

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ИСКУССТВ
КАФЕДРА ОБЩИХ ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ
ДИСЦИПЛИН

Утверждаю

Проректор по учебной работе,
профессор



М.М.Ахмедагаев

« 30 » августа 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

Элективная дисциплина

«Физическая культура и спорт»

Уровень высшего образования

Специалитет

Специальность

52.05.04. Литературное творчество

Специализация «Литературный работник»

Срок обучения 5 лет

Форма обучения

Очная

Нальчик 2023

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов 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.

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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, 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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Элективный курс дисциплины «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплина осваивается на 1-4 курсах в 1-8 семестрах. Программа курса ориентирована на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе	УК–7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	Знать: — методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и

<p>здоровье (сбережение)</p>	<p>социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> — социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; — влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; — способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; — правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> — организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; — использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; — выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; — выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; — выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> — опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; — способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
------------------------------	---	---

		<p>— методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</p> <p>— методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</p>
--	--	--

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1.Содержание дисциплины. Распределение часов по темам и видам учебной работы: Форма обучения: очная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий			
		Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
		лекции	семинар, практич. занятия	лабораторная работа	
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Учебно-тренировочный (328 часов)					
1.1. Легкая атлетика	60		60		
1.2. Гимнастика и общая физическая подготовка	60		60		
1.3. Спортивные и подвижные игры	148		148		
1.4. Плавание	60		60		
Итого по всем разделам:	328		328		

4.1. Объем дисциплины, виды учебной деятельности и отчетности

Общая трудоемкость дисциплины (включая контактную работу) включает в себя аудиторную (учебную), самостоятельную работу, а также виды текущей и промежуточной аттестации.

Вид учебной работы	Зачетные единицы	Количество академических часов	Формы контроля (по семестрам)	
			зачет	экзамен
Общая трудоемкость		328		
Аудиторные занятия		325		
Элективная физкультура				

--	--	--	--	--

4.2. Содержание дисциплины, формы текущего, промежуточного, итогового контроля

№	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
1	Легкая атлетика	1	20	
2	Подвижные игры	1	8	
3	Спортивные игры (баскетбол)	1	20	
4	Общеразвивающие и специальные упражнения	1	8	
5	Гимнастика	1	16	
	Итого за 1 семестр		72	-
6	Гимнастика	2	10	
7	Подвижные игры	2	10	
8	Спортивные игры (волейбол)	2	20	
9	Мини-футбол	2	8	
10	Аэробика	2	8	
11	Легкая атлетика	2	12	
	Итого за 2 семестр		68	Зачет
	Всего по дисциплине-140**		140	

* В том числе зачеты - 2 часа; ** в том числе контактная работа – ? ч. – лекции, семинарские занятия, консультирование при подготовке реферата, зачета

1.1. Для студентов отделения общей физической подготовки:

Раздел 1. Учебно-тренировочные занятия.

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

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

Средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в рабочей программе кафедры физического воспитания определяются каждым преподавателем самостоятельно.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 2000 м – женщины; бег 3000 м – мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

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

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

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

Студенты специального учебного отделения (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденных от практических занятий) на первых четырех семестрах пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, специальном и спортивном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на данном факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения.

Вариативная часть программного материала предоставляет преподавателю подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями студентов, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, открытые спортивные площадки, стадион, бассейн) и климатическими условиями.

Тема 1.1. Легкая атлетика.

Старты: высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 5-8 м.

Бег: «спринтерский» - 100м; «эстафетный»; «кроссовый» на 2 и 3 км; бег с преодолением препятствий.

Прыжки в длину: способом «согнув ноги» и «прогнувшись» с разбега»; «тройной» прыжок с места и с короткого разбега.

Метание малого мяча; на дальность и в цель.

Толкание набивного мяча; от плеча одной рукой из положения стоя на месте; с разбега прыжком (вес мяча 1 кг).

Прикладные упражнения; «туристическая» ходьба; марш-бросок (мужчины до 5 км, женщины – до 3 км); прыжки через естественные препятствия, спрыгивание (высота 100-1500 с грузом (весом 3 кг для женщин и 5 кг для мужчин) на плечах на точность приземления и сохранение равновесия; запрыгивание (высота 50-60 см) с грузом на плечах с короткого разбега (3-5 шагов); подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

Тема 1.2. Гимнастика и общая физическая подготовка.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора); «челночный» бег; бег по разметкам и на дистанцию 20 м с максимальной скоростью; повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15м); бег с ускорениями из разных исходных положений; бег с максимальной скоростью с со-

биранием малых предметов, лежащих на полу и разной высоте; стартовые ускорения по дифференцированному сигналу; метание малых мячей по движущимся мишеням; ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены; передача теннисного мяча в парах (левой) рукой и попеременно; ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой с максимальной частотой прыжков; преодоление полосы препятствий, включающей в себя выполнение упражнений различной биомеханической структуры и направлением движения; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.п.); комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью из положения виса на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног под прямым углом; из положения стоя лицом к гимнастической стенке сгибание и разгибание рук с постепенным их разведением в стороны; из положения, стоя к гимнастической стенке, удерживаясь рукой за рейку, поочередное приседание на правой и левой ноге; из положения лежа на спине и удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки сгибание туловища; из положения лежа на животе и удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки многократное прогибание туловища); комплексы атлетической гимнастики на тренажерах; комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые в режиме «до отказа»; прыжки с дополнительным отягощением на месте, из разных исходных положений (приседа, полуприседа, стоя), с продвижением (спиной, боком, лицом вперед) в различных направлениях, на одной и двух ногах; прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине (мальчики – из виса на руках, девочки – из виса лежа); сгибание и разгибание рук в упоре (мальчики – в положении упора лежа, девочки – в положении упора о гимнастическую скамейку); приседание в различном темпе и в различных исходных положениях с отягощением массой тела и дополнительными средствами; передача набивного мяча (3 кг) в парах в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений (стоя, сидя, в приседе и полуприседе); метание набивного мяча (3 кг) одной и двумя руками (от груди, снизу, из-за головы) на дальность из разных исходных положений; лазанье по канату (на количество повторений и на скорость выполнения); сгибание туловища из положения лежа; сгибание прямых ног из положения виса на руках; передвижение на упоре («тачка») с помощью и самостоятельно; передвижение на руках из положения лежа на спине; передвижение в висячем положении на руках; преодоление комбинированных полос препятствий (с продвижением в висячем положении на руках, ползком, бегом, прыжками, лазанием и перелезанием); перенос неподъемных тяжестей с максимальной скоростью (мальчики-сверстников способом на спине); подвижные игры с силовой направленностью (например, импровизированный баскетбол с набивным мячом).

