



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)
Факультет экологии
Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки
35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 1 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Е.С. Бирюков

« 21 » декабря 2015 г.

Рабочая программа дисциплины


ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки
35.03.01 Лесное дело

Присваиваемая квалификация (степень)
БАКАЛАВР

Форма обучения
ОЧНАЯ

Челябинск, 2015 г.

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ») Факультет экологии Кафедра Физического воспитания и спорта			
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 2 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Рабочая программа дисциплины согласована:

Ученым советом факультета экологии

Протокол заседания № 05 от «16» декабря 2015 г.

Председатель Ученого совета
факультета экологии



С.Ф. Лихачёв

Секретарь Ученого совета
факультета экологии



А.Р. Сибиркина

**Рабочая программа дисциплины одобрена и рекомендована кафедрой
физического воспитания и спорта**

Протокол заседания № 03 от «03» ноября 2015 г.

И. о. заведующего кафедрой ФВиС



С.А. Ярушин

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями
ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.01 «Лесное дело»,
утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «01»
октября 2015г № 1082

Авторы (составители):

к.п.н., доцент



С.А. Ярушин

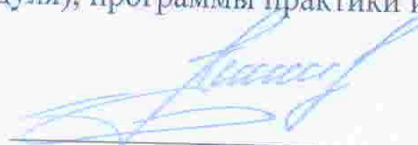
к.б.н., доцент



Н.Б. Пястолова

Структура рабочей программы соответствует приказу ректора
ФГБОУ ВПО «ЧелГУ» от «10» июня 2014 г. № 901-2 «Об утверждении
шаблонов образовательной программы высшего образования, рабочей
программы дисциплины (модуля), программы практики и структуры УМК»

Начальник управления
образовательной политики



С.П. Еремеева

«18» декабря 2015 г.



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)
Факультет экологии
Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки
35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1


стр. 3 из 33

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

Содержание

1. Вводная часть.....	4
1.1. Цель и задачи освоения учебной дисциплины.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.3. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	6
2.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
2.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	7
3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	16
4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	16
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	29
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	30
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины...	31
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	31
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	32
10. Особый порядок проведения занятий по дисциплине физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	32

 <p>Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ») Факультет экологии Кафедра Физического воспитания и спорта</p>			
<p>Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»</p>			
Версия документа - 1	стр. 4 из 33	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

1. Вводная часть

1.1. Цель и задачи дисциплины «Физическая культура»

Целью изучения дисциплины у бакалавров является овладение основными моторными навыками оздоровительной гимнастики, видов спорта, подвижных игр и прикладной физической подготовки с учётом принципов демократизации и гуманизации образования, всестороннего и гармоничного развития личности, в том числе оздоровительной направленности занятий физической культурой и спортом для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание места и роли практических умений и навыков в разных областях физической культуры и спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физическое, психическое и социальное благополучие личности и общества через развитие и совершенствование психофизических способностей индивида, его физических качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое воспитание, в том числе через совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение основными гимнастическими упражнениями; техникой, тактикой и правилами игровых видов спорта, подвижных игр; другими элементами прикладной физической подготовки
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной базовой части блока Б4. Данная дисциплина является базовой в системе образования по направлению подготовки 35.03.01 (250100.62) Лесное дело.

Дисциплина «Физическая культура» ориентирована на повышение гуманистической составляющей при подготовке бакалавров и базируется на знаниях, полученных при изучении естественнонаучных и общепрофессиональных дисциплин, как математика, физика, химия, история,



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)
Факультет экологии
Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки
35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 5 из 33

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

безопасность жизнедеятельности, биология (довузовской и вузовской подготовки).

Дисциплина изучается на 1-3 курсах в 1,2,3,4,5,6 семестрах.

1.3. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенции (по ФГОС ВО)	Результаты освоения ОП. Содержание компетенций согласно ФГОС ВО	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-11	овладеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения	Знать: <ul style="list-style-type: none">- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;- влияние оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: <ul style="list-style-type: none">- выполнять индивидуально подобранные комплексы прикладной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики;- применять простейшие приемы самомассажа и релаксации;- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;- организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования;- совершенствовать навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к серьезным физическим нагрузкам в экстремальных



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)
Факультет экологии
Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки
35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 6 из 33

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

		<p>ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none">- сочетать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;- следовать ценностям физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности формирования здорового образа и стиля жизни. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">- навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к серьезным физическим нагрузкам в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях;- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки;- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;- ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
--	--	---


2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы (ЗЕ), 400 академических часа.

Таблица 1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)

Объем дисциплины	Всего
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ/ часы)	23Е/400ак.ч.
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего	400
Аудиторная работа по учебному плану (всего):	400
в том числе:	
Лекции	-
Практические занятия	400
Лабораторные работы	-
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	-
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен)	зачет

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ») Факультет экологии Кафедра Физического воспитания и спорта			
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 7 из 33	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

