



1920

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения
высшего профессионального образования
«Кубанский государственный университет»
в г. Тихорецке

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала

_____ Е.Н. Астанкова
«02» сентября 2013г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
по дисциплине

ГСЭ.Ф.2 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 080109.65 – Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Форма обучения: очная, заочная

Курс 1,2,3,4 Семестр 1,2,3,4,5,6,7,8

Тихорецк 2013

СОДЕРЖАНИЕ:

1	Организационно-методическая часть	7
2	Рабочая учебная программа	12
3	План практических занятий	13
4	Формы обучения для специальных медицинских групп (СМГ)	19
5	Задания для самостоятельной работы и формы контроля за их выполнением	21
6	Тематика рефератов	23
7	Материалы для промежуточного контроля	25
8	Вопросы для подготовки к зачету	32
9	Глоссарий	34
10	Список рекомендуемой литературы	40
11	Материально-техническое обеспечение дисциплины	42

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Целью дисциплины физического воспитания студентов вуза является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

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

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

Место дисциплины в структуре ООП ВПО:

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины». Социогуманитарная направленность физической культуры вообще и, особенно, в образовательных учреждениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Это положение принято за основу. Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы компетентного подхода в образовании.

На этой основе построено содержание примерной учебной программы для вузов по педагогической и учебной дисциплине «Физическая культура», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Структура и содержание учебной дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 11 зачетных единиц, 408 часов. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается 8 семестров по очной форме обучения. Итоговый контроль по курсу – зачеты для студентов.

Распределение часов дисциплины по темам и видам работ

№ п/п	Название темы	Всего		Очная форма обучения			Заочная форма обучения		
		ОФО	ЗФО	лекции	семинары	сам. работа	лекции	семинары	сам. работа
1	ОФП (общая физическая культура)	16			16				
2	СФП (специальная физическая культура)	18			18				
3	Легкая атлетика	18			18				
4	Кроссовая подготовка	14			14				
5	Гимнастика	16			16				
6	Спорт.игры	14			14				
7	ОФП (общая физическая культура)	14			14				
8	СФП (специальная физическая культура)	16			16				
9	Волейбол	18			18				
10	Баскетбол	18			18				
11	Бадминтон	18			18				
12	Настольный теннис	12			12				
13	ОФП (общая физическая культура)	14			14				
14	СФП (специальная физическая культура)	18			18				
15	Легкая атлетика	18			18				

16	Кроссовая подготовка	18			18				
17	Гимнастика	18			18				
18	Спорт.игры	16			16				
19	ОФП (общая физическая культура)	16			16				
20	СФП (специальная физическая культура)	18			18				
21	Волейбол	18			18				
22	Баскетбол	18			18				
23	Бадминтон	18			18				
24	Настольный теннис	26			26				
	<i>Всего по дисциплине</i>	<i>408</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>408</i>		<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>

2 РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Тема 1. Общая физическая подготовка (О.Ф.П.), специальная физическая подготовка (С.Ф.П.).

Строевые упражнения.

Общие понятия: строй, шеренга, ряд, фронт, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная команды.

Тема 2. Лёгкая атлетика(кроссовая подготовка)

1. Основные требования, предъявляемые к занятиям легкой атлетикой. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики.
2. Характеристика видов легкой атлетики, требования спортивной классификации по легкой атлетике.
3. Основные положения правил проведения соревнований по видам легкой атлетики.
4. Методы тренировки по видам легкой атлетики (основные положения).

Тема 3. Гимнастика.

Прикладные упражнения.

Равновесие. Упражнения на полу и повышенной опоре (на гимнастической скамейке и рейке гимнастической скамейки). Ходьба обычная и на носках, боком, с высоким подниманием согнутой и прямой ноги. Ходьба с поворотами, приставными, скользящим и переменным шагом с различными положениями и движениями рук.

Лазание (канат, шест). Лазание с помощью ног в три и два приема. Перелазание с одного каната на другой. Лазание без помощи ног. Лазание на скорость.

1. Выполнить зачетные упражнения на снарядах и учебные нормативы.
2. Знать меры предупреждения травм и оказания первой помощи.
3. Знать и уметь подавать команды при обучении физическим упражнениям в группе
4. Составить комплекс упражнений для гигиенической или производственной гимнастики и провести занятие

Тема 4. Баскетбол

1. Правила поведения на занятиях баскетболом, предупреждение травм.
2. Правила игры в баскетбол. Судейство. Оборудование площадки для игры, инвентарь
3. Тактика игры в нападении и защите. Понятия о системах игры в нападении и защите
4. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий.

Тема 5. Волейбол

1. Предупреждение травм и несчастных случаев, оказание первой медицинской помощи.
2. Оборудование площадки для игры и инвентарь. Правила игры в волейбол.
3. Практическое судейство игр по волейболу.

Тема 6. Настольный теннис

1. Сущность и характеристика игры.
2. Оборудование площадки и инвентарь. Правила игры.
3. Техника и тактика игры.

Тема 7. Футбол.

1. Правила поведения учащихся на занятиях футболом. Меры предупреждения травм.
2. Правила игры футбол, мини-футбол. Судейство.

Тема 8. Подвижные игры.

1. Значение подвижных игр в физическом воспитании студентов.
2. Подвижные игры в занятиях спортом.

Тема 9. Туризм.

1. Форма и содержание туристической работы в вузе.
2. Особенности подготовки, организации и проведения туристических походов со студентами.
3. Обеспечение безопасности. Первая медицинская помощь.
4. Краткая топографическая подготовка.

3. ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Лёгкая атлетика

1. Основные требования, предъявляемые к занятиям легкой атлетикой. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики.
2. Характеристика видов легкой атлетики, требования спортивной классификации по легкой атлетике.
3. Основные положения правил проведения соревнований по видам легкой атлетики.
4. Методы тренировки по видам легкой атлетики (основные положения).

Тесты

Умения и навыки

Бег. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Эстафетный бег. Челночный бег. Техника низкого и высокого старта. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!».

Прыжки. Прыжок в длину с места. Прыжки с места толчком одной и махом другой. Техника прыжка в длину с разбега. Техника тройного прыжка. Техника прыжка в высоту.

Броски набивного мяча. Держание мяча. Положения туловища, рук, ног перед началом броска (исходное положение). Имитация движений при толкании ядра (финальное усилие).

Метание. Метание малого (теннисного) мяча с места, с трёх шагов, с разбега.

Воспитание двигательных качеств

Для воспитания скоростно-силовых качеств, скоростной и силовой выносливости применяются: бег на 100 метров; повторный бег 3-4х80 метров и 3х100 метров; бег с переменной скоростью на отрезках 100-200 метров (в сумме до 800 метров); эстафеты этапами по 100 метров. Медленный бег до 12 мин. (юноши), до 7 мин. (девушки); бег 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки). Специальные беговые, прыжковые, метательные упражнения (проводятся по методу круговой тренировки по станциям).

Требования к учащимся.