Развитие выносливости: равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег

(мужчины – 2 км, женщины – 1 км) и «марш-бросок» на лыжах способом непрерывно-интервального (мужчины – 2 км, женщины – 1 км); ходьба на лыжах по пересеченной местности.

Развитие координации: жонглирование руками больших (волейбольных) и малых (теннисных мячей (2-3) мяча; жонглирование головой волейбольного мяча; жонглирование ногами футбольного (волейбольного) мяча; передвижения по наклонной ограниченной и подвижной опоре с предметом на голове и без.

Развитие гибкости: комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов (активные и пассивные упражнения), на растяжение и расслабление мышц; «мост» из положения стоя (с помощью); «полушпагат» и «шпагат», «выкруты» гимнастической палки с уменьшающимся расстоянием между руками; наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед, с дополнительным отягощением.

Тема 1.3. Спортивные и подвижные игры

1.3.1 Футбол.

– *упражнения без мяча:* бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальной изменяющейся

скоростью передвижения); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед;

– *упражнения с мячом*: ведение мяча внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой»), внешней частью подъема стопы («змейкой» между стойками), ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, «змейкой», между стойками), ведение мяча по прямой с изменяющейся скоростью; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы (с места и разбега), удар серединой подъема стопы с разбега по неподвижному мячу, удар по мячу с разбега после отскока от земли, после ведения, удар по мячу с поворотом; удар по мячу пяткой; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; приземление летящего мяча;

– *тактические действия*: групповые — взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, действия игроков защиты и нападения при штрафном ударе; взаимодействие игроков при вбрасывании мяча из-за лицевой линии; индивидуальные – вбрасывание мяча из-за боковой линии; отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч); «обманные» действия с мячом и без мяча (финт «наступление подошвой на мяч», «ложное передвижение с мячом мимо соперника», «ложный замах» на удар);

– *спортивные игры*: мини-футбол, футбол по упрощенным правилам, футбол по правилам;

– *прикладные действия*: игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, гимнастических матах); разновидности игры в футбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха.

1.3.2. Волейбол.

– *упражнения без мяча*: стойка волейболиста, имитация нападающего удара по мячу;

– *упражнения с мячом*: подача нижняя прямая через сетку с лицевой стороны; подача верхняя прямая в разные зоны площадки соперника; передача в парах на месте и после перемещения, из зоны в зону; прием мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставными шагами); прямой нападающий удар;

– *тактические действия*: групповые – взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; индивидуальные – выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, кулаком снизу и кулаком у верхнего края сетки; «одиночное блокирование»;

– *спортивные игры*: пионербол, волейбол по упрощенным правилам, волейбол по правилам;

– *прикладные действия*: игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, гимнастических матах); разновидности игры в волейбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха.

1.3.3. Баскетбол.

– *упражнения без мяча*: основная стойка; передвижение в основной стойке приставными шагами правым (левым) боком, переход с передвижения правым на передвижение левым боком, с изменением скорости и направления движения; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую ногу; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге;

– *упражнения с мячом*: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, обводкой пассивного и активного противника); ловля мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи, после отскока от пола); ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении; ловля высоко летящего мяча; передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и после ведения, двумя руками снизу; бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке; выполнение штрафного броска - двумя руками от груди, одной от плеча;

– *тактические действия*: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрым прорывом); индивидуальные – выбивание и перехват мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита;

– *спортивные игры*: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам;

– *прикладные действия*: игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве,

гимнастических матах); разновидности игры в баскетбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха.

Тема 1.4. Плавание.

Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из плавания.

Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Ознакомление с мерами безопасности при занятиях плаванием. Общие положения методик обучения плаванию. Изучение техники подготовительных упражнений для освоения с водной средой. Обучение технике плавания способом кроль на спине. Общая характеристика способа плавания кроль на спине. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног и рук в кроле на спине. Обучение дыханию при плавании. Изучение техники согласования движений и дыхания. Техника простого поворота и старта при плавании кролем на спине.

Закрепление навыков в плавании способом кроль на спине. Обучение технике плавания способом кроль на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног и рук в кроле на груди. Основные варианты техники согласования движения рук и дыхания в кроле на груди. Изучение техники поворота при плавании кролем на груди. Основные варианты техники поворота. Изучение техники стартового прыжка с тумбочки.

Обучение технике плавания способом брасс. Общая характеристика способа плавания брасс. Изучение техники движения ног и рук в брассе. Обучение правильному дыханию при плавании. Изучение техники согласования движений и дыхания. Изучение техники поворота и стартового прыжка при плавании способом брасс.

1.2. Содержание дисциплины для студентов спортивного отделения:

Раздел 1. Учебно-тренировочный раздел на основе избранного вида спорта.

Использование специфических терминов и понятий; описание физических упражнений и двигательных действий с выделением их основных элементов и звеньев, анализа и контроля техники их выполнения.