Семестр обучения	1,2,3,4,5,6

2.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Таблица 2. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Номер раздела, темы	Наименование разделов, тем дисциплины	Семестр	Объем в часах по видам				
			Всего	Л	ПЗ	ЛР	СРС
Первый курс							
1	Легкая атлетика	I,II	50	-	50	-	-
1.1	Темы 1. Обучение технике бега на короткие дистанции	I	24	-	24	-	-
1.2	Тема 2. Обучение технике прыжков в длину	II	26	-	26	-	-
2	Спортивные игры	I,II	70	-	70	-	-
2.1	Тема 1. Обучение технике, тактике и правилам игры в настольный теннис	I, II	20	-	20	-	-
2.2	Тема 2. Обучение технике, тактике и правилам игры в волейбол	I, II	20	-	20	-	-
2.3	Тема 3. Обучение технике, тактике и правилам игры в баскетбол	I, II	20		20		
2.4	Тема 4. Обучение технике игры в мини-футбол	I, II	10		10		
3	Гимнастика	I,II	24	-	24	-	-
3.1	Тема 1. Строевые упражнения	I	12	-	12	-	-
3.2	Тема 2. Общеразвивающие упражнения	II	12	-	12	-	-



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)
Факультет экологии
Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки
35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 8 из 33

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

Второй курс							
1	Легкая атлетика	III, IV	52	-	52	-	-
1.3	Тема 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	III,	26	-	26	-	-
1.4	Тема 4. Совершенствование техники прыжков в длину	IV	26	-	26	-	-
2	Спортивные игры	III, IV	72	-	72	-	-
2.1	Тема 5. . Формирование умений и навыков игры в волейбол	III	20	-	20	-	-
2.2	Тема 6. Формирование умений и навыков игры в баскетбол	III	20	-	20	-	-
2.3	Тема 7. Формирование умений и навыков игры в настольный теннис	III, IV	10	-	10	-	-
2.4	Тема 8. Обучение технике, тактике и правилам игры в бадминтон	III, IV	12	-	12	-	-
2.5	Тема 9. Обучение технике и правилам игры в мини-футбол	IV	10	-	10	-	-
3	Гимнастика	III,IV	20	-	20	-	-
3.1	Тема 2. Общеразвивающие упражнения	III,IV	20	-	20	-	-
Третий курс							
1	Легкая атлетика	V,VI	44	-	44	-	-
1.1	Тема 5. Обучение технике эстафетного бега	V	22	-	22	-	-
1.2	Тема 6. Совершенствование техники эстафетного бега	VI	22	-	22	-	-



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)
Факультет экологии
Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки
35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 9 из 33

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

2	Спортивные игры	V,VI	68	-	68	-	-
2.1	Тема 10. Совершенствование техники игры в волейбол	V	18	-	18	-	-
2.2	Тема 11. Совершенствование техники игры в баскетбол	V	20	-	20	-	-
	Тема 12. Формирование умений и навыков игры в мини-футбол	V,VI	4		4		
	Тема 13. Совершенствование техники игры в мини-футбол	V,VI	6		6		
	Тема 14. Совершенствование техники игры в настольный теннис	V,VI	10		10		
	Тема 15. Формирование умений и навыков игры в бадминтон	V,VI	4		4		
	Тема 16. Совершенствование техники игры в бадминтон	V,VI	6		6		
Итого			400	-	400	-	

Практический раздел

Первый курс

Легкая атлетика


Тема 1. Обучение технике бега на короткие дистанции

Техника бега: высокий старт; низкий старт; стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование. Объяснение и показ техники бега по прямой: повторный бег по прямой 30-60 м; бег с ускорением по прямой.

Изучение положения «На старт! Внимание! Марш!» без стартовых колодок; то же, со стартовыми колодками. Выбегание со старта без сигнала. Выбегание с колодок с сопротивлением резины, партнера. Выбегание с колодок с тягой. Бег с низкого старта по команде.

Наклоны на финишную ленточку; то же, в медленном беге; то же с максимальной скоростью. Повторное пробегание полной дистанции.

Специальные упражнения бегуна (выполняются сериями на отрезках дистанции 30–60 м): бег с ускорением с высокого старта, с хода; бег с высоким подниманием бедра; бег прыжковыми шагами; семенящий бег; бег с захлестыванием голени; переменный бег по наклонной дорожке вниз и вверх. Тренировка в беге на короткие дистанции: повторный бег на отрезках от 30 до

 <p>Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ») Факультет экологии Кафедра Физического воспитания и спорта</p>			
<p>Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»</p>			
Версия документа - 1	стр. 10 из 33	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

60 м; переменный бег на отрезках от 30 до 60 м; контрольные пробежки 100 м в условиях соревнований.

Тема 2. Обучение технике прыжков в длину

Техника прыжка в длину с разбега: разбег; отталкивание; приземление. Объяснение особенностей техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Выбор способа прыжка. Специальные упражнения прыгуна в длину: прыжок в шаге; прыжок в шаге через два шага на третий и так далее; прыжки с места в длину с 2–3 шагов разбега; прыжки с короткого и полного разбега через натянутую резинку на высоте 20–25 см.

Разметка разбега, контрольные прыжки на соревнованиях.

Техника прыжка в длину с места: объяснение особенностей техники прыжка в длину с места; прыжки в длину с места через натянутую веревочку, резину на высоте 15–20 см; прыжки «в шаге» с приземлением на маховую ногу; прыжки «в шаге» с приземлением на обе ноги.

Спортивные игры


Тема 1. Обучение технике, тактике и правилам игры в настольный теннис (н/теннис)

Техника игры. Основные способы держания ракетки. Взаимодействие ракетки и мяча при ударе. Вращение мяча. Умение смотреть на мяч. Движения игрока. Удары по мячу: удары слева, удары справа. Подача. Координация и рациональность техники движения. Подача и прием подачи.