1. Выполнить учебные нормативы.
2. Уметь провести разминку с группой студентов.

Тема 2. Баскетбол

Теоретические сведения

5. Правила поведения на занятиях баскетболом, предупреждение травм.
6. Правила игры в баскетбол. Судейство. Оборудование площадки для игры, инвентарь
7. Тактика игры в нападении и защите. Понятия о системах игры в нападении и защите
8. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий.

Умения и навыки

Ловля мяча: двумя руками на уровне груди; над головой; попеременно левой, правой руками. Траектория полета мяча – средняя, высокая. При быстром движении различными способами на быстроту и точность с применением отвлекающих действий (финтов).

Передача мяча: одной и двумя руками от груди, головы, плеча, снизу, сверху, сбоку, крюком. Траектория полета мяча средняя, высокая. Передачи на месте и в движении.

Ведение мяча: правой, левой руками, попеременно. Ведение в движении с изменением направления, скорости, высоты отскока.

Броски мяча в корзину: двумя руками от груди, от головы, из-под щита с близкого расстояния; одной рукой от плеча, с правой, левой сторон на месте и в движении. Штрафные броски.

Техника и тактика игры в защите: основная стойка при игре в защите, перемещение по площадке, перехваты мяча выбивание мяча, накрывание мяча, выбор места. Поворот на опорной ноге, способы держания игрока с мячом, без мяча. Выходы из-за игрока сбоку, сзади.

Техника и тактика игры в нападении: действия игрока без мяча, с мячом (на месте и в движении). Рывки, перемена темпа бега, перемена направления бега, повороты вправо, влево, нырки,

уходы ложным шагом. Применение способов для получения мяча. Освобождение от защитника при помощи поворотов, внезапной остановки, выхода на свободное место. Нападение в тройках против двух защитников с применением заслонов. Учебная двухсторонняя игра с учетом правил и пройденного материала.

Воспитание двигательных качеств

Для воспитания скоростно-силовых качеств, прыжковой и силовой выносливости, быстроты игровых действий применяются: упражнения с набивными мячами 2-4 кг, со скакалкой; эстафеты с ведением и бросками мяча в корзину, специальные подготовительные упражнения.

Требования к учащимся.

1. Выполнить учебные нормативы.
2. Знать правила судейства игры в баскетбол.
3. Уметь судить игру в баскетбол.

Тема 3. Волейбол

Теоретические сведения

4. Предупреждение травм и несчастных случаев, оказание первой медицинской помощи.
5. Оборудование площадки для игры и инвентарь. Правила игры в волейбол.
6. Практическое судейство игр по волейболу.

Умения и навыки

Перемещения: приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, двойной шаг, остановки после быстрого передвижения. Различные сочетания способов перемещения; перемещения и повороты в стойке влево на правой ноге и вправо на левой.

Подача мяча: верхняя прямая, нижняя прямая.

Передача мяча: верхняя и нижние передачи мяча двумя руками. Выход под мяч. Направление передачи вверх-вперед. Передача мяча над собой и в движении. Передача мяча по кругу вправо и влево. Встречная передача мяча из зоны «6» в зону «3», из зоны «3» в зону «2». Передача мяча в парах и колоннах через сетку.

Нападающий удар: прямой нападающий удар, разбег и прыжок с выносом рук, ударное движение и мягкое приземление.

Блокирование: одиночное. Перемещение и прыжки у сетки - имитация блокирования. Прыжки с выносом рук вверх по зрительному сигналу. Блокирование нападающего удара на пониженной и нормальной сетках.

Техника и тактика нападения: подачи мяча на слабо играющего игрока и в незащищенную зону площадки. Разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку; нижние и верхние подачи в соответствии с игровой обстановкой (счет в партии и др.).

Техника и тактика защиты: выбор места для приема мяча, страховки партнера при приеме мяча; прием мяча снизу у сетки. Одиночное блокирование, игра после блока, страховка блока. Прикрытие слабого игрока при приеме им мяча с подачи. Прием мяча с последующим нападением. Ознакомление с системами защиты.

Воспитание двигательных качеств

Для воспитания прыжковой и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты в игровых действиях применяются: акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, со скакалками; специальные подготовительные упражнения; двусторонняя игра с использованием изученных технических и тактических приемов. Расположение игроков при своей подаче и подача противника, выбор места при передачах мяча для нападения (при подаче и нападении противника), определение места блокирования и взаимодействие всех игроков.

Требования к учащимся.

1. Выполнить учебный норматив.
2. Уметь применять изученные приемы игры и индивидуальные тактические действия в учебной игре.
3. Знать правила игры, правила судейства.

4. Уметь организовать и провести соревнование между командами учебной группы.
5. Уметь организовать и провести самостоятельную тренировку по волейболу.

Тема 4. Настольный теннис

Теоретические сведения

4. Сущность и характеристика игры.
5. Оборудование площадки и инвентарь. Правила игры.
6. Техника и тактика игры.

Умения и навыки

Способы держания ракетки. Горизонтальная хватка, вертикальная хватка.

Стойки. При приеме мяча, при ударах.

Передвижения. При приеме, при ударах.

Вращение мяча. «Накат слева», «Накат справа».

Удары по мячу. Поддачи, удары без вращения, удар с нижним вращением («подрезка»), удар с верхним вращением («накат»).

Тактические действия: тактика атакующего, против атакующего, тактика при парной игре.

Воспитание двигательных качеств

Для развития быстроты реакции и быстроты перемещения, скоростной выносливостью применяются: прыжки, перемещения выпады по команде; спринтерский бег, бег с изменением направлений, серийные прыжки в течение 10-30 сек.; эстафеты и подвижные игры.

Требования к учащимся.

1. Применять в игре индивидуальные технические действия.
2. Знать основные правила настольного тенниса.
3. Играть в настольный теннис с соблюдением правил.

Тема 5. Футбол.

Теоретические сведения

3. Правила поведения учащихся на занятиях футболом. Меры предупреждения травм.
4. Правила игры футбол, мини-футбол. Судейство.

Умения и навыки

Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней, средней, внешней частью подъема, носком, пяткой, с места, с разбега по неподвижному катящемуся и «прыгающему» в различных направлениях мячу.

Удары по мячу головой: лбом, стоя на месте, в движении, в прыжке, жонглирование индивидуальное и групповое.

Остановки катящегося, летящего мяча внутренней стороной стопы, подошвой, бедром, грудью.

Ведение мяча ногами: левой, правой, обеими поочередно вперед с изменением направления (влево, вправо, по дуге), внутренней стороной стопы, внутренней, внешней частью подъема, головой, не опуская мяча на землю.

Вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе, врозь, одна впереди.

Отбирание мяча: ударом, остановкой, с применением финта, толчком плечом, выпадом, подкатом. Сближение с игроком для отбора мяча, отбор мяча в единоборстве, отбор мяча двумя игроками в подвижных играх. Обманные движения (финты) на удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, с уходом вправо, влево. Ведение мяча в левую сторону с уходом в правую. То же, в другую сторону.