Определение функциональной направленности физических упражнений (по признаку локального выключения мышц в работу и величины отягощений); составление комплексов упражнений на развитие гибкости, силовых и скоростных способностей, выносливости; тестирование показателей физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий по специальной физической подготовке; осуществление контроля за функциональным состоянием организма; планирование и регулирование физических нагрузок, исходя из индивидуальных возрастно-половых особенностей.

Проведение фрагментов и частей занятий по развитию физических способностей и обучения двигательным действиям; использование инвентаря и оборудования, вспомогательных средств обучения, методов страховки и оказание помощи при выполнении сложных двигательных действий.

Проведение самостоятельных рекреативных форм занятий с использованием избранного вида спорта, разработывание их содержания и направленности с учетом внешних условий и самочувствия, их включений в индивидуальный режим дня; использование закаливающих процедур и массажа (на локальные участки тела).

Судейство соревнований по избранному виду спорта.

Легкая атлетика.

Двигательные действия и навыки

Старты: низкий; высокий; из положения лежа; с опорой на руку.

Финиширование: грудью; плечом.

Бег: барьерный; с преодолением препятствий (типа «стиль-чез»); «гладкий» «спринтерский», на средние дистанции, «стайерский»); «кроссовый»; «эстафетный».

Прыжки: с разбега в длину способом согнув ноги, прогнувшись, «тройной» прыжок; с разбега в высоту способом перешагивания, «перекидной»; «фосбери-флоп» (по выбору).

Толкание ядра: с места; с разбега.

Спортивная ходьба: мужчины 3 - км; женщины - 2 км.

Специально-развивающие упражнения

Развитие выносливости: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; бег по пересеченной местности; бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности; повторный бег с препятствиями в максимальном темпе; «кроссовый» бег; бег с соревновательной скоростью; повторный равномерный бег с финальным ускорением; «переменный» бег с дополнительным отягощением; учебные задания по индивидуальной физической подготовке (разрабатываются школьниками самостоятельно).

Развитие силовых способностей: специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; прыжки в глубину по методу «ударной тренировки»; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно; бег с препятствиями; бег в горку, с дополнительным отягощением и без; комплексы упражнений с набивными мячами; атлетическая гимнастика (упражнения с локальным отягощением на мышечные группы, обеспечивающие выполнение прыжков и метаний); упражнения на мышцы туловища с дополнительным отягощением (гантели, штанга, тренажеры); индивидуальные комплексы спортивно-силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей: бег на месте с максимальной скоростью с опорой на руки и без опоры; бег в максимальном темпе; максимальный бег в горку и с горки; повторное пробегание дистанций с максимальной скоростью по прямой, на повороте и до старта; максимальный бег «с ходу»; бег с максимальной скоростью на дистанции 30-60 м; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорение, переходящее в многоскоки; многоскоки переходящий в бег с ускорением; баскетбол и мини-футбол по упрощенным правилам.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Футбол.

Двигательные действия и навыки

Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальной и изменяющейся скоростью); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

Жонглирование мячом: ногой, головой.

Ведение мяча: внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой»); внешней частью подъема стопы («змейкой» между стойками, по прямой с изменяющейся скоростью); попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы с изменяющейся скоростью передвижения.

Удары: серединой подъема стопы с места и разбега по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; после отскока от земли; с поворотом; пяткой; головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).

Передача мяча: на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие); в движении.

Вбрасывание мяча: из-за, боковой линии, стоя на месте, с разбега.

Отбирание мяча у соперника: толчком плеча в плечо; выбиванием; наложением стопы на мяч; подкатом.

Остановка летящего мяча: внутренней стороной стопы; грудью.

Обманные действия: индивидуальные с мячом и без мяча (финты); «наступление на мяч»; «ложное продвижение», «с мячом мимо соперника»; «ложный замах».

Групповые обманные действия: «ложный пас»; «ложные действия получить пас от партнера, производящего вбрасывание мяча из-за лицевой линии»; «пропуск мяча партнеру»; «оставление мяча партнеру»; «ложные действия при подаче углового удара».

Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара и при пробитии штрафных; взаимодействие игроков при вбрасывании мяча из-за лицевой линии.

Спортивные игры: мини-футбол, футбол по упрощенным и основным правилам.

Специально-развивающие упражнения

Развитие скоростных способностей: старты из различных положений и с ведением мяча; бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменениями направления передвижения; бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180° и 360°, по кругу и «змейкой»;

«короткие» прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед; удары по мячу в стенку с максимальным темпом (расстояние 1 м); выполнение разученных технических приемов игры с максимально возможной скоростью; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом «рывковых» действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом (разрабатываются школьниками самостоятельно на основе учебного материала).

Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы; «многоскоки»; «многоскоки» через препятствия; спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину; прыжки на двух ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед); прыжки на одной с упором другой, лицом и боком к опоре (с упором о гимнастическую скамейку и гимнастическую стенку, гимнастического козла и горку матов); ведение набивного мяча (1 кг); повторный бег с максимальной скоростью с дополнительным отягощением по прямой и в горку, по гимнастическим матам (по прямой, с обводкой стоек, между стойками); повторный бег с дополнительным отягощением с максимальной скоростью (мальчики до 20 м, девочки до 10 м); акробатические и гимнастические упражнения, выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения; индивидуальная подготовка (разрабатывается школьниками самостоятельно на основе учебного материала).

Развитие выносливости: равномерный бег на длинные дистанции (мужчины - 3 км, женщины - 2 км); «кроссовый» бег (3 км); повторное пробегание дистанций (100–150 м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения; игра в футбол по упрощенным правилам с увеличивающимся временем игры.

Волейбол.

