы специалитета обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура».

Этап формирования / компетенции	теоретический	модельный	практический
	знает	умеет	владеет
ОК-8 Способность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОР-1 роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности;	ОР-3 управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;	
	ОР-2 знать особенности воздействия на организм условий и характера	ОР-4 уметь самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами	

	различных видов профессиональн ого труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;	и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований	

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части Блока 1. Дисциплина основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы специалитета по направлению подготовки 45.05.01. «Перевод и переводоведение» (Б.1.Б.32). Изучается в 6 семестре. Для освоения дисциплины студенты используют также знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения «Истории» и многих других современных направлений в сфере физической культуры и спорта.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках школьного курса «Физическая культура» или соответствующих дисциплин среднего профессионального образования, а также ряда дисциплин учебного плана.

Содержание дисциплины определяется Государственными требованиями к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников высших учебных заведений, утвержденному Управлением образовательных программ и стандартов высшего образования.

4. Объем дисциплины и виды учебной работ

На изучение дисциплины «Физическая культура» отводится 72 часа (2,0 зач.ед.), которые распределяются в шестом семестре.

Учебная работа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает: теоретические занятия (лекции) (Л) - 16 часов и практические занятия в форме методико-практических занятий (МПЗ) - 24 часов, самостоятельную работу студентов (СРС) – 32 часов (табл.1).

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура»

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					

6	2	72	16	24		32	зачет
Итого:	2	72	16	24		32	зачет

5. Содержание дисциплины

Реализация программы по дисциплине «Физическая культура» обеспечена научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое физкультурное образование, систематически занимающимися научной, учебно-методической, организационно-методической и спортивно-массовой деятельностью. Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» обеспечены: лекционными аудиториями с мультимедийным оборудованием; спортивным манежем. На изучение дисциплины «Физическая культура» отводится 72 часа (2,0 зач.ед.), которые распределяются в шестом семестре.

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации «О физической культуре и спорте» представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Тематический план дисциплины по формированию компонентов компетенции

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятель-ная работа
6 семестр				
Раздел 1. БАЗОВАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА	4	6		8
Тема 1. Физическая культура в *системе* профессиональной подготовке студентов.		2		
Тема 2. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)		2		4
Тема 3. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности.		2		
Тема .4. Основы здорового образа жизни.				4
СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ	4	6		8
Тема 1. Спортивная культура студентов: сущность и структура.		2		4
Тема 2. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов.		2		4

Тема 3. Основы спортивной тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП.		2		24
РАЗДЕЛ 3. РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА	4	6		8
Тема 1. Рекреационная физическая культура: сущность и структура.		4		4
Тема 2. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.		2		4
РАЗДЕЛ 4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА	4	6		8
Тема 1. Профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура.		2		2
Тема 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).		2		2
Тема 3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		2		4
ИТОГО:	16	24		32

5.1. Краткое описание содержания разделов дисциплины

Учебная работа по дисциплине «Физическая культура» построена на основе традиционных образовательных технологий (информационные лекции); информационно-коммуникационных образовательных технологий (лекция-визуализация); технологий проблемного обучения (проблемные лекции, методико-практические занятия); интерактивных технологий (методико-практические занятия в форме дискуссий); технологий обучения в сотрудничестве (командная, групповая работа) (методико-практические занятия в форме практикума). Оценка учебных достижений по формированию компетенций студентами определяется по балльно-рейтинговой технологии.

Содержание лекционных занятий

Раздел 1. БАЗОВАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

Тема 1. ***Физическая культура в системе профессиональной подготовки студентов***.

Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. *Физическая культура студента: сущность и структура. По*нятие о системе физической культуры в вузе. Физическая культура - составная часть ФГОС ВО. Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». Нормативно-правовые основы дисциплины физической культуры.

Тема 2. **Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).**

Базовая физическая культура: сущность и структура. Организационно-дидактические основы базовой физической культуры студента. Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств. Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.

Тема 3. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности.

Оздоровительная физическая культура: сущность и структура. Основы анатомии человека: организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Функциональные системы организма. Физические упражнения как важный фактор гармоничного развития функциональных систем организма человека. Врачебно-педагогический контроль в системе физической культуры и спорта. Первая помощь при травмах

Тема 4. Основы здорового образа жизни. Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Раздел 2. СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ

Тема 1. Спортивная культура студента сущность и структура.

Понятие спорта. Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Спортивные общественные студенческие организации. Спортивная культура студента: сущность и структура. Организационно-дидактические основы спортивной культуры студента. Спортивная инфраструктура вуза. Спортивные мероприятия как фактор развития спортивной культуры студентов.