Техника игры вратаря: основная стойка в воротах, передвижение в воротах без мяча в стороны приставными шагами, прыжком. Ловля мяча: катящегося, летящего навстречу, в сторону, высоко летящего мяча, на высоте груди, живота, в прыжке и без прыжка (с места и с шага). Удары по мячу ногой с места, с рук. Удары по мячу в воздухе. Ведение мяча руками и уходы от противника.

Действия по заданию и зрительным сигналам преподавателя. Передача мяча в парах, тройках без смены и со сменой мест. Передача мяча по земле и воздуху. Выбор места для получения мяча (открытие). Выбор места для закрывания игрока. Отбор мяча в единоборстве и играх 4x1, 3x1, 2x1, 4x2, 3x2.

Индивидуальная тактика игрока в команде при системе игры 4+2+4, 4+3+3.

Тактика игры в звеньях и между звеньями. Игра в обороне и нападении. Перевод игры с одного фланга на другой. Взаимодействия защитников, полузащитников, нападающих; страховка, подстраховка; взаимозаменяемость вратаря с полевыми игроками.

Воспитание двигательных качеств

Для воспитания скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, быстроты в игровых действиях применяются: специальные подготовительные упражнения; эстафеты, игровые задания по сигналу, пройденный материал по футболу.

Требования к учащимся.

1. Знать основные правила игры в футбол, мини-футбол.
2. Уметь применять изученные приемы игры и индивидуальные тактические действия в учебной игре.

Тема 6. Подвижные игры.

Теоретические сведения

3. Значение подвижных игр в физическом воспитании студентов.
4. Подвижные игры в занятиях спортом.

Умения и навыки

Игры для подготовки к баскетболу: «Передал – садись!»; «Бросай – беги!»; «С двумя мячами навстречу»; «Гонка игроков ведущих мяч»; «не давай мяча водящему»;

«Борьба за отскок»; «Круговой обстрел».

Игры для подготовки к волейболу: «Вперед-назад»; «Мяч в воздухе»; «Над собой и о стенку»; «Передача по вызову»; «Картошка»; «Точный пас»; «Защита цели»; «Только снизу».

Игры для подготовки к футболу: «Дай пас», «Охраняй капитана», «Борьба за мяч», «Пушбол».

Игры для подготовки к лёгкой атлетике: с бегом, прыжками, метанием, игры-эстафеты.

Тема 7. Гимнастика. Общая физическая подготовка (О.Ф.П.), специальная физическая подготовка (С.Ф.П.).

Строевые упражнения.

Общие понятия: строй, шеренга, ряд, фронт, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная команды.

Прикладные упражнения.

Равновесие. Упражнения на полу и повышенной опоре (на гимнастической скамейке и рейке гимнастической скамейки). Ходьба обычная и на носках, боком, с высоким подниманием согнутой и прямой ноги. Ходьба с поворотами, приставными, скользящим и переменным шагом с различными положениями и движениями рук.

Лазание (канат, шест). Лазание с помощью ног в три и два приема. Перелазание с одного каната на другой. Лазание без помощи ног. Лазание на скорость.

Упражнения на гимнастических снарядах и акробатика.

Теоретические сведения

Техника безопасности студентов на занятиях по гимнастике, причины травм и их профилактика;

1. гимнастическая терминология (сведения по терминологии, страховке и помощи даются на уроках применительно к изучаемым упражнениям).

2. утренняя гимнастика и правила составления комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ);

3. положение об общественном инструкторе по производственной и гигиенической гимнастике;

4. требования программы и нормативов по гимнастике.

Умения и навыки

Перекладина низкая. Висы стоя и лежа. Подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой. В упоре перемах вперед и назад. Из упора верхом правая (левая) вперед, перемахом левой (правой) поворот направо (налево) в упор. Оборот вперед верхом. Соскоки: из упора махом назад, из упора верхом перемах вперед с поворотом на 90 градусов, из упора сзади махом вперед.

Перекладина высокая. Висы и их перемены перехватом и поворотом. Размахивание в виси. Из виси силой перемах, согнув ноги в вис сзади, вернуться в исходное положение. Сгибание и разгибание рук в виси. Поднимание ног из виси в вис согнувшись. Соскоки: махом назад, махом вперед.

Акробатика. Группировка: сидя, лежа на спине, в упоре присев. Перекаты назад, в сторону, в группировке; кувырки вперед и назад и соединение кувырков. Кувырок прыжком. Стойка на лопатках с опорой руками под спину. Мост из положения лежа. Стойка на голове и руках. Стойка на руках (с поддержкой). Переворот в сторону.

Брусья средние. Размахивание в упоре. Подъем разгибом в сед ноги врозь. Подъем махом в сед ноги врозь. Из седа ноги врозь стойка на плечах. Соскок углом вправо с поворотом налево.

Воспитание двигательных качеств

Для воспитания силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости и тренировки органов равновесия применяются общеразвивающие упражнения с отягощениями, штангой, гантелями, набивными мячами, амортизаторами, упражнения на гимнастической стенке и скамейке; круговая тренировка, специальные упражнения на ловкость, требующие повышенного внимания, упражнения на гибкость, выполняемые с максимальной амплитудой; пройденный материал по снарядовой гимнастике и акробатике.

Требования к учащимся.

3. Выполнить зачетные упражнения на снарядах и учебные нормативы.

4. Знать меры предупреждения травм и оказания первой помощи.

3. Знать и уметь подавать команды при обучении физическим упражнениям в группе

4. Составить комплекс упражнений для гигиенической или производственной гимнастики и провести занятие

Тема 8. Туризм.

Теоретические сведения

5. Форма и содержание туристической работы в вузе.

6. Особенности подготовки, организации и проведения туристических походов со студентами.

7. Обеспечение безопасности. Первая медицинская помощь.

8. Краткая топографическая подготовка.

Умения и навыки

Групповое и личное снаряжение для походов выходного дня. Подготовка, организация и проведение туристических походов. Укладка рюкзака.

Организация движения. Техника ходьбы в зависимости от рельефа местности. Гигиена туристов в условиях туристических походов.

Возможные травмы: потертости, ушибы, вывихи. Оказание первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего.

Организация ночлега в палатках. Техника установки палаток. Работа с компасом, ориентирование на местности с компасом и картой, по местным признакам. Топографическая

подготовка. Техника работы с веревкой: страховка, само страховка, вязка узлов. Организация кострового хозяйства.

Требования к учащимся.

1. Знание безопасности при проведении туристических походов.
2. Составление карты с использованием топографических знаков.
3. Знание организации однодневного туристического похода.
4. Практические умения вязания туристических узлов, установка палатки, способы разведения костра, укладка рюкзака.

Тема 9. Тактико-специальная подготовка (ТСП)

Теоретические сведения

1. Основные задачи тактико-специальной подготовки.
2. История и этапы развития боевых искусств.
3. Болевые точки на теле человека.