Двигательные действия и навыки

Действия без мяча: имитация передачи мяча; нападающего удара по мячу.

Подача мяча: верхняя и нижняя прямая; верхняя боковая.

Передача мяча: сверху двумя руками с места, в прыжке, после перемещения; из зоны в зону; из глубины площадки к сетке; стоя у сетки сверху двумя руками; стоя спиной в направлении передачи; сверху из глубины площадки.

Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи; нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения; сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь.

Нападающий удар через сетку: по ходу из зон 4, 3 и 2; в зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки; из зоны 3 с высоких и средних передач; с удаленных от сетки передач.

Блокирование нападающих ударов: одиночное и групповое в зонах 4 и 2, выполняемых с передачи из зоны 3; по ходу, выполняемых из двух зон (4-3 и 2-3) в известном направлении.

Индивидуальные тактические действия: выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, кулаком снизу; выбор места для выполнения блокирования нападающего удара; выбор места для выполнения нападающего удара.

Групповые тактические действия: взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи; «защитные действия игроков внутри линии и между линиями при приеме подач и последующей передаче; нападающие действия игроков передней линии при второй передаче; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии; в нападении взаимодействие игроков А зоны 2 с игроками зоны 3 и 4 при чередовании длинных и коротких передач; в защите взаимодействие игроков зон 2 и 6 при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий соперника; командные – при приеме мяча в зоне 4, вторая передача в зоны 3 и 2.

Спортивные игры: волейбол по упрощенным и основным правилам соревнований.

Специально-развивающие упражнения

Развитие скоростных способностей: ходьба и бег с ускорением, «рывками» из разных исходных положений и в разных направлениях; бег на месте с максимальной частотой шагов; «челночный» бег (3x10; 5x6; 7x4); бег по прямой с максимальной скоростью; бег «змейкой» с максимальной скоростью; ускорение с дополнительным отягощением и доставанием мяча, подвешенного на разной высоте; выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; передача мяча в «стенку» двумя руками от груди с максимальной частотой движений; отбивание мяча вверх (перед собой) одной и двумя руками в максимальном темпе и изменяющейся высотой полета мяча; прием мяча после подачи в стенку с разной амплитудой отскока; передача мяча в стенку в максимальном темпе при прыжках в положении полуприседа; рывки на 3 – 5 м, после кувырка вперед, назад, боком; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом «рывковых» действий, укороченных передач, акробатических упражнений (разрабатываются школьниками самостоятельно на основе учебного материала).

Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега; прыжки через укороченную скакалку; прыжки со скакалкой на месте и передвижением; прыжки в полуприседе с передачей мяча над собой, в парах, с продвижением; многоскоки; напрыгивание на горку матов и спрыгивание с последующим ускорением, прыжками в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед); броски набивного мяча (1-3 кг) из разных исходных положений и с различной траекторией полета мяча; броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием туловища при замахе (в парах, в движении с одного-двух шагов, через волейбольную сетку на месте и в движении); индивидуальная подготовка.

Развитие выносливости: полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; из виса лежа на низкой перекладине сгибание рук в максимальном темпе; повторное выполнение бега с максимальной скоростью до 20 м с изменяющимся интервалом отдыха; повторное выполнение многоскоков с изменяющейся высотой прыжка; волейбол по правилам с увеличенным временем игры (с постоянной заменой уставших игроков); игра в волейбол с дополнительным отягощением на ноги.

Развитие координации: двойные-тройные кувырки вперед и назад; группировки в приседе, сидя, лежа на спине; перекаты в группировке из положений сидя, упора присев; передача мяча

над собой на месте, с продвижением вперед и назад по ограниченной площадке; передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты передачи (стоя на месте и в сочетании с перемещениями); прыжки с подкидного мостика с имитацией удара и блока; прыжки по разметкам с различной амплитудой движения; передача мяча в «стенку» на точность из положения полуприседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками; броски малого мяча в стену с последующей ловлей после отскока от стены, от пола (упражнение выполняется в максимально возможном темпе в чередовании с различными исходными положениями).

Баскетбол.

Двигательные действия и навыки

Действия без мяча: прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения; перевод с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

Ловля мяча: от пола (с отскока и полуютскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом.

Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке.

Ведение мяча: на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления и скорости передвижения, высотой отскока от пола.

Бросок мяча в корзину: двумя руками снизу (выполнение штрафного броска) и от груди в движении после двух шагов; одной рукой после ловли мяча (стоя на месте и в движении) и после ведения; одной и двумя руками в движении после двух шагов; одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча; двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции; одной рукой сверху с дальней дистанции с места.

Тактические действия: индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину); командные действия в нападении («быстрое нападение»).

Спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Специально-развивающие упражнения

Развитие скоростных способностей: ходьба и бег в различных направлениях в макси-мальном темпе и с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания); бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; «челночный» бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью между стоек (лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков; ускорение по прямой с выпадами в правую и левую стороны; ускорение с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах; прыжки в разных направлениях с доставанием одной и двумя руками мяча, подвешенного на разной высоте; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом «рывковых» действий скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом (разрабатываются школьниками самостоятельно).

Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°; прыжки со скакалкой (и с укороченной скакалкой) на месте и с передвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед), в парах с передачей мяча двумя руками от груди; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением, выполнением кувырка вперед; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных исходных положений, с различной траекторией полета мяча одной и двумя руками; многоскоки через препятствия; «челночный» (5х6) бег с касанием рукой пола; бег по гимнастическим матам с максимальной скоростью; бег, переходящий в

многоскоки и чередующийся с многоскоками; многоскоки, переходящие в бег; акробатические и гимнастические упражнения, выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения; индивидуальная силовая подготовка (разрабатывается школьниками самостоятельно на основе учебного материала).