Тема 2. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов.

История Олимпийских игр. Современное Олимпийское движение. Летние Олимпийские игры. Зимние Олимпийские игры. Универсиады студентов. Краткая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Тема 3. Основы спортивной тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП.

Организационные основы учебно-тренировочного процесса в вузе. Цель, задачи спортивной тренировки в вузе. Формирования готовности у студентов к участию в соревновательной деятельности. Мотивация к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в спортивной деятельности. Технологии совершенствования физической, технической, тактической, психологической подготовки студентов.

РАЗДЕЛ 3. РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

Тема 1. Рекреационная физическая культура: сущность и структура.

Организационные основы рекреационной культуры. Рекреация в физкультурно-спортивной деятельности. Цель, задачи рекреационной физической культуры в вузе. Формирования готовности у студентов к рекреационной деятельности. Инфраструктура для развития рекреационной деятельности в вузе.

Тема 2. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий в студенческом возрасте. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

РАЗДЕЛ 4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

Тема 1. Профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура.

Социальный заказ общества на подготовку специалистов с высоким уровнем физической культуры. Компоненты профессионально-прикладной физической культуры. Готовность студентов к здоровьесберегающей профессиональной деятельности.

Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), цели, задачи и место в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Организационные формы, средства, методы и контроль за эффективностью ППФП. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Тема 3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК. Производственная физическая культура в рабочее время. Дополнительные средства повышения работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культура специалиста. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.

Содержание практических занятий

Практические занятия проводятся для закрепления знаний лекционного курса на основе интерактивных форм обучения

Раздел 1. БАЗОВАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта.

Должностные инструкции по технике безопасности на занятиях физической культурой. Техника безопасности на занятиях по видам спорта.

Тема 2. Эффективные методы совершенствования основных физических качеств у студентов. Методики оценки физической подготовленности.

Оценка освоения дисциплины «Физическая культура». Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности.

Тема 3. Моделирование индивидуальной здоровьесберегающей учебной деятельности.

Эффективные методики профилактики опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Распространенные патологии опорно-двигательного аппарата человека. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Первая помощь. Показания и противопоказания к занятиям.

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ

Тема 1. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий и участия в соревнованиях.

Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта. Выбор видов спорта для занятий с учетом уровня физической подготовленности и физического развития.

Тема 2. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка в избранных видах спорта. Планирование и методы проведения тренировочных занятий. Готовность к участию в соревнованиях. Спортивная форма.

Тема 3. Проектирование спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в вузе.
Планирование спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Разработка нормативных документов для проведения соревнований. Организация и проведение внутривузовских соревнований по видам спорта. Подготовка сборных команд университета к участию в соревнованиях регионального, всероссийского и международного уровней. Организация спортивного праздника, награждение победителей и призеров соревнований.

РАЗДЕЛ 3. РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

Тема 1. Компоненты готовности у студентов к рекреационной деятельности. Мотивация к активному отдыху, знания и умения выбирать активные формы отдыха

Тема 2. Особенности использования средств физической культуры профилактики психического и физического утомления студентов. Составление индивидуального графика работоспособности организма. Применение средств физической культуры для профилактики нервно-эмоционального и физического утомления студентов. Средства и методы мышечной релаксации.

Тема 3. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 4. Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры студента. Мониторинг физического здоровья студентов. Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Комплексная оценка психической работоспособности по методике ОКО (оперативный контроль оператора). Функциональные пробы: ЖЕЛ. проба Генчи, проба Штанге, проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 сек), ортостатическая проба, тест Купера.

РАЗДЕЛ 4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

Тема 1. Методика освоения профессионально-прикладной физической подготовки. Профессионально необходимые физические способности и психические качества личности для профессиональной деятельности.

Тема 2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда, режима труда и отдыха. Методика составления режима труда и отдыха. Здоровьесбрегающая профессиональная деятельность. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма.

Тема 3. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий по дисциплине. Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:
- подготовки к устным докладам;
- подготовка к защите реферата.

Содержание самостоятельной работы студентов

РАЗДЕЛ 1. БАЗОВАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА Тема 1. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия).

Тема 2. Эффективные методы совершенствования основных физических качеств у студентов. Методики оценки физической подготовленности.

Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.

Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка презентаций.

Тема 4. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.

Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка презентаций.

Тема 5. Моделирование индивидуальной здоровье-сберегающей учебной деятельности.

Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка презентаций. Разработка индивидуального плана здоровьесберегающей учебной деятельности студента.

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ

Тема 1. Спортивная культура студентов: сущность и структура.

Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка реферата.

Тема 2. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов.

Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка презентаций.

Тема 3. Основы спортивной тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП.