Тактика игры. *Одиночные* встречи. Последовательность обучения тактике одиночной игры. Сочетание ударов, темп нападения, защита. Атакующие подготовительные удары. Контратакующие удары. Завершающие удары. Укороченные удары. Защитные удары. Парные встречи. Подача в парной игре. Взаимодействие игроков. Тактика в нападении. Тактика в защите. Тактика ответных ударов в парной игре. Учебная игра с методикой судейства.

Тема 2. Обучение технике, тактике и правилам игры в волейбол

Техника игры в волейбол. Техника нападения: стартовая стойка, перемещения лицом, боком, спиной, передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Нападающие удары: прямой по ходу с переводом. Техника защиты: сочетание способов перемещения боком, лицом, спиной. Прием мяча снизу двумя руками: прием подачи, прием нападающего удара. Блокирование: одиночное, групповое.


 <p>Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ») Факультет экологии Кафедра Физического воспитания и спорта</p>			
<p>Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»</p>			
Версия документа - 1	стр. 11 из 33	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

Тактика игры в волейбол. Тактика нападения: индивидуальные действия, выбор места для подачи, выбор способа подачи, направления, удара или обмана. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии, задней линии. Командные действия: система игры в нападении со второй подачи игроком передней линии. Система игры в нападении со второй передачи игроком задней линии, вышедшим к сетке. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места для приема подачи, блокирования, страховки. Выбор способа приема мяча: «неподвижный», «подвижный». Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии при блокировании игроков задней линии во время приема подачи. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Командные действия. Система игры углом вперед. Система игры в защите углом назад.

Тема 3. Обучение технике, тактике и правилам игры в баскетбол

Техника игры в баскетбол. Техника нападения: стойка баскетболиста. Передвижение приставными шагами вправо, влево, спиной вперед. Прыжки толчком одной ноги, двух ног. Повороты на месте, вперед, назад. Ловля мяча двумя руками: на уровне груди, с отскоком от пола, на месте и в движении. Передача мяча двумя руками: от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча снизу, с боку. Бросок мяча с места: двумя руками от груди. Двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Бросок мяча одной рукой сверху в движении. Штрафной бросок. Ведение мяча: с высоким отскоком, низким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением направления движения. Техника защиты: стойка защитника. Передвижение в защитной стойке лицом и спиной вперед, боком. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Накрывание мяча спереди при броске мяча в корзину.

Тактика игры в баскетбол. Тактика нападения: индивидуальные действия. Без мяча: выход на свободное место с целью освобождения от опеки защитника и получения мяча. С мячом: выбор способа ловли, передачи, броска, ведения мяча. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи», трех игроков «треугольник». Тактика защиты: индивидуальные действия. Выбор места по отношению к игроку без мяча и с мячом. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Противодействие при бросках мяча в корзину. Противодействие для вырывания, выбивания, перехвата мяча. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков

 <p>Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ») Факультет экологии Кафедра Физического воспитания и спорта</p>			
<p>Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»</p>			
Версия документа - 1	стр. 12 из 33	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

«подстраховка». Командные действия. Зонная система защиты 2–1–2; 2–3.

Тема 4. Обучение технике игры в мини-футбол

Техника игры в мини-футбол. Техника нападения: действия игрока без мяча, освобождение от опеки противника. Действия игрока с мячом: применение игровых приемов в зависимости от конкретной ситуации.

Гимнастика

Тема 1. Строевые упражнения

Строевые приемы, управление строем, правила подачи команд. Формы рапорта, расчет строя, повороты на месте и в движении, развороты. Перестроения, ходьба, разновидности ходьбы, разновидности бега. Передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, смыкания. Прыжки.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами. Индивидуальные, парные, групповые. На гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой. С гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками, резиновыми мячами, скакалкой и обручем. Положения тела: рук, ног, туловища и движения ими (приседы, выпады, наклоны, упоры, положения лежа, положения равновесия). Способы проведения общеразвивающих упражнений: отдельный, поточный, проходной, круговой.

Второй курс

Легкая атлетика

Тема 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции


Объяснение и показ техники бега по прямой: повторный бег по прямой 30-60 м; бег с ускорением по прямой; изучение положения «На старт! Внимание! Марш!» со стартовыми колодками; выбегание со старта без сигнала; выбегание с колодок с сопротивлением резины, партнера; выбегание с колодок с тягой; выбегание с низкого старта по команде.

Финиширование: наклоны на финишную ленточку; то же, в медленном беге; то же с максимальной скоростью; повторное пробегание полной дистанции; бег с ускорением по прямой (30-40 м); бег с низкого старта.

Специальные беговые упражнения. Бег средним темпом 20-30 мин.

Тема 4. Совершенствование техники прыжков в длину

Совершенствование техники прыжков в длину путем включения в тренировочный процесс методических рекомендаций, инновационных разработок, направленных на усовершенствование двигательных действий, а

 <p>Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ») Факультет экологии Кафедра Физического воспитания и спорта</p>			
<p>Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»</p>			
Версия документа - 1	стр. 13 из 33	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

также включение метода оценки технических характеристик и устранение ошибок в следующих действиях: стоя на толчковой ноге на опоре, подъем с махом, акцент на выведение таза; пробегание разбега; пробегание разбега с отталкиванием в конце; прыжки в длину через натянутую резину; прыжки в длину с полного разбега (8-12 шагов).

Участие в соревнованиях различного уровня.

Спортивные игры

Тема 5. Формирование умений и навыков игры в волейбол

При формировании умений и навыков необходимо содействовать развитию владения техникой и тактикой игры в волейбол, технике нападения, технике защиты, технике блокирования.