Развитие выносливости: повторное пробегание скоростных дистанций (100–150 м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в

режиме умеренной и максимальной интенсивности; повторный «гладкий» бег и бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; «кроссовый» бег и бег по пересеченной местности; полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры.

Развитие координации: акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад); бег по рейке гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну равной высоты; прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движения; броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой с последующей его ловлей после отскока от стены (пола); ведение мяча между стоек; ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения; ведение теннисного мяча.

1.3. Содержание дисциплины для студентов специального медицинского отделения: Раздел 1. Учебно-тренировочный раздел.

1.1. Гимнастика и общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика: Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушений зрения
- сердечно-сосудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для орга-

низма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стрет-чинг и др.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

Производственная гимнастика: Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов.

Прикладные виды аэробики:

Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-ролла, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Фитбол-аэробика: Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.

Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.

Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.

Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

1.2. Легкая атлетика.

Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.

1.3. Спортивные и подвижные игры.

Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами пере- движения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных дейст- вий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пят- нашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы пре- пятствий, составленной из гимнастических снарядов.

1.4. Плавание:

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Акваэробика. Правила соревнований, основы судейства.

4.3. Рекомендуемые образовательные технологии

В соответствии со стандартом, удельный вес занятий, проводимых в активных и интерактивных формах, для разных специальностей и направлений подготовки, составляет от 10 % до 70 % от общего количества часов по дисциплине Интерактивная дисциплина «Физическая культура».

В связи с этим, в процессе физического воспитания студентов используются следующие образовательные технологии:

1. Технология физического воспитания студенток с использованием автоматизированной системы управления и ритмической гимнастики. Автор – Токарь Е.В., к.п.н., доцент (2002 г.). Автором разработаны модельные характеристики физического развития и физической подготовленности студенток, создана система управления физическим состоянием студенток и экспериментально доказана высокая эффективность разработанной технологии. Разработана компьютерная программа «Оценка физического состояния. Рекомендации по организации оздоровительной тренировки (девушки). Получено свидетельство о государственной регистрации программ для ЭВМ № 2011614235 от 30 мая 2011 г.

2. Физическая реабилитация студентов с болезнями органов дыхания, обучающихся в вузах. Автор – Сизоненко К.Н., к.п.н., доцент (2003 г.). Автором разработана и интегрирована в учебный процесс программа физической реабилитации студентов высших учебных заведений, имеющих болезни органов дыхания, на основе применения циклических нагрузок.

3. Профессионально-формирующая система физической активности и здоровья студентов высших учебных заведений. Автор – Лейфа А.В., д.п.н., профессор (2007 г.). Автором разработана технология реализации профессионально формирующей системы Физической активности и здоровья студентов высших учебных заведений гуманитарного профиля.

4. Технология физического воспитания студенток с отклонениями в функциональном состоянии дыхательной системы. Автор – Поздеева Л.В., к.п.н., доцент (2009 г.). Технология основана на использовании адаптированных средств оздоровительной аэробики и повышенной интенсивности с произношением согласных звуков, методов моделирования и прогнозирования. В результате внедрения данной технологии в процесс физического воспитания студенток специальной медицинской группы произошло

повышение мотивации к занятиям физической культурой, улучшение показателей системы внешнего дыхания и физического состояния.

5. Технология повышения качества жизни студентов на основе использования средств атлетической гимнастики. Автор - Самсоненко И.В., ст. преподаватель (2011 г.). Автором разработаны модельные характеристики физического развития и физической подготовленности студентов, создана компьютерная программа «Оценка физического состояния. Рекомендации по организации оздоровительной тренировки (юноши)». Получено свидетельство о государственной регистрации программ для ЭВМ № 2011614236 от 30 мая 2011 г.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу на 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.

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.

1). Теоретические знания.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими знаниями на оценку не ниже "удовлетворительно". По окончании самостоятельного изучения учебного материала по теоретическому разделу программы (4 семестр) студенты пишут реферат и защищают его.

Студенты освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, в 1 семестре пишут реферат.

В конце каждого семестра студенты выполняют тесты по физической подготовке. Тесты по спортивно-технической подготовке студенты сдают по окончании изучения раздела программы: легкой атлетики, баскетбола,

волейбола и др. Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках может пересматриваться и изменяться кафедрой физической культуры в каждом семестре.

2) *Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка (3 курс).* В 5-6 семестрах студенты выполняют тесты по данному разделу подготовки. Суммарная оценка за выполнение данных тестов определяется по среднему количеству набранных очков, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках может пересматриваться и изменяться кафедрой физической культуры в каждом семестре.

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Данное положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Тесты по спортивно-технической подготовке студенты сдают по окончании изучения раздела программы (легкой атлетики, баскетбола, волейбола и др.).

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и реферата.

В целом студенты, завершающие обучение по дисциплине «Физическая культура», должны обнаружить знания, общую, специальную физическую

подготовленность, соответствующие требованиям Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки бакалавров.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Преподаватели и студенты должны придерживаться следующих

методических рекомендаций:

- соблюдать сроки прохождения медицинского осмотра;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях по физической культуре на спортивных сооружениях и спортивных площадках университета;
- последовательно осваивать тематику практических занятий;
- соблюдать индивидуально - дифференцированные нагрузки в процессе занятий;
- отрабатывать пропущенные практические занятия, если студент пропустил без уважительной причины;
- допускать студентов к выполнению контрольных физических нормативов только при условии регулярного посещения практических занятий и при наличии допуска врача к занятиям по физической культуре;
- осуществлять ежемесячный контроль успеваемости студентов в форме текущего контроля.

Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Формирование всесторонне развитой личности, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма

для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности студента к будущей профессии.