Работа с текстом (учебника, основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка реферата.

Тема 4. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта.

Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка презентаций.

РАЗДЕЛ 3. РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

Тема 1. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.

Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка рефератов.

Тема 2. Особенности использования средств физической культуры профилактики психологического и физического утомления студентов.

Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка презентаций.

Тема 3. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.

Тема 4. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями

Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка презентаций. Разработка комплекса упражнений для самостоятельных занятий в быту.

РАЗДЕЛ 4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

Тема 1. Профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура.

Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.

Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме лекции); подготовка рефератов.

Тема 3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда, режима труда и отдыха.

Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка презентаций. Разработка комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом заданных условий труда, и отдыха

Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.

Тема 5. Методика освоения профессионально-прикладной физической подготовки.

Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.

Примерная тематика рефератов

1. Национальные виды спорта.
2. Техника и тактика волейбола.
3. Подвижные игры с методикой обучения.
4. Большой теннис.
5. Подвижные игры.
6. Краткий исторический обзор развития спорта.

7.Бокс.
8.Мини-футбол.
9.Тувинские народные игры.
10. История развития вольной борьбы.
11. История развития туризма.
12. Легкая атлетика. Короткие дистанции.
13. Подвижные игры в старших классах.
14. Подвижные игры в средних классах.
15. Подвижные игры в младших классах.
16. Бег – главные вид легкой атлетики.
17. Развитие физических качеств на занятиях по легкой атлетике.
18. Лыжный спорт.
19. История развития лыжного спорта.
20. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
21. Зимние олимпийские игры.
22. Легкая атлетика.
23. Национальные виды спорта в системе физического воспитания.
24. Правила соревнований по боксу.
25. Физическая культура и спорт как социальные феномены воспитания.
26. Плавание.
27. Футбол.
28. Гимнастика.
29. Баскетбол.
30. Волейбол.
31. Гигиена самостоятельных занятий.
32. Легкая атлетика в олимпийских играх.
33. Шахматы. Правила игры.
34. Настольный теннис. (правила игры, судейство).
35. История развития футбола.
36. Лыжный спорт. (инвентарь и гигиена).
37. Вольная борьба.
38. Производственная гимнастика.
39. Современное состояние физической культуры и спорта.
40. Врачебный контроль, его содержание.
41. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
42. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
43. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
44. Подвижные игры народов мира.
45. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
46. Физическая культура и спорт в Ульяновске.
47. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
48. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
49. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

50.Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая с биологическая система.

В соответствии с учебным планом соответствующей дисциплина «Физической культура» изучается студентами в 6 семестре.

Успешное изучение курса требует от студентов посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой.

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы студентов, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы студенты имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу.

Лекции имеют в основном обзорный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, а также призваны способствовать формированию навыков работы с научной литературой. Предполагается также, что студенты приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой.

Практическое занятие – важнейшая форма самостоятельной работы студентов над научной, учебной и периодической литературой. Именно на практическом занятии каждый студент имеет возможность проверить глубину усвоения учебного материала, показать знание хронологии исторических событий и фактов.

Студенту важно помнить, что **самостоятельная работа** как компонент творческой познавательно-практической деятельности требует больших умственных усилий и является своего рода подспорьем в освоении историко-гуманистического потенциала видов спорта и систем физического воспитания.

Основным методом обучения является самостоятельная работа студентов с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными. Работая с рекомендованной и другой доступной литературой.

Перечень учебно-методических изданий кафедры по вопросам организации самостоятельной работы обучающихся

1. Илькин А.Н., Немытов Д.Н., Антонов Ю.С.Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах. Ульяновск: УлГПУ, 2012. 63с. 50 экз.
2. Ключникова С.Н., Зверев А.П., Гущина Н.В. Научно-методические основы обучения технико-тактическим нападающим действиям в волейболе. Учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2013. 29с. 50 экз.;
3. Чунаев А.А., Ушников А.И., Малофеев А.Ю., Кондратьев В.В. Начальное обучение плаванию. Учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2015. 41с. 100 экз
4. ВалкинаН.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом. Ульяновск УлГПУ, 2015. 59с. 50 экз.
5. Теоретические и методологические основы коррекции латеральных двигательных предпочтений средствами оздоровительной аэробики:монография /Кочурова Л.А.,Назаренко Л.Д., Перфильева Н.П.Ульновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2016. 136с., ил.50 экз.