Тема 6. Формирование умений и навыков игры в баскетбол

При формировании умений и навыков необходимо содействовать развитию владения техникой и тактикой игры в баскетбол, технике нападения, технике защиты, технике блокирования. Включение учебно-методических рекомендаций в учебно-тренировочный процесс и исправление ошибок.

Тема 7. Формирование умений и навыков игры в н/теннис

При формировании умений и навыков необходимо содействовать развитию владения техникой и тактикой игры в н/теннис, технике нападения, технике защиты, технике блокирования. Включение учебно-методических рекомендаций в учебно-тренировочный процесс и исправление ошибок.


Тема 8. Обучение технике и тактике, правилам игры в бадминтон

Техника игры. Основные способы удержания ракетки. Основные положения для ударов: волан справа от игрока, слева, сверху и низко. Удары по мячу: плоские, плоско-далекие, высоко-далекие, прямые и короткие удары у сетки. Поддачи: низко-короткие (настильные), высоко-далекие и плоские.

Тактика игры. Одиночные встречи. Последовательность обучения тактике одиночной игры. Сочетание ударов, темп нападения, защита. Обманные удары. Место игрока на площадке. Ответные удары. Парные встречи. Поддача в парной игре. Взаимодействие игроков.

Тема 9. Обучение тактике и правилам игры в мини-футбол

Тактика игры в мини-футбол. Тактика нападения: групповые действия, взаимодействие двух, трех и более игроков с перемещением вдоль площадки с атакой ворот. Командные действия. Системы игры. Учебные игры. Тактика защиты: индивидуальные действия. Опека игрока без мяча: выбор места

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ») Факультет экологии Кафедра Физического воспитания и спорта			
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 14 из 33	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

противодействия выходу игрока. Опека игрока, владеющего мячом: выбор способа противодействия в зависимости от конкретной ситуации. Командные действия. Системы игры. Принцип систем защиты и расположения игроков на площадке. Групповые действия. Способы организации защитных действий против двух, трех нападающих. Комбинация «Стенка».

Гимнастика

Тема 2. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами. Индивидуальные, парные, групповые. На гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой. С гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками, резиновыми мячами, скакалкой и обручем. Положения тела: рук, ног, туловища и движения ими (приседы, выпады, наклоны, упоры, положения лежа, положения равновесия). Способы проведения общеразвивающих упражнений: отдельный, поточный, проходной, круговой.

Третий курс

Легкая атлетика

Тема 5. Обучение технике эстафетного бега

Объяснение особенностей техники эстафетного бега. Передача и прием эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки, стоя на месте; то же с имитацией движения рук при беге. Передача эстафетной палочки в ходьбе, передача эстафетной палочки в медленном беге, передача эстафетной палочки в зоне максимальной скорости. Эстафетный бег с участием всей группы студентов.

Эстафетный бег на короткие дистанции: формирование техники бега; воспитание физических качеств: быстроты, выносливости.


Тема 6. Совершенствование техники эстафетного бега

Передача эстафетной палочки в медленном беге. Передача эстафетной палочки в зоне максимальной скорости. Эстафетный бег с участием всей группы.

Тренировка в эстафетном беге на короткие дистанции. Совершенствование физического качества – быстроты.

Спортивные игры

Тема 10. Совершенствование техники игры в волейбол

 <p>Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ») Факультет экологии Кафедра Физического воспитания и спорта</p>			
<p>Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»</p>			
Версия документа - 1	стр. 15 из 33	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

Совершенствование техники путем включения в игровой процесс сбивающего фактора, такого, как ограничение времени при подаче и приеме мяча и защите. Разработка комбинаций в групповых и командных действиях. Участие в соревнованиях различного уровня.

Тема 11. Совершенствование техники игры в баскетбол

Совершенствование техники путем включения в игровой процесс сбивающего фактора, такого, как ограничение времени при передаче и приеме мяча и защитных действиях. Разработка комбинаций в групповых и командных действиях. Участие в соревнованиях различного уровня.

Тема 12. Формирование умений и навыков игры в мини-футбол

При формировании умений и навыков необходимо содействовать развитию владения техникой и тактикой игры в мини-футбол, технике нападения, технике защиты, технике блокирования. Включение учебно-методических рекомендаций в учебно-тренировочный процесс и исправление ошибок.

Тема 13. Совершенствование техники игры в мини-футбол

Совершенствование техники путем включения в игровой процесс сбивающего фактора, такого, как ограничение времени при пасе и приеме мяча и защите. Разработка комбинаций в групповых и командных действиях.

Участие в соревнованиях различного уровня.

Тема 14. Совершенствование техники игры в настольный теннис

Атакующие удары. «Топ-сплин справа», «Топ-сплин слева». Это один из технических приемов, применяемых спортсменами, играющими европейской хваткой. Обычно топ-сплин слева используется для отражения подач с нижним вращением мяча, подрезки и мячей, летящих от соперника с обычной скоростью, а также при контакте с ускорением со средней дистанции.

Совершенствование тактики путем включения в игровой процесс сбивающего фактора, такого, как ограничение времени при подаче и приеме мяча и защитных действиях. Разработка комбинаций в групповых и командных действиях. Участие в соревнованиях различного уровня.

Тема 15. Формирование умений и навыков игры в бадминтон

При формировании умений и навыков необходимо содействовать развитию владения техникой и тактикой игры в бадминтон, технике нападения,



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)
Факультет экологии
Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки
35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 16 из 33

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

технике защиты, технике блокирования. Включение учебно-методических рекомендаций в учебно-тренировочный процесс и исправление ошибок.