Задачи:

- приобретение мотивационных отношений к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- овладение знаниями научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных успехов.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» направлена на формирование следующей компетенции - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- знать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- уметь квалифицированно применять приобретенные навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности;
- владеть знаниями биологических основ физической культуры и здорового образа жизни.

Рабочей программой предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме сдачи нормативов (только на одной форме обучения), реферата (на очно-заочной и заочно й форме обучения), промежуточной аттестация в форме зачёта.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Тесты по дисциплине

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- A. физической культурой
- B. физической подготовкой
- C. физическим воспитанием
- D. физическим образованием

2. Физическая культура представляет собой:

- A. учебная дисциплина в вузе
- B. выполнение физических упражнений на уроках, тренировках, в самостоятельных занятиях
- C. часть человеческой культуры, которая ориентирована на процесс совершенствования возможностей человека
- D. круг представлений, конкретных знаний и умений, связанных с культурой тела, культурой физического здоровья

3. Результатом физической подготовки является:

- A. физическое развитие индивидуума
- B. физическое воспитание
- C. физическое совершенство
- D. физическая подготовленность

4. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- A. показатели уровня физической подготовленности
- B. показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств
- C. уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков
- D. уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

5. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства, служат:

- A. показатели телосложения
- B. показатели здоровья
- C. уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков
- D. нормативы и требования государственных программ по физической культуре

6. Основными специфическими средствами физического воспитания являются:

- A. физические упражнения
- B. оздоровительные силы природы
- C. гигиенические факторы

D. тренажеры, гантели, гири

7. Физические упражнения - это:

A. двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков

B. виды двигательных действий, направленных на морфологические и функциональные перестройки организма

C. двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания

D. виды двигательных действий, направленных на изменения форм телосложения и развитие физических качеств

8. Педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства:

A. физическая культура

B. физическое развитие

C. физическое воспитание

D. физическая подготовленность

9. Уровень развития двигательных умений, навыков, физических качеств, который определяется контрольными нормативами:

A. физическое развитие

B. физическая культура

C. физическое совершенство

D. физическая подготовленность

10. Основными задачами физического воспитания студентов являются (выбрать три ответа):

A. развивающие

B. оздоровительные

C. познавательные

D. воспитательные

E. образовательные

11. Осознанные двигательные действия, специально подобранные для решения задач физического воспитания:

- A. двигательные умения
- B. двигательные навыки
- C. физические упражнения
- D. средства физического воспитания

12. Рациональный способ выполнения движения:

- A. техника физического упражнения
- B. форма физического упражнения
- C. содержание физического упражнения
- D. физические упражнения

13. Гимнастика, подвижные игры, спорт, туризм:

- A. двигательные действия
- B. двигательные умения и навыки
- C. физические упражнения
- D. средства физического воспитания

14. Естественный процесс постепенного становления и изменения форм и функций организма и развитие физических качеств:

- A. физическое воспитание
- B. физическое развитие
- C. физическая подготовленность
- D. физическое совершенствование

15. В понятие «физическая культура» входят компоненты (выбрать три ответа):

- A. физическое воспитание
- B. физическая реабилитация
- C. спорт
- D. социализация личности

Е. физическая рекреация

16. В качестве средств физической культуры используются (выбрать два ответа):

А. естественные силы природы (солнце, воздух, вода)

В. спортивный инвентарь и оборудование

С. учебно-спортивная база

Д. гигиенические факторы

17. Физическое развитие представляет собой:

А. процесс, который обеспечивает развитие физических качеств

В. обучение технике двигательных действий

С. биологический процесс становления, изменения морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека

Д. изменение массы тела человека, его роста, жизненной емкости легких, ударного объема сердца, частоты сердечных сокращений

18. Физическая подготовленность характеризуется:

А. уровнем работоспособности

В. высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

С. высокой устойчивостью к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям

Д. хорошим развитием систем организма человека

19. С какого года (дата официального упоминания) проводились Олимпийские игры Древней Греции?

А. 776 год до н.э.

В. 394 год н.э.

С. 1712 год

Д. 1986 год

20. Кто возродил Олимпийские игры современности?

А. Пьер де Кубертен

В. Томас Бах

С. Хуан Антонио Самаранч

D. Жак Рогг

21. В каком году прошли I Олимпийские игры современности?

A. в 1904

B. в 1892

C. в 1996

D. в 1896

22. С какого года начали проводиться официально зимние Олимпийские игры?

A. 1992

B. 1994

C. 1924

D. 1926

23. Сколько колец на эмблеме Олимпийских игр?

A. пять

B. два

C. четыре

D. три

24. В каком году был подписан Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)?

A. 1994

B. 2002

C. 1985

D. 2014

25. Сколько обязательных испытаний в шестой ступени Комплекса ГТО?

A. два

B. три

C. четыре

D. пять

26. Умственное утомление это:

A. объективное состояние организма человека

B. субъективное ощущение человека

C. психофизиологическая особенность человека

27. Умственная усталость это:

A. субъективное ощущение человека

B. объективное состояние организма

C. психологическая особенность человека

28. При умственной работе в деятельности сердечно-сосудистой системы происходит (выбрать два ответа):

A. увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга

B. сужение сосудов внутренних органов

C. расширение периферических сосудов конечностей

D. расширение сосудов внутренних органов

29. В процессе продолжительной умственной работы происходит:

A. увеличение времени реакции

B. уменьшение времени реакции

C. снижение устойчивости внимания

D. повышение сосредоточения внимания

30. Факторами, влияющими на улучшение умственной работоспособности являются (выбрать три ответа):

A. пониженная температура воздуха

B. хорошее состояние здоровья

C. тишина

D. шум

E. хорошая освещенность рабочего помещения

Вопросы к зачету:

1. Определение понятия «физическая культура».
2. Социальные функции физической культуры.
3. Основные составляющие физической культуры.
4. Определение понятия «физическое воспитание».
5. Определение понятия физической подготовленности.
6. Определение понятия «спорт».
7. Основные формы организации физического воспитания в вузе.
8. Что являлось единственным состязанием первых тридцати игр древности?
9. Чем награждались победители олимпийских игр древности?
10. С какой целью возродил Олимпийские игры барон де Кубертен?
11. Что означает каждое из пяти колец?
12. Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
13. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних видов спорта?
14. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО?
15. Назовите главные задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса.
16. Назовите ступени ВФСК ГТО.
17. Назовите виды испытаний Комплекса.
18. Определение понятия «организм человека»
19. Определение понятия «физическое развитие».
20. Форма и функции костей скелета человека.
21. Представление об опорно-двигательном аппарате.
22. Представление о сердечно-сосудистой системе.
23. Представление о дыхательной системе.
24. Пищеварение.
25. Определение понятия «двигательная активность».

26. Что такое адаптация организма?
27. Что такое обмен веществ?
28. Определение понятия «работоспособность».
29. Определение понятия «утомление», «усталость».
30. Определение понятия «гипокинезия», «гиподинамия».
31. Общий эффект воздействия физических упражнений на организм.
32. Локальный эффект воздействия физических упражнений на организм.
33. Краткая характеристика деятельности систем кровообращения, дыхания, энергообеспечения при мышечной работе.
34. Определение понятия «релаксация», «рекреация».
35. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
36. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
37. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
38. Средства физической культуры в регулировании психо-эмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
39. Использование малых форм физической культуры в режиме учебного труда студентов.
40. Влияние наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
41. Определение понятия «здоровье».
42. Определение понятия «здоровый образ жизни».
43. Назвать составляющие здорового образа жизни.
44. Режим труда и отдыха.
45. Организация режима питания.
46. Личная гигиена и закаливание.
47. Оптимальный недельный объем двигательной активности необходим для людей разного возраста.
48. Отрицательные последствия вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания и др.) для организма человека.
49. Почему занятия физической культурой являются активным средством профилактики вредных привычек?

50. Роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Самостоятельная работа. Вопросы для подготовки.

1. Гуманитарная значимость физической культуры.
2. Анализаторы.
3. Железы внутренней секреции.
4. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
5. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
6. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
7. Критерии эффективности здорового образа жизни.
8. Влияние на работоспособность студентов индивидуальной периодичности ритмических процессов в организме.
9. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
10. Структура подготовленности спортсмена.
11. Значение мышечной релаксации.
12. Энергозатраты при мышечных нагрузках разной интенсивности.
13. Гигиена самостоятельных занятий.
14. Международные студенческие соревнования.
15. Дневник самоконтроля.
16. Производственная физическая культура в рабочее время.

Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Основные составляющие физической культуры.
3. Средства физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры.

5. Современное Олимпийское движение.
6. Летние Олимпийские игры.
7. Зимние Олимпийские игры.
8. Паралимпийские игры.
9. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
10. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
12. История комплекса ГТО и БГТО.
13. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).
14. Дыхательная система. Рекомендации по дыханию на занятиях физической культуры.
15. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
16. Сердечно-сосудистая система и ее связь с физической нагрузкой.
17. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
18. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
19. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
20. Здоровый образа жизни студента и его составляющие.
21. Основы правильного питания.
22. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
23. Закаливание как средство физической культуры.
24. Профилактика вредных привычек.
25. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
26. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студентов и профилактике утомления.
27. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
28. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
29. Основы методики самомассажа.

30. Интенсивность физических нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
31. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
32. Методические принципы физического воспитания.
33. Методы физического воспитания.
34. Быстрота и методика ее развития.
35. Сила и методика ее развития.
36. Выносливость и методика ее развития.
37. Ловкость и гибкость методика их развития.
38. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
39. Вид спорта (по выбору).
40. Врачебный и педагогический контроль.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта: В 2-х т. Т.2: Методика физического воспитания различных групп населения/ Ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 392 с.: ил. - ISBN 966-7133-59-1 (в пер.)
2. Спортивные игры правила, тактика, техника: Учеб. пособие. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 444 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-222-04098-4.
3. Волейбол в университете: Теоретическое и методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: Учебное пособие/ В.П. Губа, А.В. Родин. - М.: Советский спорт, 2009. - 162 с.: ил. - ISBN 978-5-9718-0378-2.
4. Лечебная физическая культура: Учебник/ Э.Н. Вайнер. - 2-е изд.. - М.: Флинта, Наука, 2011. - 424 с: ил. - ISBN 978-5-9765-0315-1 (в пер.). - ISBN 978-5-02-034687-1.
5. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста/ Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - М.: ФАИР, 2008. - 120 с.: фото.цв.. - ISBN 978-5-8183-1474-7.

6. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов/ В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2002. - 605 с.. - ISBN 5-305-00034-3.
7. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. педаг. заведений/ Ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М.: Academia, 2004. - 400 с.: ил. - ISBN 5-7695-1411-6.
8. Легкая атлетика: Учебное пособие/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук . - 2-е изд., стер.. - М.: Academia, 2005. - 464.с. с.. - (Высш. проф. образование). - ISBN 5- 7695-2249-6.
9. Теория и методика спорта: Учебник/ А.А. Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 379 с.. - (Высш. образование). - ISBN 978-5-222-14232-5. 55
10. Теория и методика настольного тенниса: Учебник/ Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матышин. - М.: Academia, 2006. - 527 с.: ил. - (Высш. проф. образование). - ISBN 5-7695-2167-8.
11. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник/ И.С. Барчуков. - 2-е изд., стереот.. - К.: Кнорус, 2012. - 365 с.. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-406-02050-0.
12. Общая педагогика физической культуры и спорта/ Э.Б. Кайнова. - М.: ИД "Форум"; ИНФРА-М, 2011. - 206 с.. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-8199- 0325-4.
13. Физическая культура: учебник / Кол. авт.; под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Кнорус, 2013.
14. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
15. Физическая культура: Курс лекций (учебное пособие) / Под ред. Н.К. Ковалева, В.А. Уварова, Е.В. Будыка – М.: Изд-во МГУ, 1997.
16. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие. Волков В.Ю., Волкова Л.М. – СПб. : СПбГТУ, 1998.
17. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений. Под общей ред. проф. С. Н. Попова – Ростов-на-Дону, Феникс, 2005. - 304 с.