6. Оздоровительное плавание в вузе: учебно-методическое пособие/ Ушников А.И., Ключникова С.Н., Кондратьев В.В.,Ульновск:УлГПУ им. И.Н. Ульянова,2016.162с.50 экз.;
7. Содержание программного материала по дисциплине физическая культура для дошкольников: учебно-методическое пособие/ Кочурова Л.А., Степанова О.А., Аврамова Н.В.Ульновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова,2016. 162с. 50 экз
8. Оздоровительные технологии проведения занятий в специальном медицинском отделении: учебно-методическое пособие/ Ушников А.И., Лошаков А.В., Переверзева И.В., Кирьянова Л.А.Ульновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. 98с.50 экз

7. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации

Организация и проведение аттестации специалиста

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение специалистам комплекса теоретических знаний, а на выработку у студентов компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки специалиста необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Все компетенции по данной дисциплине формируются на начальном (пороговом) уровне.

Цель проведения аттестации – проверка освоения программы учебной дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Типы контроля:

Текущая аттестация: представлена следующими работами: медиа презентациями и практическими работами.

Достоинства предложенной системы проведения аттестации: систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости специалиста.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных профессиональных компетенций.

Контрольное мероприятие – защита реферата

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения программы учебной дисциплины

Компетенции	Этапы формирования	Показатели формирования компетенции - образовательные результаты (ОР)

		Знать	Уметь	Владеть
ОК-8 Способность самостоятельно применятьметоды физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Теоретический (знать)**	ОР-1 понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности; ОР-2 знать особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;		
	Модельный (уметь)		ОР-3 уметь управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии; ОР-4 уметь самостоятельно заниматься	

			различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований	

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания:

№ п /п	**РАЗДЕЛЫ (ТЕМЫ) ДИСЦИПЛИНЫ**	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	**Показатели формирования компетенции (ОР)**			
			1	**2**	**3**	**4**
			ОК-8			
1	БАЗОВАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА	**ОС-1**	+	+		
2	СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ	**ОС-1**	+	+		
3	РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА	**ОС-2**	+	+	+	+
4	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА	**ОС-2**			+	+

	Промежуточная аттестация	зачет в форме **ОС-3**

Оценочными средствами текущего оценивания являются: устные доклады, защита реферата. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических занятиях.

7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков характеризующих этапы формирования компетенции.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего и промежуточного контроля для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика процедуры оценивания компетенций	Представление оценочного средства в фонде
1.	Доклад, устное сообщение	Доклад - продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-исследовательской или научной темы. Тематика докладов выдается на первых практических занятиях, выбор темы осуществляется студентом самостоятельно. Подготовка осуществляется во внеаудиторное время. На подготовку дается одна-две недели. За неделю до выступления студент должен согласовать с преподавателем план выступления. Регламент – 10-12 мин. на выступление. В оценивании результатов наравне с преподавателем принимают участие студенты группы.	Темы рефератов
2.	Контрольная работа - защита реферата	Реферат соответствует теме, выдержана структура реферата, изучено 85-100 % источников, выводы четко сформулированы Может выполняться индивидуально либо в малых группах в аудиторное и во внеаудиторное время (сбор материала по теме работы). Текущий контроль проводится в течение выполнения практических занятий. Прием и защита работы осуществляется на последнем занятии или на консультации преподавателя	Темы рефератов

3.	Зачет в форме устного собеседования по вопросам	Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. При выставлении оценки «зачтено»/«незачтено» учитывается уровень приобретенных компетенций студента. Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - практикоориентированными заданиями.	Комплект примерных вопросов к зачету.

Критерии и шкалы оценивания

ОС-1 Устный доклад, выступление

При проведении зачета учитывается уровень знаний обучающегося при ответах на вопросы (теоретический этап формирования компетенций), умение обучающегося отвечать на дополнительные вопросы по применению теоретических знаний на практике и по выполнению обучающемся заданий текущего контроля (модельный этап формирования компетенций).

Критерии и шкала оценивания

Критерий	Этапы формирования компетенций	Количество баллов
Обучающийся перечисляет основные правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	Теоретический (знать)	4
Обучающийся знает простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	Теоретический (знать)	**2**
Обучающийся знает методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	Модельный (уметь)	4

Всего		10

ОС-2 Контрольное мероприятие - защита реферата

Критерии оценивания

Критерий	Максимальное количество балл
Обоснованность выбора темы, оформление	10
Умение обучить подвижной игре	10
Проведение подвижных игр	10
Всего:	30

ОС-3 Зачет в форме устного собеседования по вопросам

При проведении зачета учитывается уровень знаний обучающегося при ответах на вопросы (теоретический этап формирования компетенций), умение обучающегося отвечать на дополнительные вопросы по применению теоретических знаний на практике и по выполнению обучающемся заданий текущего контроля (модельный этап формирования компетенций).