Тема 16. Совершенствование техники игры в бадминтон

Совершенствование техники путем включения в игровой процесс сбивающего фактора, такого, как ограничение времени при пасе и приеме волана и защите. Разработка комбинаций в групповых и командных действиях. Участие в соревнованиях различного уровня.

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


Самостоятельная работа студентов учебным планом не предусмотрена

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

4.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования

Таблица 3 Фонды оценочных средств по дисциплине

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка	Наименование оценочного средства
1.	Легкоатлетическая подготовка	ОК-11 (знать, уметь, владеть) См. С.5 -6	Устный опрос и/или показ комплекса упражнений и/или контрольные нормативы
2.	Спортивные игры	ОК-11 (знать, уметь, владеть) См. С.5 -6	Устный опрос и/или показ комплекса упражнений и/или контрольные нормативы

 <p>Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ») Факультет экологии Кафедра Физического воспитания и спорта</p>			
<p>Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»</p>			
Версия документа - 1	стр. 17 из 33	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

3.	Гимнастика	ОК-11 (знать, уметь, владеть) См. С.5 -6	Устный опрос и/или показ комплекса упражнений и/или контрольные нормативы
----	------------	---	---

4.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций

4.2.1. Тест

Критерии оценивания компетенций (результатов)

15-балльная.

Описание шкалы оценивания

10-15 баллов – тест считается выполненным.

0-9 баллов – тест считается не выполненным.

4.2.2. Письменная работа (реферат)

Критерии оценивания компетенций (результатов)

Реферат оценивается по 15-балльной шкале.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе (а также в сети Интернет) и выделить наиболее важные и современные работы по теме, структурировать изложение темы, уровень владения понятиями, качество представления работы, умение ответить на вопросы.

Описание шкалы оценивания


15 баллов:

- знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы;
- обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями;
- реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

10 баллов:

- знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы;
- в реферате имеют место несущественные фактические неточности;
- недостаточно раскрыто содержание реферата.

7 баллов:

 <p>Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ») Факультет экологии Кафедра Физического воспитания и спорта</p>			
<p>Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»</p>			
Версия документа - 1	стр. 18 из 33	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

- знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы;
- при ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления;
- обучающимся допущены фактические ошибки;
- обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.

5 баллов:

- не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов;
- допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;
- обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий;
- в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;
- на большую часть вопросов экзаменатора студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы;
- из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

4.2.3. Устный опрос

Критерии оценивания компетенций (результатов)

Устный опрос оценивается по 4-балльной шкале.

При устном опросе развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на определенную тему, показывать его умение применять определения, термины, отвечать на дополнительные вопросы.


При оценке ответа основными являются следующие критерии:

- 1) полнота и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа;
- 4) ответы на дополнительные вопросы.

Описание шкалы оценивания

4 балла:

- изученный материал изложен полно, определения представлены и изложены верно;
- ответ показывает понимание материала;

 <p>Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ») Факультет экологии Кафедра Физического воспитания и спорта</p>			
<p>Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»</p>			
Версия документа - 1	стр. 19 из 33	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

– обучающийся может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику и конспекту, но и самостоятельно составленные.

3 балла:

- изученный материал изложен достаточно полно;
- при ответе допускаются ошибки, заминки, которые обучающийся в состоянии исправить самостоятельно при наводящих вопросах;
- обучающийся затрудняется с ответами на 1-2 дополнительных вопроса.

2 балл:

- материал изложен неполно, с неточностями в определении понятий и/или формулировке определений;
- материал излагается непоследовательно;
- обучающийся не может достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- на 50% дополнительных вопросов обучающимся даны неверные ответы.

1 балл:

- при ответе обнаруживается полное незнание и непонимание изучаемого материала;
- материал излагается неуверенно, беспорядочно;
- даны неверные ответы более чем на 50% дополнительных вопросов.

4.2.4. Контрольные нормативы


Критерии оценивания компетенций (результатов):

Контрольные нормативы оцениваются по 5-балльной шкале.

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Таблица 4 – Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений (женщины)

№	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег 1000 м (мин, сек)	≤5,00	5,01-5,20	5,21-5,40	5,41-6,0	6,01-6,20
2	Бег 60 м (сек)	до 9,4	9,5-9,6	9,7-9,9	10,0-10,3	10,4-10,7
3	Прыжки в длину с места (см)	≥190	189-180	179-168	167-160	159-150
4	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	≥ 60	59-50	49-40	39-30	29-20

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ») Факультет экологии Кафедра Физического воспитания и спорта			
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 20 из 33	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

5	Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)	≥ 25	24-20	19-15	14-10	5-1
6	Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрой физического воспитания и спорта с учетом направлений и специализации профессионального образования				


Таблица 5 – Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений (мужчины)

№	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег 1000 м (мин, сек)	≤ 3,40	3,41-4,00	4,01-4,20	4,21-4,40	4,41-5,00
2	Бег 60 м (сек)	до 7,9	8,0-8,2	8,3-8,4	8,5-8,7	8,8-9,2
3	Прыжки в длину с места (см)	≥ 250	249-240	239-230	229-220	219-210
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	≥ 15	14-12	11-9	8-6	5
5	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	≥ 10	9-6	5-3	2	1
6	Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрой физического воспитания и спорта с учетом направлений и специализации профессионального образования				

Таблица 6 – Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности (в баллах)

№	Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Низкий	Средний	Высокий
	Средняя оценка тестов в баллах			
1	I, II семестр	2,0	3,0	3,5
2	III, IV семестр	2,5	3,0	3,5
3	V, VI семестр	3,0	3,5	4,0

Примечание. Зачетный уровень средней суммарной оценки в баллах устанавливается для каждого семестра.