Умения и навыки

1. Страховка и само страховка: группировка, перекуты, падение вперед, назад, на бок, через препятствие.
2. Стойки, перемещения, ударные поверхности рук и ног.
3. Удары рукой: кулаком, ребром ладони, локтем – прямой, сбоку, снизу, сверху, назад, наотмашь.
4. Удары ногой: носком, подъемом, ребром стопы, пяткой – вперед, снизу, сверху, назад, сбоку.
5. Защита от ударов: отбивом, уходом, уклоном, нырком.
6. Освобождение от захватов противника.
7. Болевые удушающие приемы стоя. Сопровождение.
8. Болевые приемы лежа: рычаг, узел ногой, узел поперек, ущемление ахиллова сухожилия, рычаг колена.
9. Обезоруживание противника при ударе ножом и угрозе пистолетом.
10. Броски: подножки (задняя, передняя); подсечки (боковая, передняя); подхват с захватом двух ног, захватом за пятку, с захватом за колено, через бедро, через спину, через плечи.

Воспитание двигательных качеств

Для воспитания быстроты реакции применяются: бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, эстафеты и состязания с выполнением различных упражнений и действий с максимальной быстротой.

Для воспитания силы и навыков преодоления и сопротивления противнику используются упражнения с отягощениями и упражнения с преодолением собственного веса.

Ловкость и умение ориентироваться в пространстве вырабатывается с помощью вольных и акробатических упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, в процессе спортивных игр и игровых действий.

4. ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП (СМГ)

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня необходимых функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых физических качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта для целенаправленного использования средств физической культуры и спорта в будущей профессиональной деятельности, включая жизнедеятельность. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-оздоровительных занятиях в учебных группах. Методико-практические занятия предусматривают освоение элементарной методики подбора физических упражнений и ознакомление с выбранными видами спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для развития физических качеств; умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий, страховку и самостраховку; освоение навыков судейства соревнований и т.д.

Практический учебный материал для специального учебного отделения разработан кафедрой физического воспитания с учетом рекомендаций врача. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации применяется индивидуально-дифференцированный подход в системе физического воспитания студентов СМГ в вузе. При этом делается акцент на оздоровительный учебно-тренировочный эффект в учебных занятиях, учитывается уровень функциональной и физической подготовленности студента, характер и выраженность структурных и функциональных нарушений в организме, которые вызваны временными или постоянными патологическими факторами. Для студентов СМГ в программе предложено основное тестирование по развитию основных физических качеств и его вариативные части (таб. 5, 6).

Студенты, занимающиеся в группах лечебной физической культуры и освобожденные от практических занятий (справки КЭК) на первом, втором, третьем курсе совместно с преподавателем работают по теоретическому обоснованию и применению средств физического воспитания для поддержания своего здоровья. На практических занятиях в этих группах применяются средства лечебной физической культуры, и посильные упражнения для повышения функционального уровня организма, физической подготовленности.

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 плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения.

Направленность учебно-практических занятий в группах СМГ

1. Повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств.
2. Освоение элементарной техники исполнения приемов в выбранных видах спорта.
3. Приобщение студентов к участию в массовых спортивно - оздоровительных мероприятиях для формирования деятельностного компонента личности и ее саморазвития.
4. Освоение и совершенствование навыков профессионально-прикладной подготовки в соответствии с требованиями специальности.
5. Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие основных физических качеств (общей выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости).

Обоснование двигательных компетенций для специальных медицинских групп

Виды физических упражнений, используемые на практических занятиях студентов СМГ для формирования двигательных компетенций.

Оздоровительный бег и ходьба

Способствует развитию общей выносливости. Развиваются психические качества личности (сила воли, внимание, восприятие, оперативное мышление и т.д.). Увеличиваются резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышаются защитные функции организма.

Общая физическая подготовка

Решает развивающие, оздоровительные и профилактические задачи. Направлена на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Компонентом общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения. Это упражнения в паре с партнером, упражнения с предметом и без него. Как правило, они используются как разминочные и подводящие упражнения для профилактики травматизма и обучения новым двигательным действиям. При этом они способствуют увеличению двигательного багажа студентов.

5. ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗА ИХ ВЫПОЛНЕНИЕМ

Плавание

Умение держаться на воде, осуществлять задержку дыхания, обучение технике плавания различными стилями. Плавание способствует повышению функциональных возможностей кардиореспираторной системы, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, сосудистых и простудных заболеваний.

Спортивные игры

В группах СМГ спортивные игры используются в форме ознакомительных курсов по выбранным видам спорта.

Спортивные игры способствуют развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы, что очень важно для будущей профессиональной деятельности. Кроме этого спортивные игры способствуют развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Волейбол

Использование в практических занятиях простых технических и тактических приемов: стойки волейболистов, перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча сверху и снизу двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Двусторонняя игра.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности в игре. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Бадминтон. Освоение элементарной техники игры в бадминтон.

Способствует развитию специальной выносливости, силы, координации движений, ловкости.

Оздоровительная аэробика

Занятия оздоровительной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость и представляют собой выполнение комбинаций из элементарных гимнастических и акробатических элементов.

Обязательные элементы: базовые шаги аэробики, разучивание и освоение движений элементов танцевальной аэробики разных стилей и направлений, подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц туловища, рук и ног. Техника безопасности на занятиях оздоровительной аэробикой.

Практический раздел программы для студентов СМГ дополняется комплексом методико-практических занятий, которые проводятся в учебных группах.

Фитнес-технологии

Атлетическая гимнастика, упражнения с отягощениями и на тренажерных устройствах.

- Спортивная аэробика;
- Оздоровительная аэробика;
- Степаэробика;
- Пилатес;
- Йога.

Фитнес технологии решают задачи коррекции фигуры, дифференцируют силовые характеристики движений, совершенствуют регуляцию мышечного тонуса. Воспитывают абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

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 в группах СМГ 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 даются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполненных заданий.

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

6. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

Для студентов, временно освобожденных по болезни от физических нагрузок и для студентов специальных медицинских групп (СМГ).

Реферат — письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца).

В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Материал подается не столько в развитии, сколько в форме констатации или описания.

Содержание реферируемого произведения излагается объективно от имени автора. Если в первичном документе главная мысль сформулирована недостаточно четко, в реферате она должна быть конкретизирована и выделена.

Структура реферата:

Титульный лист

После титульного листа на отдельной странице следует оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.

После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.

Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, таблицу - обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.

Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.

Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных книг.

Требования, предъявляемые к оформлению реферата.

Объемы рефератов колеблются от 10-18 машинописных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа оставляются поля размером 35 мм слева и 15 мм. справа, рекомендуется шрифт 12-14, интервал - 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении.

Темы рефератов.

1. Клинико-физиологическое обоснование лечебного воздействия физических упражнений на организм человека.
2. Общие основы применения лечебной физической культуры.
3. Структура, содержание и отличительные особенности построения Самостоятельных занятий лечебной физической культурой. Средства, методы, методика проведения.
4. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье человека и его работоспособность.
5. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих хронические заболевания органов дыхания.
6. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих нарушения осанки и деформации позвоночника.
7. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания вегетативной нервной системы.
8. Лечебная физическая культура для студентов при инфекционных заболеваниях.
9. Лечебная физическая культура для студентов при гинекологических заболеваниях.
10. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания суставов.

11. Лечебная физическая культура в дородовом и послеродовом периодах.
12. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания органов мочевого выделения.
13. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания ЦНС.
14. Лечебная физическая культура для студентов при детских церебральных параличах.
15. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания органов пищеварения.
16. Лечебная физическая культура для студентов при переломах костей.
17. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы.
18. Лечебная физическая культура для студентов в предоперационном и послеоперационном периодах при операциях на органах грудной полости.
19. Лечебная физическая культура для студентов в предоперационном и послеоперационном периодах при операциях на органах брюшной полости.
20. Особенности физического воспитания студентов, имеющих нарушения жирового обмена.
21. Нетрадиционные методы физического воспитания со студентами, имеющими нарушения зрения.
22. Нетрадиционные методы физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
23. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
24. Оздоровительная ходьба и бег.
25. Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике и методика их организации.
26. Правила проведения соревнований по волейболу и методика их организации.
27. Правила проведения соревнований по баскетболу и методика их организации.
28. Правила проведения соревнований по бадминтону и методика их организации.
29. Правила проведения соревнований по футболу и методика их организации.
30. Правила проведения соревнований по городкам и методика их организации.
31. Правила проведения соревнований по настольному теннису и методика их организации.
32. Гигиенические требования к проведению соревнований по видам спорта.
33. Оздоровительная адаптивная физическая культура в системе физического воспитания в вузе.
34. Средства и методы адаптивной физической культуры в системе оздоровительной тренировки.

7. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ. ТЕСТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Вопрос: Что такое здоровый образ жизни?
 1. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
 2. Лечебно-физкультурный оздоровительный конкурс.
 3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
 4. Регулярное занятие физкультурой.

2. Вопрос: Что такое режим дня?
 1. Порядок выполнения повседневных дел.
 2. Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон.
 3. Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения.
 4. Строгое соблюдение определенных правил.

3. Вопрос: Что такое рациональное питание?
 1. Питание в распределенное по времени принятия пищи.
 2. Питание с учетом потребности организма.
 3. Питание определенным набором продуктов питания.
 4. Питание с определенным соотношением питательных веществ.

4. Вопрос: Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?
 1. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли.
 2. Вода, белки, жиры, углеводы.
 3. Белки, жиры, углеводы.
 4. Жиры, углеводы.

5. Вопрос: Что такое витамины?
 1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
 2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
 3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
 4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

6. Вопрос: Что такое двигательная активность?
 1. Количество движений, необходимых для работы организма.
 2. Занятие физической культурой и спортом.
 3. Выполнение каких-либо движений повседневной деятельности.
 4. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

7. Вопрос: Что такое личная гигиена?
 1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
 2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
 3. Правила ухода за телом, кожей, зубами.
 4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

8. Вопрос: Что такое закаливание?
 1. Повышение устойчивости организма к факторам среды путем систематического их воздействия на организм.
 2. Длительное пребывание в холоде, с целью привыкания к низким температурам.
 3. Перечень процедур для воздействий на организм холодом.
 4. Купание в зимнее время.

9. Вопрос: Назовите основные двигательные качества?

1. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
 2. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
 3. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества.
 4. Состояние мышц, выражающее их готовность к выполнению движений.
10. Вопрос: Какого соотношения основных питательных веществ?
1. Белки-1, жиры-1 часть, углеводы-1 часть.
 2. Белки-1 часть, жиры-1 часть, углеводы-4 части.
 3. Белки-1 часть, жиры-2 части, углеводы-4 части.
 4. Белки-1 часть, жиры-1 часть, углеводы-2 части.

**Тесты для определения физической подготовленности
(юноши, основное учебное отделение)**

Таблица 1.

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100м (сек.)	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
2. Тест на общую выносливость – бег 3000 м (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.0
3. Прыжок в длину с места (см.) – характеризует развитие скоростно-силовых способностей	250	240	230	223	215
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях – силовая выносливость	15	12	9	7	5

**Тесты для определения физической подготовленности
(девушки, основное учебное отделение)**

Таблица 2

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2. Тест на общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3 Тест на скоростно-силовую подготовленность – прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4. Отжимания в упоре лежа (стоя на коленях) – силовая выносливость	36	32	22	15	10

**Тесты для определения физической подготовленности
(специальное учебное отделение)**

Таблица 3

Уровни физической подготовленности	пол	баллы	Отжимания (кол.раз)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание и опускание туловища (кол-во раз)	Ходьба и бег по К.Куперу 2,400 м (мин., с)
низкий	ж	1	3-11	150-155	17-23	24,0-22,0
	м	1	17-23	170-175	28-33	22,0-20,0
ниже среднего	ж	2	12-19	161-165	24-37	21,9-19,7
	м	2	24-29	176-180	34-43	19,9-17,9
средний	ж	3	20-27	166-170	38-49	19,6-17,6
	м	3	30-35	181-185	44-53	17,816,30
хороший	ж	4	28-35	171-175	50-55	17,5-15,30
	м	4	36-41	186-190	54-63	16,29-14,30
отличный	ж	5	36-47	176-180	56-60	15,29-14,30
	м	5	42-47	191-195	64-73	14,29- 13, 30

**Вариативные части тестирования физической подготовленности
(специальная медицинская группа)**

Таблица 4

Уровни физической подготовленности	пол	Кол. бал.	Отжимания (кол. раз)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание и опускание туловища (кол-во раз) за 2 мин.	Ходьба и бег по К.Куперу 2,400 м (мин. с)
низкий	ж	1	3-5	126-140	17-23	24,0
	м	1	8-10	160-165	35-40	22,0
ниже среднего	ж	2	6-10	141-145	24-30	22,0
	м	2	11-18	166-170	41-45	18,30
средний	ж	3	11-15	146-150	31-37	20,0
	м	3	19-26	171-175	46-51	18,0
хороший	ж	4	16-21	151-155	38-44	18,30
	м	4	27-35	176-180	52-57	17,30
отличный	ж	5	22-27	156-160	45-50	18,0
	м	5	36-40	181-185	58-60	17,0

Определение уровня физической подготовленности (по Г.И. Барышеву, О.В. Гаркуше, 1998)

Таблица 5

Баллы	Отжимание		Прыжок в длину с места		Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине (2 мин.)		12-минутный бег	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
1	6	10	165	126	18	12	1650	1500
2	7	11	170	129	19	12	1700	1600
3	8	12	175	132	20	13	1750	1700
4	9	13	180	135	21	13	1800	1800
5	10	14	185	140	22	14	1900	1850
6	12	15	190	145	25	16	2000	1900
7	14	16	195	150	28	18	2100	1950
8	16	17	200	155	31	20	2200	2000
9	19	18	205	160	34	23	2300	2050
10	22	20	210	165	37	26	2400	2100
11	25	22	216	170	40	29	2500	2150
12	28	24	222	175	43	32	2600	2200
13	30	26	228	180	46	35	2650	2250
14	32	28	234	185	49	38	2700	2300
15	34	30	240	190	52	41	2750	2350
16	36	32	247	195	55	44	2800	2400
17	38	33	255	200	58	47	2850	2450
18	40	34	262	205	61	50	2900	2500
19	42	35	268	210	64	53	2950	2550
20	43	36	275	215	66	56	3000	2600

Студенты всех учебных отделений, 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.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов (таб. 3–7). По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка.

Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности. Оценка выполнения учебной программы проводится в форме рейтинг-контроля для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации, по итогам освоения дисциплины который осуществляется следующим образом.

В каждом семестре учебного года проводятся три рейтинг-контроля для промежуточной аттестации:

Рейтинг-контроль 1 – максимальная рейтинговая оценка баллов 5 (теоретический раздел);

Рейтинг-контроль 2 – максимальная рейтинговая оценка 15 баллов и более (выбор от трех до четырех видов тестирования по практическому разделу программы – сдача контрольных нормативов по развитию физических качеств, таб.3, 4, 7, для студентов СМГ – таб. 5,6).

Рейтинг-контроль 3(дополнительные бонусы) – максимальная сумма баллов 5 (участие в спортивно-массовых мероприятиях в вузе, посещаемость занятий, разработка и работа над рефератами, которые в своей основе содержат самостоятельную поисковую деятельность и самостоятельную проектировочную деятельность, участие в интерактивных формах занятий по методико-практическому разделу программы, теоретическому разделу программы – лекционный материал в интерактивных формах-практикумах).

Итоговый рейтинг в конце семестра, курса обучения – максимальная сумма баллов (оценка в пятибалльной системе по теории, практике, использование дополнительных баллов по рейтинг контролю № 3).

Отметим, что дополнительные баллы (бонусы) осуществляются из расчета – 95% посещаемости – оценивается в 1 бал. Участие в спортивно-массовых мероприятиях в вузе, факультете – 1 бал, посещение секции по видам спорта – 2 бала. В специальных медицинских группах – написание реферата по форме – 2 бала, разработка индивидуального планирования физических упражнений в недельном режиме жизнедеятельности – 2 бала. Участие в научных конференциях в области применения средств физической культуры в жизнедеятельности – 3 бала. Максимально учитываемая сумма бонусных баллов – 5. Бонусы учитываются только при выведении итоговой оценки.

Оценка уровня физической подготовленности проводится по пятибалльной системе по специальным тестам (таб. 3–7) – результатам обязательных контрольных тестов.

К выполнению всех видов контрольных упражнений по тестированию физической подготовленности допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

По результатам работы в семестре, на основе набранных баллов студент может получить оценку: «зачтено» - от 15 до 30 баллов;

Студенты специальной медицинской группы (таб.5, 6) выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Оценка посещаемости учебных занятий студентами СМГ осуществляется из расчета – 2 балла за одно занятие.

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок (со справкой КЭК), выполняют письменную тематическую контрольную работу, связанную с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья. Она оценивается по 5-балльной системе. Также эти студенты, учитывая течение и тяжесть заболевания, сдают зачет по методико-практическому разделу программы.

Если преподаватель принимает практический зачет по тестированию, используя методику Г.И. Барышева, О.В. Гаркуше (таб.7), то рейтинг оценка будет построена следующим образом.

Первый рейтинг контроль – в начале семестра. Сдача базовых контрольных нормативов по четырем видам упражнений (начальное число баллов – 4).

Второй рейтинг – в конце семестра. Сдача нормативов и выявление динамики. Если в двух видах контрольных заданий есть динамика результатов на один бал выше чем базовые нормативы, то

минимальное число баллов по практическому зачету равно – шести. По теоретической части программы оценка по теоретическому курсу должна быть удовлетворительной.

9. ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

Зачет ставится по результатам тестирования физической подготовки (раздел 8)

Вопросы для контроля знаний

1. Под физической культурой понимается:
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:
4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:
5. К показателям физической подготовленности относятся:
6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:
7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:
8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:
9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
11. Зимние игры проводятся:
12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:
13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:
14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:
15. Основными источниками энергии для организма являются:
16. Рациональное питание обеспечивает:
17. Физическая работоспособность — это:
18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:
19. Что понимается под закаливанием:
20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:
21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:
22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:
23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:
24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:
25. Формирование человеческого организма заканчивается к:
26. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:
27. Техника движений принято называть:
28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):
29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:
30. Ловкость — это:
31. Быстрота — это:
32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:
33. Сила — это:
34. Под выносливостью как физическим качеством понимается:
35. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
36. Активный отдых — это:
37. Подводящие упражнения применяются:
38. Бег на дальние дистанции относится к:
39. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:
40. В переводе с греческого «гимнастика» означает
41. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:

42. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:
43. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:
44. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:
45. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:
46. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:
47. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):
48. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:
49. Основой методики воспитания физических качеств является:
50. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):
51. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):
52. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:
53. Пять олимпийских колец символизируют:
54. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):
55. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:
56. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:
57. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:
58. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:
59. Гиподинамия — это:
60. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

10. ГЛОССАРИЙ

Адаптация (лат. adaptatio - приспособление) - процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к общеприродным, производственным и социальным условиям.

Антропометрические показатели - степень выраженности антропометрических признаков: "соматометрические - длина и масса тела, диаметры, окружности (грудной клетки и др.); "физиометрические показатели - жизненная емкость легких, ручная и станковая динамометрия и др.; "соматоскопические - состояние опорно-двигательного аппарата (форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень ожирения и др.

Антропометрический профиль - графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам.

Врачебный контроль - комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

Гипоксия и гипероксия (греч. hupo - приставка, означающая: 1) под, ниже; 2) понижение, уменьшение, недостаточность + лат. oxugenium - кислород) и гипероксия (греч. hyper - приставка, означающая: 1) над, сверх, сверху; 2) чрезмерное повышение, увеличение чего-либо + лат. oxugenium - кислород) - соответственно недостаточное и повышенное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма. То и другое явление существенным образом определяет реакции функциональных систем организма, обеспечивающих кислородный обмен.

Гомеостаз (homostasis; греч. homois - подобный, сходный + stasis - стояние, неподвижность) - относительное динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма, обеспечивается сложной системой координированных приспособительных (адаптивных) механизмов, направленных на устранение или ограничение воздействия факторов внешней и внутренней среды организма.

Градация интенсивности физических нагрузок В зависимости от лучших индивидуальных результатов занимающихся можно определять и использовать на занятиях уровень градации интенсивности физической нагрузки на выносливость (малая, средняя, большая, предельная) в процентах по отношению ко времени и к скорости достигнутых при установлении личного рекорда на данной дистанции.

Двигательная активность - понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двигательной активности связаны с естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме. Чрезмерная мышечная работа (**гипердинамика, гиперкинезия**) приводит к переутомлению, перенапряжению и перетренированности; недостаточная (**гиподинамия, гипоккинезия**) - к различного рода физической детренированности.

Двигательная активность - естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие. **Диагноз** - краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося физической культурой и спортом.

Двигательное умение характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык - такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизированно и действия отличаются высокой надежностью.

Диагностика состояния здоровья - краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля после диспансеризации.

Дееспособность - способность человека не только выполнять определенные действия и деятельность, но и нести за них ответственность.

Жизненно необходимые умения и навыки - естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.

Здоровье - нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровье психическое - состояние душевного благополучия, характерное отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности.

Здоровый образ жизни - типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Здоровый стиль жизни - определенный тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях.

Зоны физических нагрузок - это режим нагрузки, ограниченный в выполнении упражнения какими-то показателями: физиологическими (пульс, частота дыхания, потребление кислорода, накопления лактата в крови и др.) или педагогическими (скорость, темп, усилия и др.).

Критерий физического развития - сравнительная оценка физического развития индивида с помощью средних величин, зафиксированных у близких по возрасту, полу, социальному составу людей.

Максимальное потребление кислорода - показатель мышечной деятельности организма в аэробных (кислородных) условиях, т.е. максимальное количество кислорода, которое может быть доставлено в ткани за 1 мин при работе такой интенсивности, когда минутный кислородный запрос не превышает уровень кислородного потолка, т.е. функциональных возможностей организма в условиях достаточного поступления кислорода. Существенно отличается у тренированных и нетренированных лиц.

Массовый спорт представляет собой регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства.

Метаболизм (metabolismus; греч. metabole - изменение, превращение) - обмен веществ в организме, совокупность процессов **анаболизма** (anabolismus; греч. anabole - подъем) - создания и превращения живой материи, и **катаболизма** (греч. catabole - сбрасывание вниз) - процессов распада тканевых, клеточных структур и сложных соединений для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности. В более узком смысле метаболизм - это промежуточные превращения определенных веществ (белков, жиров, углеводов и др.) внутри клеток с момента их поступления до образования конечных продуктов обмена веществ.

Методические принципы физического воспитания - это те принципы, которые выражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого обязательны при осуществлении образовательных и воспитательных задач: принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

Методы физического воспитания и спортивной тренировки - это способы работы тренера, преподавателя и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. **Организм** - биологическая система любого живого существа. Организм человека - это высокоорганизованная биологическая система, обладающая всей совокупностью основных жизненных свойств, но характеризующаяся еще и способностью к самоорганизации, самообучению, восприятию, передаче и хранению информации; совершенствованию механизмов управления биологическими процессами через социальные факторы.

Мотивация выбора - личная причина (обоснование) выбора каждым студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.

Номограмма - график геометрических величин, применяемый при различных расчетах.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Оперативное планирование предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных заданий в соревновательных стартах, поединках, схватках и т.п.

Педагогический контроль - процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Переутомление - накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают - начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

Перспективное планирование спортивной подготовки - существенный элемент управления многолетним процессом совершенствования спортсмена. По своему содержанию перспективный план делится на планы многолетней подготовки, планы отдельных этапов и тренировочных макроциклов, охватывающих периоды от нескольких месяцев до нескольких лет.

Прикладные знания - приобретаются в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, могут быть использованы в профессиональной деятельности.

Прикладные физические качества - это те качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость), которые имеют наибольшее значение для качественного и эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности.

Прикладные психические качества - те качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных видов работ. Могут быть сформированы и воспитаны в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом.

Под специальными прикладными качествами подразумеваются способности человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды (низкие и высокие температуры, качивание, недостаточное парциальное давление кислорода в горах и др.).

Прикладные умения и навыки необходимы в конкретной профессиональной деятельности, могут быть сформированы в процессе занятий определенными видами спорта.

Прикладные виды спорта - те виды (или их элементы), которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки.

Производственная физическая культура - система физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями труда и быта человека.

Профессиональное утомление - объективное снижение работоспособности, характер которого во многом зависит от формы профессиональной деятельности. Оно зачастую связано с особенностями физических, психических и нервно-эмоциональных профессиональных нагрузок и условий труда.

Профессиональное заболевание возникает в результате влияния условий, характера и режима трудовой деятельности.

Профессиональный травматизм - производственные повреждения, травмы, которые статистически достоверно фиксируются у представителей определенной профессии вне зависимости от причин.

Профессиональный спорт - коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий.

Психофизическая подготовка - процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

Психофизиологическая характеристика труда - сопряженная характеристика изменений психических и физиологических функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности. Используется для разработки профессиограммы, оптимизации режима и условий организации труда.

Профессиональная направленность физического воспитания - совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов.

Профессионально-прикладная физическая подготовка - специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности (общепринятая аббревиатура - ППФП).

Работоспособность - потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная. **Резистентность** (лат. *resistentia* - сопротивление, противодействие) - устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды, реализуемая на основе общебиологического принципа гомеостаза.

Рекреация - отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок и др. Может быть произвольной (например, при отходе ко сну) и произвольной, вызванной путем принятия спокойной позы, представления состояния, обычно сопутствующего покою, расслаблению мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Самоконтроль - регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

Самочувствие - ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.**Рефлекс** (лат. reflexus - повернутый назад, отраженный) - ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая при посредстве центральной нервной системы. Рефлексы делятся на безусловные (врожденные) и условные (приобретенные в процессе жизнедеятельности), осуществляются с помощью рефлекторной дуги и образования так называемых временных связей механизма взаимодействия различных корковых и подкорковых областей центральной нервной системы.

Саморегуляция и самосовершенствование организма - взаимосвязанные понятия. Саморегуляция физиологических функций - процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма на постоянном уровне. Процесс саморегуляции всегда имеет циклический характер и осуществляется по правилу: всякое отклонение константного уровня служит толчком к немедленной мобилизации механизмов, вновь восстанавливающих этот постоянный уровень.

Саморегуляция - целесообразное функционирование активности личности в единстве ее энергетических, динамических и содержательно-смысловых составляющих.

Самооценка - оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

Самочувствие - ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

Современные системы физических упражнений представляют собой совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут комплексно или акцентированно содействовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей отдельных систем организма, изменению психического состояния, овладению отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками.

Спорт - составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Социально-биологические основы физической культуры - сопряженное понятие о принципах взаимодействия закономерностей социальных (общественных) и биологических (связанных с функциональными особенностями организма) в процессе овладения ценностями физической культуры.

Социально-экологические факторы - понятие о комплексном воздействии живой и неживой природы на организм человека в конкретных условиях окружающей среды, обитания, производственной деятельности и общественных отношений.

Специальная физическая подготовка - направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

Спортивная подготовка - многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Спорт высших достижений предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях.

Структура подготовленности занимающегося представляет собой отдельные стороны подготовленности спортсмена, определяющие уровень спортивных достижений, а именно: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность.

Текущее планирование спортивной подготовки позволяет оптимизировать тренировочный процесс в его микроциклах, мезоциклах, отдельных соревнованиях или их сериях разработкой таких сочетаний факторов и элементов тренировочного и соревновательного воздействия, которые обеспечили бы эффективные условия для полноценной подготовки спортсмена к выполнению задач данного периода подготовки.

Тест - неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.

Трудоспособность - способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

Условия труда - воздействие на работника внешней среды производственного и климатического характера, продолжительность и особенность режима рабочего времени.

Усталость - комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.).

Утомление - временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

Физическая подготовленность - процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

"Физическая культура", которая выбирается самим студентом (вид спорта, оздоровительная система физических упражнений) на обязательных и самостоятельных учебно-тренировочных занятиях;

Физическая культура - часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

Физическое совершенство - процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Физическое развитие - закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

Физическое образование - приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

Физическая культура личности характеризует качественное, системное и динамичное новообразование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни.

Физические (двигательные) качества - это определенные стороны двигательных способностей человека - сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

Физическая культура в рабочее и свободное время - взаимосвязанные разделы физической культуры, целевая направленность которых едина - оздоровление, физическое совершенствование и повышение работоспособности человека.

Физиологическая и функциональная система организма - под физиологической системой понимают наследственно закрепленную, регулируемую систему органов и тканей (кровообращения, дыхания, пищеварения и т.д.), которые функционируют в организме не изолировано, а во взаимодействии друг с другом. Функциональная система организма формируется в процессе его жизнедеятельности на наследственной и приобретенной основе с учетом интегральных нейрогуморальных механизмов регуляции и образует взаимосвязь органов, тканей, физиологических систем, обеспечивая в итоге достижение цели в определенном виде деятельности.

Формы (виды) труда условно подразделяются на умственный и физический по физиологическим и психологическим признакам преимущественного проявления в процессе деятельности.

Формы самостоятельных занятий - система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная определенным их содержанием.

Функциональная подготовленность - результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

Функциональная проба - дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

Функциональное состояние - интегральный комплекс характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека; системный ответ организма, обеспечивающий адекватность требованиям его деятельности или неадекватность (когда организм работает на излишне высоком уровне функционального напряжения).

Характер труда определяется степенью и особенностью физической и психической нагрузки работника в течение трудового процесса, разнообразием умений и навыков, применяемых им в процессе профессиональной деятельности.

Ценности физической культуры - значимые явления, предметы, процессы и результаты деятельности в сфере физической культуры, ориентация на которые стимулирует поведение и проявление физкультурно-спортивной активности.

ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста и пола. ЧСС/ПАНО - это ЧСС на уровне порога анаэробного обмена.

Элективный курс в процессе физического воспитания студентов - это та часть преимущественно практических занятий учебной дисциплины

Энергозатраты при физической нагрузке - это количество энергии, израсходованное организмом за определенный промежуток времени во время работы.

11. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Родин В.П., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе – Советский спорт. - 2009, 168 с – <http://e.lanbook.com>
2. Родин В.П., Губа Д.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе – Советский спорт. - 2009, 164 с. - <http://e.lanbook.com>
3. Губа В.П., Морозов О.С., Парфененков В.В. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи – Советский спорт 2008, 206 с. - <http://e.lanbook.com>
4. Димова А.Л., Чернышова Р.В, Социально-биологические основы физической культуры – Советский спорт 2005, 60 с. - <http://e.lanbook.com>
5. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник –СПб; СпецЛит, 2010
6. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Практическая подготовка студентов – М.; ВЛАДОС, 2008
7. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 Соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие – Минск: Вышэйшая школа, 2011

Дополнительная литература

1. Физическая культура: учеб. пособие для студ. вузов / В.А. Переверзев, Е.С. Григорович, К.Ю. Романов. Минск, 2008.
2. Физическое воспитание студенток: учеб. пособие / В.М. Михаленя [и др.]; под ред. В.М. Михалени. Минск, 2004.
3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник / А.Г. Фурманов, Т.В. Юспа. Минск, 2004.
4. Физическая культура и здоровье: учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М., 2001.
5. Физическая культура. Учебное пособие для студентов технических факультетов /Я.Н.Гулько, С.Н.Зуев и др. – М.:2009.
6. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие. Под общ. ред. Л.М.Волковой, П.В. Половникова. СПб., 2010.
7. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физ. воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов. М., 2007.
8. Алферова И.А. Компетентностный подход в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп: учеб. пособие. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2011.
9. Алферова И.А., Рыбачук Н.А. Формирование компетенций поддержания здоровья студентов: учеб. пособие. Краснодар: ФГБОУ ВПО Кубанский гос. ун-т, 2012. Волков М.И. В мире физической культуры и спорта: учебно-справочное пособие для студентов вузов. Чебоксары, 1994г.
10. Выдрин В.М., Зыков В.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов. Воронеж: ВГУ, 1991.
11. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов н/д: Феникс, 2011.
12. Лаптев А.П., Минх А.А. Гигиена физической культуры и спорта: Учебник для институтов физической культуры и спорта. М., 1979.
13. Лечебная физическая культура /Под общ. ред. С.Н. Попова. М., 1978.
14. Спортивная медицина /Под общ.ред. М. М. Карпмана. М., 1980.
15. Справочник по массажу. Спб., 2003.
16. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М., 2010.
17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 2001.
18. Косенко О.А., Шевхужева Н.В. Физическая культура (специализация бадминтон): учеб. пособие. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2011.

Периодические издания

Журнал «Теория и практика физической культуры»

Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

Интернет-ресурсы

<http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>

<http://aikido-shahty.narod.ru/p111.htm>

http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10

<http://www.edu.ru>

<http://eor.edu.ru>

<http://humbio.ru>

<http://window.edu.ru>

Электронно-библиотечные системы

Интерактивная энциклопедия «Мое тело» (Анатомия и физиология человека), Dorling Kindersley, 1997-2006.

Электронный анатомический атлас, 2003.

Видеофильм «Тело человека» (BBC);

Видеофильм «Позвоночник» (Райз-Мультимедиа, 2003);

Электронная книга Ф. Делавье «Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин». – Рипол-классик, 2006. – 152 с.;

12.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Спортивный зал для занятий единоборствами
2. Спортивные залы для игровых видов спорта
3. Спортивный зал для занятий аэробикой
4. Спортивно-оздоровительный центр со спортивными залами для занятий йогой, пилатесом и оборудованные тренажерными устройствами
5. Стадион с искусственным травяным покрытием, универсальными спортивными площадками, гимнастическим городком и шестью беговыми дорожками
6. Площадка с искусственным травяным покрытием для занятий мини-футболом