Дополнительная литература

1. Педагогика физической культуры и спорта/ Ред. С.Д. Неверкович. - М.: Academia, 2010. - 330 с.. - (Высш. проф. образование). - ISBN 978-5-7695-6399-7 (в пер.).
2. Теория и методика спорта: Учебник/ А.А. Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 379 с.. - (Высш. образование). - ISBN 978-5-222-14232-5.
3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: Электронный учебник/ Ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - Электрон. текстовые дан.. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2011. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM) PDF. - ISBN 978-5- 238-02003-7.

4. Волейбол: Пер. с англ. - М.: Астрель, АСТ: Полиграфиздат, 2012. - 38 с.. - ISBN 978-5-17-06337-1. - ISBN 978-5-271-25946-3. - ISBN 978-5-4215-2920-3.
5. Лечебная физическая культура: Учебник/ Ред. С.Н. Попов. - 8-е изд., испр. и доп.. - М.: Academia, 2012. - 414 с.. - ISBN 978-5-7695-8766-5.
6. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: Учебное пособие/ Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос-Пресс, 2012. - 390 с.. - ISBN 978-5-305-00242-3.
7. Психология спорта: монография / под редакцией Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. — Москва : МГУ имени М.В.Ломоносова, 2011. — 424 с. — ISBN 978-5-9217-0048-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/96212> (дата обращения: 21.11.2019).
8. Ершов, Ю. А. Общая биохимия и спорт: учебное пособие / Ю. А. Ершов. — М.: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2010. — 368 с. — ISBN 978-5-211-05595-7.
9. Баскетбол. Справочник болельщика. - Ростов н/Д: Феникс, 2000. - 349 с.: цв.ил. - (Мастер игры). - ISBN 5-222-01393-6.
10. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для вузов/ Б.Р. Голошапов. - М.: Академия, 2001. - 312 с.: ил. - (Высш. образование). - ISBN 5-7695-0693-8.
11. Основы психологии спорта и физической культуры: Учебник. Пер. с англ./ Р.С. Уэйнберг, Д Гоулд. - К.: Олимпийская литература, 2001. - 335 с. - ISBN 087322-812-X (в пер.).
12. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для вузов/ Л.В. Волков. - К.: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.: ил, граф.. - ISBN 966-7133-50-8 (в пер.).
13. Справочник работника физической культуры и спорта: Нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации/ Ред. А.В. Царик. - 3-е изд., испр. и доп.. - М.: Советский спорт, 2005. - 872 с.: ил. - ISBN 5-9718-0013-2.
14. Основы спортивной генетики: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физического воспитания и спорта/ Л.П. Сергиенко. - К.: Вища школа, 2004. - 631 с.: ил. - ISBN 966-642-229-8. 57
15. Физическая культура студента и жизнь: Учебник/ В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. - 366 с.. - ISBN 5-8297-0244-4.
16. Педагогика физической культуры и спорта/ Ред. С.Д. Неверкович. - М.: Academia, 2010. - 330 с.. - (Высш. проф. образование). - ISBN 978-5-7695-6399-7.
17. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 543с.
18. Матвеев Л.П., Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для вузов Изд. 4-е, испр., доп. - М.: Лань, 2005. - 384с.

19. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: Учебник. - М.: Терра-Спорт, 2003-624с. 20.
Солодков А.С., Сологуб Е.Б., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Изд.
3-е, испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2008.-620с.

Интернет ресурсы

<http://pi.isu.ru/ru/about/departments/sport/docs/2022-2023/posobiya/Fizicheskaja-kultura-i-sport-jelektron.-ucheb.-posobie-19.pdf>

<https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/6171/1/PiyansinAN%201-05-16-eui-Z.pdf>

<https://www.vavilovsar.ru/files/pages/25949/14696965034.pdf?ysclid=loso5prwn8738156130>

https://study.urfu.ru/Aid/Publication/9052/1/Biserov_Myhtarova_Boyzcova.pdf

<https://studfile.net/preview/4186010/>

Электронно-библиотечная система Северо-Кавказского государственного института искусств International Music Score Library Project (www.imsip.org)

Электронный портал «Культура» (www.kultura-portal.ru)

Электронный федеральный портал «Российское образование» (www.edu.ru)

база данных Российской Государственной библиотеки по искусству (www.liart.ru)

Электронный информационный ресурс российской Национальной библиотеки
<https://www.rsl.ru/>

Цифровой образовательный ресурс (цифровая библиотека) IPR SMART
<https://znanium.com/>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивные сооружения

Всего спортивных сооружений – 2. В том числе:

плоскостные спортивные сооружения – 5 (волейбольные площадки – 2,

баскетбольные площадки – 2, мини-футбольные поля – 1

спортивные залы – 2 (36х18 м);

Инвентарь

Весь инвентарь, необходимый для проведения учебных занятий по физической культуре,

а также для организации работы спортивных секций имеется в достаточном количестве.

Рабочая программа составлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО)

Программа утверждена на заседании кафедры 28 августа 2023 года, протокол №1

Заведующий кафедрой: профессор к.к



Шауцукова Л.Х

Разработчик: пр.



Мамбетов Ю.В..

Эксперт: профессор, д.ф.н.



Эфендиев Ф.С..