 <p>Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ») Факультет экологии Кафедра Физического воспитания и спорта</p>			
<p>Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»</p>			
Версия документа - 1	стр. 21 из 33	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

4.2.5. Показ двигательных умений и навыков

Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков

Показ техники заданного движения оценивается по 30-балльной шкале.

Описание шкалы оценивания двигательных умений и навыков

30 баллов - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

25 баллов - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

20 баллов - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

10 баллов - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

4.2.6. Погруженность (вовлеченность) в физкультурно-образовательную среду

Критерии оценивания погруженности (вовлеченности) в физкультурно-образовательную среду

Погруженность (вовлеченность) в физкультурно-образовательную среду оценивается по 30-балльной шкале.

Описание шкалы оценивания погруженности (вовлеченности) в физкультурно-образовательную среду

30 баллов – организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве организатора);

20 баллов - участие в спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);

10 баллов - содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).

4.2.7. Зачет


В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Оценка «зачтено» проставляется в зачетную книжку и зачетную ведомость по окончанию I-VI семестров. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее **40 баллов**:

1. Моторная плотность (не менее 4 часов в неделю) – **10 баллов**.

2. Тестирование базового уровня развития физических качеств:

– *высокий* – **30 баллов**;

– *средний* – **20 баллов**;

 <p>Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ») Факультет экологии Кафедра Физического воспитания и спорта</p>			
<p>Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»</p>			
Версия документа - 1	стр. 22 из 33	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

– *низкий* – **10 баллов.**

3. Тестирование уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры:

– *высокий* – **30 баллов;**

– *средний* – **20 баллов;**

– *низкий* – **10 баллов.**

4. Погруженность в физкультурно-образовательную среду:

– *высокий* – организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве соорганизатора) – **30 баллов;**

– *средний* – участие в спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, волонтера, комментатора соревнований и т.п.) – **20 баллов;**

– *низкий* – содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.) – **10 баллов.**

4.3. Типовые контрольные задания и/или и иные материалы

4.3.1. Образец теста

Образец теста

Таблица 7 – Опросный лист для тестирования уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры

№ п/п	Тестовый вопрос	Ответы			
		А	Б	В	Г
1	Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения – это: А) Спортивное воспитание В) Физическое воспитание Б) Физическая подготовка Г) Физическое развитие				
2	Средство и метод укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой и общественной деятельности, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между народами – это: А) Физическая подготовка В) Физическое воспитание Б) Физическая подготовленность Г) Спорт				
3	Физическое упражнение – это: А) Средства тренировки В) Формы занятий спортом				



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)
Факультет экологии
Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки
35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 23 из 33

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

	Б) Способы физического развития Г) Методы оздоровления				
4	Три аспекта «качества здоровья», которые выделяют ученые – это: А) Физический, соматический, психологический Б) Соматический, психологический, духовный В) Соматический, психологический, социальный Г) Физический, психологический, духовный				
5	Объем движений, наиболее удовлетворяющий потребности организма, способствующий укреплению здоровья, гармоничному развитию, хорошему самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности – это: А) Физические упражнения В) Двигательная активность Б) Физическая культура Г) Дыхательная гимнастика				
6	Выносливость – это: А) Противостояние утомлению В) Длительность упражнений Б) Особенность организма Г) Свойство личности				
7	Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности – это: А) Утомление В) Истощение организма Б) Перенапряжение Г) Физическое напряжение				
8	Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это: А) Гипокинезия В) Дефицит движений Б) Гиподинамия Г) Гиперкинезия				
9	Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это: А) Отдых Б) Урегулирование физиологических процессов В) Устранение изменений и нарушений в нервной системе Г) Восстановление				
10	Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий: А) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности Б) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности В) Доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности Г) Систематичности; закономерности; достоверности; активности				
11	Усилия мышц, связанные с перемещением тела или его звеньев в пространстве – это:				



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)
Факультет экологии
Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки
35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 24 из 33

Первый экземпляр _____


КОПИЯ № ____

	А) Статическая работа мышц В) Физическая работа мышц Б) Динамическая работа мышц Г) Сокращение мышц				
12	Функциональные свойства организма, которые предопределяют двигательные возможности человека – это: А) Физические качества В) Выносливость Б) Силовые способности Г) Возможности организма				
13	Способность противостоять утомлению – это: А) Сила В) Выносливость Б) Терпение Г) Упорство				
14	Процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие человека–это: А) Специальная физическая подготовка Б) Профессионально-прикладная физическая подготовка В) Начальная физическая подготовка Г) Общая физическая подготовка				
15	Физическая сила – это: А) Степень выносливости В) Физическое качество Б) Поднятие тяжести Г) Тяжелая атлетика				

Примечание. При тестировании уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры один верный ответ соответствует 1 баллу.