Промежуточная аттестация учебной дисциплины «Физическая культура» - зачет

Критерии оценивания знаний специалиста на зачете

- От 0 до 5 баллов ставится, если:

- Ответ на вопрос практически отсутствует. Студентом изложены отдельные знания из разных тем, отсутствуют причинно-следственные связи. Речь неграмотная, спортивная терминология не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа.

- От 6 до 10 баллов ставится, если студент:

Ответ на вопрос складывается из разрозненных знаний. Студентом допущены существенные ошибки. Изложение материала нелогичное, фрагментарное, отсутствуют причинно-следственные связи, доказательность и конкретизация. Речь неграмотная, спортивная терминология практически не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа.

От 11 до 15 баллов ставится, если студент:

Дал недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Нарушены логичность и последовательность изложения материала. Допущены ошибки в употреблении терминов,

определении понятий, хронологии. Студент не способен самостоятельно выделить причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

- **От 16 до 20 баллов ставится, если студент:**
- Дал относительно полный ответ на поставленный вопрос. Показано умение мыслить логически, иногда определять причинно-следственные связи. Ответ изложен достаточно последовательно, грамотным языком с использованием современной спортивной терминологии. Могут быть допущены заметные недочеты или неточности, частично исправленные студентом с помощью преподавателя или не исправленные.
- **От 21 до 25 баллов ставится, если студент:**
- Дал полный, развернутый ответ на поставленный вопрос. Показано умение мыслить логически, определять причинно-следственные связи. Ответ имеет четкую структуру, изложен грамотным языком с использованием современной спортивной терминологии. Могут быть допущены 2-3 недочета или неточности, исправленные студентом с помощью преподавателя.
- **От 26 до 30 баллов ставится, если студент:**
- Дал полный, развернутый ответ на поставленный вопрос. Доказательно раскрыты основные положения. Ответ имеет четкую структуру, изложение последовательно, полностью отражает сущность раскрываемых понятий, теорий, фактов. Ответ изложен литературным языком с использованием современной спортивной терминологии. Могут быть допущены 1-2 недочета или неточности, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАЧЕТА

1. Физическая культура в системе общечеловеческой культуры.
2. Социальный заказ общества на подготовку специалистов».
3. Роль общекультурных компетенций в формировании специалиста по направлению подготовки. Организационно-правовые основы дисциплины «Физическая культура» в вузе.
4. Ценностный компонент базовой физической культуры студента.
5. Деятельностный компонент базовой физической культуры студента.
6. Средства и методы развития выносливости у студентов.
7. Средства и методы развития силовых способностей у студентов.
8. Средства и методы развития скоростных способностей у студентов.
9. Средства и методы развития гибкости у студентов.
10. Средства и методы развития ловкости у студентов.
11. Координационные способности. Средства и методы развития координационных способностей у студентов.
12. Человек как единая биологическая система.
13. Влияние экологических факторов на состояние биосистемы «Человек».
14. Влияние социокультурных факторов на физическое здоровье студентов.
15. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппараты современными средствами и методами.
16. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы современными средствами и методами.
17. Профилактика заболеваний дыхательной системы современными средствами и методами.
18. Профилактика миопии современными средствами и методами.
19. Современные подходы к социокультурной адаптации студентов в вузе. Роль кафедры физической культуры в этом процессе.
20. Оздоровительная роль производственной физической культуры.

21. Физические упражнения как основное средство физического воспитания студентов.
22. Ценностные ориентации спортивной культуры студента.
23. Деятельностное содержание спортивной культуры студента.
24. Физкультурно-оздоровительная деятельность студентов в период обучения в вузе.
25. Спортивно-массовая деятельность студентов в период обучения в вузе.
26. Студенческий спорт как важный фактор развития Олимпизма в мире.
27. Структура спортивных мероприятий в вузе.
28. Проектирование спортивных мероприятий в вузе.
29. Студенческий спортивный союз вуза: цели, задачи, структура.
30. Развитие Олимпийских видов спорта в России.
31. Основы спортивной тренировки сборных команд вуза.
32. Ценностные ориентации рекреационной физической культуры студента.
33. Деятельностное содержание рекреационной физической культуры студента.
34. Психорегулирующая тренировка и личностные аспекты воспитания студентов.
35. Адаптация к физическим нагрузкам.
36. Стресс. Влияние средств физического воспитания на психоэмоциональное состояние студентов.
37. Биологические ритмы, их значение в режиме учебного труда студента.
38. Утомление, усталость, восстановление при умственной работе.
39. Массаж как средство восстановления после физической нагрузки.
40. Врачебный контроль за физическим здоровьем студентов.
41. Педагогический контроль в системе физической культуры студента.
42. Самоконтроль в системе физической культуры студента.
43. Физиологические основы оздоровительных тренировок.
44. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей кардио-респиратоной системы.
45. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей нервной системы. Психическая работоспособность.
46. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей органов пищеварения.
47. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата.
48. Физиологические механизмы использования средств физической культуры для активного отдыха и восстановления работоспособности.
49. Влияние заболевания на работоспособность и самочувствие.
50. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей организма при различных заболеваниях у студентов (диагнозе).
51. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
52. Особенности методики занятий физическими упражнениями при сколиозах и нарушениях осанки.
53. Оздоровительная роль плавания при заболеваниях внутренних органов.
54. Здоровье и его место в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
55. Здоровый образ жизни. Основные его составляющие.
56. Система закаливания – важный фактор в поддержании здоровья.

57. Рациональный учебный труд и отдых – основа здоровьесберегающей профессиональной деятельности.
58. Рациональное питание – необходимое условие ЗОЖ.
59. Аэробные оздоровительные программы.
60. Силовые оздоровительные программы.
61. Интегрированные оздоровительные программы.
62. Физическая культура и спорт в семье.
63. Физические упражнения в период беременности.
64. Физические упражнения в послеродовом периоде.
65. Проектирование социальных проектов: «НЕТ!!! Курению».
66. Проектирование вуза здорового образа жизни.
67. Алкоголизм студента как лимитирующий фактор профессионально-личностного становления.
68. Физическое воспитание в профилактике алкоголизма, наркомании, токсикомании, табакокурения.
69. Профессионально-прикладная физическая культура студента.
70. Формирования профессионально важных физических качеств у студентов.
71. Формирования профессионально важных психических свойств личности студента.
72. Формирования профессионально важных социально-психологических качеств личности студента по направлению подготовки.
73. Профессионально-прикладная оздоровительная физическая культура студента
74. Управление многолетним процессом сохранения здоровья средствами физической культуры.
75. Физическая культура как важный фактор профессионального долголетия.
76. Программы индивидуальной здоровьесберегающей профессиональной деятельности.
77. Режим труда и отдыха в процессе выполнения профессиональной деятельности.
78. Комплексные виды спорта в системе профессионально-прикладной физической подготовки.
79. Готовность студентов к проведению подвижных игр с детьми.
80. Мотивация студентов к регулярным занятиям по физической культуре.
81. Самоопределение в выборе двигательной активности.
82. Саморазвитие и самосовершенствование в системе физической культуры.
83. Охарактеризовать физическую культуру как социальный феномен.
84. Дать характеристику видам и разновидностям физической культуры.
85. Что составляет физическую культуру личности студента.
86. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Социальная значимость ППФП.
87. Цель и задачи ППФП.
88. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
89. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
90. Профессиональные заболевания. Факторы, негативно влияющие на состояние человека.
91. Индивидуальный комплекс с учетом профессиональной деятельности.
92. Понятие оптимального индивидуального двигательного режима с учетом профессиональной деятельности.

Критерии оценивания знаний студентов по дисциплине

№ п/п	Вид деятельности	Макс. количество баллов за занятие	Макс. количество баллов по дисциплине
1.	Посещение лекций	1	**8**
2.	Посещение практических занятий	1	**12**
3.	Работа на практическом занятии, выполнение оценочного средства	12	**120**
4.	Контрольное мероприятие	1	**30**
5.	Зачет		**30**
ИТОГО:	2 зачётных единицы		**200**

Формирование балльно - рейтинговой оценки работы студента

	Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на семинарских занятиях	**Контрольное мероприятие** / Индивидуальное задание студента	Зачет
Разбаллов ка по видам работ	8x1=8 баллов max	12x1=12 баллов max	12x10=120 баллов max	30 балла max	30 балла max
Суммарн ый макс.балл	8 баллов max	12 баллов max	120 баллов max	30 баллов max	200 баллов max

Критерии общего оценивания работы студента по дисциплине «Физическая культура»

По итогам изучения дисциплины, трудоёмкость которой составляет 2 ЗЕ, студент набирает определённое количество баллов, которое соответствует оценке по принятой балльной шкале, характеризующей качество освоения студентом знаний, умений и навыков по дисциплине согласно следующей таблице:

Оценка	Баллы
зачтено	60 и более
незачтено	0-59

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Основная литература

1. **Барчуков И. С.** Физическая культура: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / И. С. Барчуков ; под ред. Н. Н. Маликова . - 7-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 525,[1] с. :
2. **Лечебная физическая культура**: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 412,[1] с.
3. **Коваль В. И.** Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 314,[1] с
4. **Григорович Е. С. , Романов К. Ю.** Физическая культура: учебное пособие Дисциплина: Физическая культура и спорт Минск: Вышэйшая школа, 2011.352 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214&sr=1
5. **Кулешов В. К. , Вавилина Е. Ю. , Чеснова Е. Л. , Нигровская Т. М.** Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие: Директ-Медиа, 2013. 70 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948&sr=1
6. **Мархоцкий Я. Л.** Валеология: учебное пособие Дисциплина: Физическая культура и спорт Медицина Жанр: Учебники и учебные пособия для ВУЗов Минск: Вышэйшая школа, 2010, 288 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119733&sr=1
7. **Козырева О.В. , Иванов А.А.** Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия Издательство: "Советский спорт":2010, 280 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4096

2. Дополнительная литература

1. Физическая культура: учеб. пособие для вузов по спец. 022300 "Физ. культура и спорт" / под общ. ред. Е.В. Конеевой. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 557,[1] с. - (Высшее образование). - Список лит.: С. 544-550.
2. Лукьяненко В. П. Физическая культура : основы знаний [Текст]: учеб. пособие для учащихся ст. кл. общеобразоват. шк. / В.П. Лукьяненко. - [2-е изд., стер.]. - М.: Советский спорт, 2005. - 224 с.

3. Бароненко С.В. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие М. ИНФРА Н. 2009. 200 с.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-МЕД, 303с.
5. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов [Электронный ресурс]. Издательство: Флинта; Наука, 2011 г. – Режим доступа: http://www.biblioklub..ru lidex/ page=books=835498=1.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

№ п/п	Наименование дисциплины	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	Физическая культура	http://window.edu.ru/admin/login	Краткая история физической культуры и спорта	Свободный доступ
2.	Физическая культура	http://www.infosport.ru	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
3.	Физическая культура	http://www.libsport.ru/	Российская спортивная энциклопедия	Свободный доступ
4.	Физическая культура	http://www.teoriya.ru/journals/	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»	Свободный доступ
5.	Физическая культура	http://www.olympic.org/	Международный олимпийский комитет	Свободный доступ
6.	Физическая культура	http://www.olympic.ru	Российский олимпийский комитет	Свободный доступ
7.	Физическая культура	http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp	Международные спортивные федерации	Свободный доступ

Электронные библиотечные системы (ЭБС), с которыми сотрудничает «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

№	Название ЭБС	№, дата	Срок	Количество

		договора	использования	пользователей
1	«ЭБС ZNANIUM.COM»	Договор № 2304 от 19.05.2017	с 31.05.2017 по 31.05.2018	6 000
2	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Договор № 1010 от 26.07.2016	с 22.08.2016 по 21.11.2017	6 000

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В соответствии с учебным планом соответствующей дисциплина «Физическая культура» изучается студентами в 6-м семестре.

Успешное изучение курса требует от студентов посещения практических занятий активной работы на них, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основными учебниками, основной и дополнительной литературой.

Практические занятия – важнейшая форма самостоятельной работы студентов над учебной и периодической литературой. Именно на практическом занятии каждый студент имеет возможность проверить свои физические кондиции, уровень физических качеств и теоретических знаний. Участие в соревновательной деятельности позволяет студенту соединить полученные теоретические знания с решением конкретных практических задач в области физической культуры.

Практические занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных физических качеств и решения теоретических заданий, выработку навыков индивидуальной работы для самосовершенствования, а также ведения здорового образа жизни. Конкретные задачи разных видов работы в группе, а также способы их оценки, определяются преподавателем, ведущим занятия.

Основным методом обучения является самостоятельная работа студентов с учебно-методическими материалами, научной литературой.

Основной формой итогового контроля и оценки знаний студентов по дисциплине «Физическая культура» является зачет в шестом семестре.

Подготовка к **устному докладу**.

Доклады делаются по каждой теме с целью проверки теоретических знаний обучающегося, его способности самостоятельно приобретать новые знания, работать с информационными ресурсами и извлекать нужную информацию.

Доклады заслушиваются в начале практических занятий. Продолжительность доклада не должна превышать 5 минут. Тему доклада студент выбирает по желанию из предложенного списка.

При подготовке доклада студент должен изучить теоретический материал, используя основную и дополнительную литературу, обязательно составить план доклада (перечень рассматриваемых им вопросов, отражающих структуру и последовательность материала), подготовить раздаточный материал или презентацию. План доклада необходимо предварительно согласовать с преподавателем.

Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к простому воспроизведению текста, не допускается простое чтение составленного конспекта доклада. Выступающий также должен быть готовым к вопросам аудитории и дискуссии.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Образовательный процесс обеспечивается достаточной информационно-библиографической базой, современными техническими средствами, информационными и коммуникационными технологиями.

В процессе проведения учебных занятий могут быть использованы мультимедийные технологии, аудиоаппаратура, видеоаппаратура.

Для подготовки к учебным занятиям используются университетский библиотечный фонд, кафедральная библиотека, современные информационные и коммуникационные технологии (Интернет).

Лицензионные программы

- Архиватор 7-Zip,
- Антивирус ESET Endpoint Antivirus for Windows,
- Операционная система Windows Pro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc,
- Офисный пакет программ Microsoft Office Professional 2013 OLP NL Academic,
- Программа для просмотра файлов формата DjVuWinDjView,
- Программа для просмотра файлов формата PDF AdobeReader XI,
- Браузер GoogleChrome.

12.Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Образовательный процесс обеспечивается достаточным аудиторным фондом, оснащенным необходимым учебным оборудованием.

Для проведения лекционных занятий могут быть использованы лекционные аудитории; специализированные лекционные аудитории (оснащенные аудиовизуальными и мультимедийными средствами). Для проведения практических занятий, а также текущего и промежуточного контроля используются малые аудитории, специализированные малые аудитории, компьютерные классы, спортивная база университета.

Образовательный процесс обеспечивается достаточным аудиторным фондом, оснащенным необходимым учебным оборудованием.

Для проведения лекционных занятий могут быть использованы лекционные аудитории; специализированные лекционные аудитории (оснащенные аудиовизуальными и мультимедийными средствами). Для проведения практических занятий, а также текущего и промежуточного контроля используются малые аудитории,

специализированные малые аудитории, компьютерные классы, спортивная база университета.

Для самостоятельной работы студентов: компьютерные классы (с выходом в Интернет), библиотека (с выходом в Интернет).

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	**Компьютерный класс**		* Архиватор 7-Zip, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Антивирус ESET Endpoint Antivirusfor Windows, лицензия EAV-0120085134, контракт №1110 от 15.12.2014 г., действующая лицензия. * Операционная система WindowsPro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc, Open License: 47357816, Гражданско-правовой договор № 0368100013813000050-0003977-01 от 02.10.2013 г., действующая лицензия. * Офисный пакет программ Microsoft Office Professional 2013 OLP NL Academic, Open License: 62135981, договор № 799 от 25.09.2013 г., действующая лицензия. * Программа для просмотра файлов формата DjVuWinDjView, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Браузер Google Chrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.

2	**Ауд. №**	1.Интерактивная доска – 1 2. Мультимедийный комплекс – 1 3. Подключение к Интернет	
3	**Легкоатлетический манеж**	Посадочных мест – 70 Стол ученический двухместный –15 штук Стул ученический – 20 штук Шкаф двухстворчатый закрытый – 3 штуки Стеллаж открытый – 1 штука Шкаф книжный закрытый – 1 штука Баннер – 2 штуки Доска однотворчатая – 1 штука	
		Шведская стенка -31 штука 2880х825, материал бук, сосна	
		Кольцо баскетбольное с амортизатором – 4 штуки	
		Скамья в спортивный зал – 10 штук	
		Скамья для жима лежа – 1 штука	
		Табло универсальное – 1 штука	
		Щит баскетбольный игровой, оргстекло – 4 штуки	
		Сетка заградительная – 2 штуки	
		Вышка судейская волейбольная – 1 штука	
		Ворота для мини-футбола – 1 штука	
		Стол для настольного тенниса – 4 штуки	
		Стол теннисный – 1 штука	
		Тренажер для жима ногами + гакк машина GLPH 1100 – 1 штука	

		Тренажер беговая дорожка – 2 штуки	
		Комплект дисков для штанги – 1 штука	
		Гриф для штанги – 1 штука	
		Большие маты поролоновые в чехлах ПВХ 2,0х1, 0х5мм – 4 штуки	
		Телевизор LED Filips-40 PTF 4100/60 (черный) – 1 штука	
		Музыкальный центр	
		Скамья многофункциональная – 1 штука	
		Велотренажер	
		Колодки стартовые – 4 штуки	
		Мяч волейбольный – 5 штук	
		Обручи – 20 штук	
		Конусы сигнальные – 10 штук	
		Скакалки – 20 штук	
		Маты гимнастические – 15 штук	
		Мяч для мини-футбола – 15 штук	
		Мяч для баскетбола – 10 штук	
		Ракетка для большого тенниса – 3 штуки	
		Ракетка для бадминтона – 8 штук	
		Ракетка для настольного тенниса – 10 штук	
		Сетка для настольного тенниса – 5 штук	
		Сетка для бадминтона – 1 штука	