4.3.2. Примерные темы письменных работ (рефератов) для студентов, временно освобожденных от занятий


1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
2. Организация оптимальной двигательной активности.
3. Организация режима питания.
4. Внешняя среда. Воздействия природных, биологических и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
5. Гипокинезия и гиподинамия.
6. Физиологическая классификация физических упражнений.
7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
8. Адаптация к нарушению биологических ритмов.
9. Тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.
10. Скоростные способности и методика их развития.
11. Основные виды выносливости и методика их развития.
12. Гибкость и методика ее развития.

 <p>Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ») Факультет экологии Кафедра Физического воспитания и спорта</p>			
<p>Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»</p>			
Версия документа - 1	стр. 25 из 33	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____


13. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.
14. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
15. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
16. Оценка тяжести нагрузки по объективным показателям.
17. Типы телосложения.
18. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.
19. Возрастные особенности занятий физической культурой. Особенности занятий для женщин.
20. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
21. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества.
22. Характеристика нетрадиционных систем физических упражнений.
23. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
24. Влияние физической культуры на психоэмоциональное и функциональное состояние студентов в экзаменационный период.
25. Индекс пропорциональности грудной клетки (индекс Эрисмана) и показатель крепости телосложения.
26. Оценка функционального состояния нервной системы (клиностатическая и ортостатическая пробы).
27. Оценка физической подготовленности (оценка гибкости, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости).

4.3.3. Образец вопросов для устного опроса

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
3. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол-аэробика, пилатес и т.п.).
5. Классификация видов спортивных игр.
6. Классификация гимнастики.
7. Классификация единоборств.

 <p>Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ») Факультет экологии Кафедра Физического воспитания и спорта</p>			
<p>Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»</p>			
Версия документа - 1	стр. 26 из 33	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

8. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании.
9. Техника бега на короткие дистанции.
10. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.
11. Методика развития выносливости.
12. Методика развития гибкости.
13. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
14. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечнососудистой системы.
15. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
16. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
17. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.
18. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.
19. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
20. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
21. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
22. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
23. Основы техники бега на короткие дистанции.
24. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
25. Основы техники легкоатлетических прыжков.
26. Основы техники эстафетного бега.
27. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
28. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний студентов освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
29. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.
30. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.
31. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
32. Современные популярные виды спорта.

 <p>Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ») Факультет экологии Кафедра Физического воспитания и спорта</p>			
<p>Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»</p>			
Версия документа - 1	стр. 27 из 33	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

33. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
34. Способы передачи эстафетной палочки.
35. Техника бега по дистанции.
36. Техника выполнения прыжка в длину с места.
37. Техника высокого старта и стартовое ускорение.
38. Техника старта и стартового ускорения.
39. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
40. Физическая культура и здоровый образ жизни.


4.3.4. Примерные задания оценивания двигательных умений и навыков

- Показать технику бега на короткие дистанции.
- Показать технику бега в эстафете.
- Показать технику прыжка в длину.
- Показать технику верхней и нижней подачи в н/теннисе.
- Показать технику гимнастических упражнений.

4.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура» и освоившие учебную программу, выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: минимальную моторную плотность занятий физической культурой и спортом (не менее 4 часов в неделю), уровень развития физических качеств (табл. 4,5), уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области физической культуры (табл. 7), глубину погруженности в физкультурно-образовательную среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объемов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или (либо) спортивно-технической подготовки для отдельных групп спортивной специализации и физкультурно-оздоровительной направленности.

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ») Факультет экологии Кафедра Физического воспитания и спорта			
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 28 из 33	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

Перечень требований и тестов по каждому разделу, система их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и спорта и охватывают: общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность в структуре 100–балльной системы.

В семестре при оценке базового уровня физических качеств студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности (табл. 4,5).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл (табл. 6).

Во время зачета преподавателем проверяется выполнение студентами всех разделов программы, и оцениваются: минимальная моторная плотность занятий физической культурой и спортом (не менее 4 часов в неделю), уровень развития физических качеств (табл.4,5), уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области физической культуры (табл. 7), глубина погруженности в физкультурно-образовательную среду.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:


- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

 <p>Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ») Факультет экологии Кафедра Физического воспитания и спорта</p>			
<p>Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»</p>			
Версия документа - 1	стр. 29 из 33	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная учебная литература:


Источники, отмеченные знаком «», имеются в научной библиотеке ЧелГУ в печатном виде или в ЭБС «Университетская библиотека онлайн» и «ЛАНЬ», к которым имеется подписка по договорам с правообладателями на текущий учебный год.*

1.*Барчуков, И. С. Физическая культура [Текст]: учебник / И. С. Барчуков; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 4-е изд. испр. – Москва: Академия, 2013. – 525 с.

2.*Григорович, Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. С. Григорович, К. Ю. Романов; под ред. Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск: Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214> (29.10.2015).

3.* Куликов, Л. М. Основы общего физкультурного образования студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, С. А. Ярушин. — Челябинск: Уральская Академия, 2014. — 172 с.Режим доступа: <http://www.lib.csu.ru/texts/007704/KulikovLM.pdf>>, свободный.

4.*Мутовкина, Т. Г. Физическая реабилитация и лечебная физкультура как составляющие оздоровительных технологий [Текст]: учебное пособие / Т. Г.

 <p>Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ») Факультет экологии Кафедра Физического воспитания и спорта</p>			
<p>Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»</p>			
Версия документа - 1	стр. 30 из 33	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

Мутовкина. — Челябинск: Издательство Челябинского государственного университета, 2013. — 109 с.

5.* Ярушин, С. А. Физическая культура в системе образования студентов [Текст] : учеб. пособие / С. А. Ярушин, Т. Г. Мутовкина, В. В. Рыбаков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2012. – 190 с.

б) Дополнительная:

6.* Байчурина, А.Ш. Основы физкультурного образования студентов: тексты лекций / А.Ш. Байчурина, С.А. Ярушин. – Челябинск: Челяб. гос. ун-т, 2007. – 65 с.

7.* Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2009. – 528 с.


8.* Куликов, Л. М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения [Текст]: монография / Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, С. А. Ярушин. — Челябинск: Челяб. гос. ун-т, 2009. — 271 с.

9.* Куликов, Л.М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: монография / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, С.А. Ярушин. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2009. – 275 с.

10.* Шапошникова, М. В. Комплексная аэробика с оздоровительной направленностью [Текст] : учеб.-метод. пособие для самост. работы студентов нефизкультурных вузов / М. В. Шапошникова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2010. – 83 с.

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых и рекомендуемых для освоения дисциплины

1. Байчурина, А. Ш. Основы физкультурного образования студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Ш. Байчурина, С. А. Ярушин. — 2-е изд., перераб. и доп. — pdf-файл, 1,17 Мб. — Челябинск: Челяб. гос. ун-т, 2006. — 99 с. — Режим доступа: <http://lib.csu.ru/texts/200702N0389/BaychurinaASh.pdf>, свободный. – Загл. с экрана. (29.10.2015).
2. Комитет Государственной Думы по физической культуре, спорту и делам молодежи [Электронный ресурс]: [сайт]. – Режим доступа: <http://www.komitet6.km.duma.gov.ru/site.xp/050048.html>, свободный. – Загл. с экрана. (29.10.2015).
3. Национальная информационная сеть Спортивная Россия [Электронный ресурс]: [сайт]. – Режим доступа: <http://www.topsport.ru>, свободный. – Загл. с экрана. (29.10.2015).

 <p>Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ») Факультет экологии Кафедра Физического воспитания и спорта</p>			
<p>Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»</p>			
Версия документа - 1	стр. 31 из 33	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

4. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]: [сайт]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>, свободный. – Загл. с экрана. (29.10.2015).
5. Спортивная Россия [Электронный ресурс]: спортивный портал. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/minsport>, свободный. – Загл. с экрана. (29.10.2015).
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]:[сайт]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru> свободный. – Загл. с экрана. (29.10.2015).

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

7.1. К особенностям контроля работы студентов относится выполнение контрольной работы, согласно рекомендуемым темам, указанным в разделе 4.


7.2. Повышены требования по выбору и формулированию тем контрольных работ, а также к оформлению работ. По согласованию с преподавателем допускается подача контрольных работ в электронном виде, в форме презентаций, видеофильмов, разрешается использование для подготовки работы интернет-ресурсов с указанием полного url – адреса первоисточника информации. Приветствуется самостоятельный выбор студентом темы контрольной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого текста в объёме свыше 40% контрольной работы, преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

7.3. В освоении дисциплины (модуля) инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа.

7.4. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению психологического контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Для освоения дисциплины специального электронного обеспечения не требуется. Возможно использование электронных изданий (чтение лекций с

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ») Факультет экологии Кафедра Физического воспитания и спорта			
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 32 из 33	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

использованием слайд-презентаций, графических объектов, видео-, аудио-материалов, баз данных, справочных материалов). Организация взаимодействия с обучающимися может осуществляться посредством электронной почты, скайпа, видео-, конференцсвязи. При необходимости возможно использование различных элементов компьютерного тестирования. Электронные библиотечные системы научной библиотеки ЧелГУ: университетская библиотека on-line; электронно-библиотечная система издательства «Лань».

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

Для реализации программы учебной дисциплины имеются в наличии следующие спортивные сооружения с соответствующим набором специального спортивного инвентаря и оборудования:

9.1 Игровой спортивный зал– 280 кв. м

Оборудование:

- шведская стенка «Сила»– 10 шт.; турник-брусья с широким хватом – 5 шт.; стол теннисный – 1 шт.; щит баскетбольный– 2 шт.; кольцо баскетбольное с сеткой – 2 шт., доска для пресса – 5 шт.; ферма выносная – 2 шт., гантели 1,5 кг – 8 шт., обруч – 20 шт., скакалка - 20 шт., весы медицинские ВЭМ (А2) – 1шт., ростомер медицинский РМ – 1шт., динамометр кистевой 50 кг – 1шт., ракетка для бадминтона - 10 пар.

9.2. Технические средства обучения:


- компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows Vista (2007), Kaspersky Antivirus.

9.3. Компьютер с минимальными системными требованиями:

процессор: 300 MHz и выше; оперативная память: 128 Мб и выше, другие устройства: звуковая карта, колонки и/или наушники; устройство для чтения DVD-дисков

10. Особый порядок проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

10.1. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине физической культуры осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Особый порядок освоения дисциплины физическая

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ») Факультет экологии Кафедра Физического воспитания и спорта			
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 33 из 33	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

культура устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

10.2. Индивидуальные особенности развития состояния здоровья и возможности освоения дисциплины определяется по результатам ежегодных осмотров обучающихся. По результатам осмотров обучающиеся разделяются на группы.

10.3. Для каждой группы определяются уровни физической нагрузки.

10.4. Занятия для студентов, освобожденных от практических занятий, проводятся в виде лекционных занятий, посвященных поддержанию здоровья и здорового образа жизни. Материалы теоретического раздела предусматривают овладение обучающимися системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности.