

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин



Рабочая программа дисциплины

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

*основная профессиональная образовательная программа
высшего образования
по направлению подготовки 39.03.02 «Социальная работа»*

*Одобрена на заседании
Кафедры гуманитарных и
естественнонаучных дисциплин
Протокол № 1 от 28.08.2018 г.
Зав. кафедрой к.п.н. Е.В. Хозова*

Авторы-составители:
С.В. Меркулов
к.п.н. А.В. Парфенов

Москва, 2018 год

1. Цель, задачи и перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Цель: формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

содействие разностороннему развитию, физическому совершенствованию личности; включение студента в реальную физкультурно-оздоровительную и спортивную практику;

содействие обеспечению успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности через формирование профессионально важных физических и психофизиологических качеств личности;

формирование потребности студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании;

содействие сохранению и укреплению здоровья через использование доступных средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

формирование потребности в здоровом образе жизни;

содействие овладению необходимыми знаниями, умениями и навыками, охватывающими социальную, естественнонаучную, психолого-педагогическую, научно-методическую, теоретическую и практическую стороны физического воспитания;

формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих успешность самонаблюдений и самооценки функционального состояния организма;

формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;

формирование навыков использования средств адаптивной физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

Планируемые результаты освоения образовательной программы (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК – 7 - способность к самоорганизации и самообразованию.	Знать: дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте; методику организации, проведения самостоятельных занятий, оздоровительные системы. Уметь: применять технологии обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств; применять методы самоконтроля и педагогического контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Владеть: навыками самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической

Планируемые результаты освоения образовательной программы (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОК – 8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>Знать:</p> <p>анатомио-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физического воспитания и спорта;</p> <p>методы и систему организации комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовки.</p> <p>Уметь:</p> <p>оказывать первую помощь при травмах в процессе физкультурно-спортивных занятий;</p> <p>применять средства и методы для формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования.</p> <p>Владеть:</p> <p>основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности;</p> <p>системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие, совершенствование психофизических способностей и качеств;</p> <p>простейшими приёмами самомассажа и релаксации;</p> <p>приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>навыками использования средств адаптивной физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.</p>

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавриата

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к Блоку 1 вариативной части программы (дисциплины по выбору), к элективным дисциплинам (модулям) в объеме не менее 328 академических часов по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

3. Объем дисциплины (модуля) 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 дисциплины составляет 328 академических часов.

№ п/п	Объем дисциплины	Всего часов	
		для очной формы обучения	для заочной формы обучения
1	Общая трудоемкость дисциплины¹	328	328
2	Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)²:	317,5	10,25
2.1	Контактная работа при проведении аттестации ³	1,5	0,25
3	Аудиторная работа (всего)⁴:	316	10
3.1	Занятия лекционного типа	-	10
3.2	Занятия семинарского типа	316	-
4	Самостоятельная работа обучающихся (всего)⁵	10,5	314
4.1	Курсовая работа ⁶	-	-
5	Вид промежуточной аттестации обучающегося⁷ (зачет)	-	3,75

¹ для каждой формы обучения соответствует количеству часов из графы «Всего» учебного плана и должно быть равно сумме строк 2, 4, 4.1, 5

² для каждой формы обучения соответствует количеству часов из графы «Контакт.» учебного плана

³ для каждой формы обучения соответствует количеству часов из графы «КрАт» учебного плана

⁴ сумма строк 3.1, 3.2, где строка 3.1. - для каждой формы обучения соответствует количеству часов из графы «Лек.» учебного плана, строка 3.2. - для каждой формы обучения соответствует количеству часов из графы «Лаб /Пр.» учебного плана

⁵ для каждой формы обучения соответствует количеству часов из графы «СР» учебного плана

⁶ для каждой формы обучения соответствует количеству часов из графы «КуР» учебного плана

⁷ для каждой формы обучения соответствует количеству часов из графы «Контроль» учебного плана

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

4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Очная форма обучения (срок обучения 4 года)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Общая трудоемкость (часов) всего ¹	Контактная работа ²	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся по всем видам учебных занятий и трудоемкость (в часах)				
				Занятия лекционного типа/ И ³	Занятия семинарского типа/ И ³	Курсовая работа ⁴	Самостоятельная работа ⁵	Контроль ⁶
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	37	36		36/0		1	
2.	Социально-биологические основы физической культуры	36	35		35/0		1	
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура обеспечения здоровья человека	36	35		35/0		1	
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	36	35		35/0		1	
5.	Общая физическая и специальная спортивная подготовка в системе физического воспитания	36	35		35/0		1	
6.	Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	36	35		35/0		1	
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физической культурой и спортом	36	35		35/0		1	
8.	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	37	35		35/0		2	

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Общая трудоёмкость (часы) всего ¹	Контактная работа ²	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся по всем видам учебных занятий и трудоёмкость (в часах)				
				Занятия лекционного типа/ И ³	Занятия семинарского типа/ И ³	Курсовая работа ⁴	Самостоятель ная работа ⁵	Контроль ⁶
1	2	3	4	5	6	7	8	9
9.	Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов	36,5	35		35/0		1,5	
	Форма промежуточной аттестации⁷ (зачет)	1,5	1,5					-
	Всего⁸:	328	317,5	-	316/0	-	10,5	-

¹ по строкам, соответствующим разделам (темам) дисциплины, количество часов в графе 3 равно сумме граф 4 и 8

² по строкам, соответствующим разделам (темам) дисциплины, количество часов контактной работы равно сумме граф 5 и 6

³ в том числе – занятия, проводимые в интерактивных формах (И), количество часов в соответствии с учебным планом

⁴ в графе 7 указываются часы только в строках «Форма промежуточной аттестации» и «Всего» в соответствии с количеством часов в графе «КуР» учебного плана

⁵ количество часов в графе 8, указанных по строке «Всего» распределяется по строкам, соответствующим разделам (темам) дисциплины

⁶ в графе 9 указываются часы только в строках «Форма промежуточной аттестации» и «Всего» в соответствии с количеством часов в графе «Контроль» учебного плана

⁷ в графе 3 указывается сумма граф 4,7,9, где в графе 4 – количество часов из графы «КрАт» учебного плана, в графе 7 – количество часов из графы «КуР» учебного плана, в графе 9 – количество часов из графы «Контроль» учебного плана

⁸ количество часов по графам 3-9 в соответствии с графами в учебном плане, где графа 3 – «Всего», графа 4 – «Контакт.», графа 5 – «Лек», графа 6 – «Лаб»/«Пр», графа 7 – «КуР», графа 8 – «СР», графа 9 – «Контроль».

Заочная форма обучения (срок обучения 5 лет)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Общая трудоёмкость (часов) всего ¹	Контактная работа ²	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся по всем видам учебных занятий и трудоёмкость (в часах)				
				Занятия лекционного типа/ И ³	Занятия семинарского типа/ И ³	Курсовая работа ⁴	Самостоятель- ная работа ⁵	Контроль ⁶
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	37	1	1/1			36	
2.	Социально-биологические основы физической культуры	37	1	1/1			36	
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура обеспечения здоровья человека	37	1	1/1			36	
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	37	1	1/1			36	
5.	Общая физическая и специальная спортивная подготовка в системе физического воспитания	38	2	2/0			36	
6.	Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	37	1	1/0			36	
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физической культурой и спортом	37	1	1/0			36	
8.	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	37	1	1/0			36	
9.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	27	1	1/0			26	
	Форма промежуточной аттестации⁷ (зачет)	4	0,25					3,75
	Всего⁸:	328	10,25	10/4	-	-	314	3,75

Все сноски те же.

4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Государственная система руководства физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
2	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма.
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура обеспечения здоровья человека	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Взаимодействие биологических и социальных факторов. Влияние социально-биологических факторов на здоровье человека. Здоровый образ жизни и его составляющие. Образ жизни студента. Ценностные ориентации студентов, здоровье в иерархии ценностей. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Формирование мотивации к здоровому образу жизни. - Принципы и методы формирования здорового образа жизни посредством физической культуры. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Профилактика вредных привычек.
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Двигательная активность в современном обществе. Виды трудовой деятельности. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Умственное утомление и переутомление. Умственная работоспособность. Восстановление умственной работоспособности. Условия эффективности умственной работоспособности. Физическая культура и умственная работоспособность. Влияние движений на организм. Взаимосвязь мышечной активности и умственной деятельности. Объем двигательной активности. Средства повышения двигательной активности. Физические упражнения общего воздействия. Физические упражнения направленного характера
5	Общая физическая и специальная спортивная	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
	подготовка в системе физического воспитания	<p>Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p>
6	Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы и содержание самостоятельных занятий. Особенности занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.</p> <p>Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физической культурой и спортом	<p>Основные понятия. Спорт: массовый и студенческий спорт, спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Система спортивных студенческих соревнований. Спортивные общественные студенческие организации. Олимпийские игры и Универсиады.</p> <p>Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Системы физических упражнений. Современные популярные системы физических упражнений, нетрадиционные системы физических упражнений.</p>
8	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	<p>Врачебный и самоконтроль, основные методы, показатели. Дневник самоконтроля.</p>
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	<p>Личная и социально-экономическая необходимость подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, Место ППФП в системе физического воспитания. Цель и задачи ППФП. Значимость профессионально-прикладной физической культуры, ее функции в обществе. Характеристика составляющих факторов профессиограммы, прикладные знания, физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Методические основы различных форм занятий.</p> <p>Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.</p>

5. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем (при необходимости)

Для реализации предусмотренных видов учебной работы в качестве образовательных технологий используются информационные технологии:

- мультимедийное обучение (презентации, мультимедийные курсы);
- сетевые компьютерные технологии (Интернет, локальная сеть).

Программное обеспечение:

LibreOffice, Adobe Acrobat Reader DC, WinRar, Paint.Net, Windows Media Player.

Профессиональные базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

- Правовая информационная база данных Консультант Плюс - <http://www.consultant.ru/>
- Сайт Федеральной службы государственной статистики – Режим доступа: <http://www.gks.ru/>

Электронно-библиотечные системы:

- Научная электронная библиотека elibrary.ru – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

6. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю), текущего контроля и промежуточной аттестации.

6.1. Содержание и трудоемкость самостоятельной работы по темам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (в академических часах) очная форма обучения	Трудоемкость (в академических часах) заочная форма обучения
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Конспектирование первоисточников и учебной литературы; подготовка докладов, тезисов, рефератов; составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики; составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп; составление личного плана самостоятельных физических упражнений; выполнение упражнений для успешной сдачи контрольных заданий.	1	36

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (в академи- ческих часах) очная форма обучения	Трудоемкость (в академи- ческих часах) заочная форма обучения
2	Социально-биологические основы физической культуры	Конспектирование первоисточников и учебной литературы; подготовка докладов, тезисов, рефератов; составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики; составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп; составление личного плана самостоятельных физических упражнений; выполнение упражнений для успешной сдачи контрольных заданий.	1	36
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура обеспечения здоровья человека	Конспектирование первоисточников и учебной литературы; подготовка докладов, тезисов, рефератов; составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики; составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп; составление личного плана самостоятельных физических упражнений; выполнение упражнений для успешной сдачи контрольных заданий.	1	36
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Конспектирование первоисточников и учебной литературы; подготовка докладов, тезисов, рефератов; составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики; составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп; составление личного плана самостоятельных физических упражнений; выполнение упражнений для успешной сдачи контрольных заданий.	1	36
5	Общая физическая и специальная спортивная подготовка в системе	Конспектирование первоисточников и учебной литературы; подготовка докладов, тезисов, рефератов; составление комплексов упражнений оздоровительной	1	36

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (в академи- ческих часах) очная форма обучения	Трудоемкость (в академи- ческих часах) заочная форма обучения
	физического воспитания	гимнастики; составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп; составление личного плана самостоятельных физических упражнений; выполнение упражнений для успешной сдачи контрольных заданий.		
6	Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Конспектирование первоисточников и учебной литературы; подготовка докладов, тезисов, рефератов; составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики; составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп; составление личного плана самостоятельных физических упражнений; выполнение упражнений для успешной сдачи контрольных заданий.	1	36
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физической культурой и спортом	Конспектирование первоисточников и учебной литературы; подготовка докладов, тезисов, рефератов; составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики; составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп; составление личного плана самостоятельных физических упражнений; выполнение упражнений для успешной сдачи контрольных заданий.	1	36
8	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Конспектирование первоисточников и учебной литературы; подготовка докладов, тезисов, рефератов; составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики; составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп; составление личного плана самостоятельных физических упражнений;	2	36

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (в академи- ческих часах) очная форма обучения	Трудоемкость (в академи- ческих часах) заочная форма обучения
		выполнение упражнений для успешной сдачи контрольных заданий.		
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Конспектирование первоисточников и учебной литературы; подготовка докладов, тезисов, рефератов; составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики; составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп; составление личного плана самостоятельных физических упражнений; выполнение упражнений для успешной сдачи контрольных заданий.	1,5	26

6.2. Перечень учебно-методического обеспечения для текущего контроля успеваемости

Примерная тематика и планы семинарских и/или практических занятий для очной и заочной форм обучения

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Вопросы к занятию:

- 1) Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
- 2) Социальные функции физической культуры и спорта.
- 3) Государственная система руководства физической культурой и спортом.
- 4) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 5) Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
- 6) Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Вопросы к занятию:

- 1) Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
- 2) Двигательная активность как биологическая потребность организма.
- 3) Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и

жизнедеятельность человека.

4) Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

5) Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

6) Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура обеспечения здоровья человека.

Вопросы к занятию:

1) Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

2) Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

3) Взаимодействие биологических и социальных факторов.

4) Влияние социально-биологических факторов на здоровье человека.

5) Здоровый образ жизни и его составляющие.

6) Образ жизни студента. Ценностные ориентации студентов, здоровье в иерархии ценностей.

7) Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

8) Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

9) Принципы и методы формирования здорового образа жизни посредством физической культуры.

10) Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

11) Профилактика вредных привычек.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Вопросы к занятию:

1) Двигательная активность в современном обществе. Виды трудовой деятельности.

2) Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

3) Умственное утомление и переутомление. Умственная работоспособность. Восстановление умственной работоспособности. Условия эффективности умственной работоспособности.

4) Физическая культура и умственная работоспособность. Влияние движений на организм. Взаимосвязь мышечной активности и умственной деятельности. Объем двигательной активности.

5) Средства повышения двигательной активности. Физические упражнения общего воздействия. Физические упражнения направленного характера.

Тема 5. Общая физическая и специальная спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Вопросы к занятию:

- 1) Методические принципы физического воспитания.
- 2) Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.
- 3) Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
- 4) Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
- 5) Специальная физическая подготовка.
- 6) Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена.
- 7) Формы занятий физическими упражнениями.
- 8) Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
- 9) Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 6. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вопросы к занятию:

- 1) Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.
- 2) Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 3) Формы и содержание самостоятельных занятий.
- 4) Особенности занятий для женщин.
- 5) Планирование объема и интенсивности упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
- 6) Гигиена самостоятельных занятий.
- 7) Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
- 8) Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физической культурой и спортом.

Вопросы к занятию:

- 1) Основные понятия. Спорт: массовый и студенческий спорт, спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.
- 2) Система спортивных студенческих соревнований. Спортивные общественные студенческие организации. Олимпийские игры и Универсиады.
- 3) Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
- 4) Системы физических упражнений. Современные популярные системы физических упражнений, нетрадиционные системы физических упражнений.

Тема 8. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

Вопросы к занятию:

- 1) Врачебный и самоконтроль, основные методы, показатели.
- 2) Дневник самоконтроля.

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Вопросы к занятию:

- 1) Личная и социально-экономическая необходимость подготовки человека к труду.
- 2) Определение понятия ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания. Цель и задачи ППФП. Значимость профессионально-прикладной физической культуры, ее функции в обществе.
- 3) Характеристика составляющих факторов профиограммы, прикладные знания, физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта.
- 4) Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
- 5) Методика подбора средств ППФП Методические основы различных форм занятий.
- 6) Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.
- 7) Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Занятия проводятся в виде теоретических занятий по соответствующим темам. Кроме того, организуются подвижные занятия по общей физической подготовке (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц), фитнесу (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы) и общей физической подготовки в адаптивных формах и видах.

Примерные темы практических занятий:

1. Специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег прямыми ногами. Семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Отталкивания вверх. Скачки.
2. Основные положения бегуна по команде «На старт!» и «Марш!». Выбегание с высокого старта. Выбегание с высокого старта под команды. Равномерный бег со старта на отрезках 500 – 1000 м. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. Ускорение «переключениями» на дистанции 100 – 150 м.
3. Повторные пробегания отрезков с невысокой и средней скоростью (60 – 100 м). Бег с ускорением 40 – 60 м. Имитация движения руками на месте (как во время бега). Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Начало бега по сигналу, подаваемому через разные промежутки времени после команды «Внимание!». Выполнение команд «На старт!», «Внимание!» и выбегание с низкого старта самостоятельно и по команде. Наклон туловища вперед отведением рук назад в ходьбе, при медленном и быстром беге. Финиширование на максимальной скорости.
4. Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции. Использование специальных упражнений. Выполнение бега направленного на сохранение частоты и длинных беговых шагов и свободы движений. Неоднократное пробегание контрольных отрезков в беге на средние и короткие дистанции.
5. Воспитание общей выносливости, специальной выносливости, скоростно-силовой выносливости, скоростных качеств. Выполнение контрольных нормативов, необходимых для сдачи зачетных требований на средние и короткие дистанции.
6. Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или одной ногой с дальним вынесением ног на приземление, прыгая на мягком грунте.
7. Силовые упражнения. Упражнения с преодолением тяжести собственного тела. Подтягивания на перекладине (мужчины). Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, ноги закреплены (женщины).
8. Формирование умения студентов правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.
9. Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
10. Применение средств физической культуры, направленных на воспитание выносливости студентов. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости.
11. Выполнение упражнений с отягощением. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.
12. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.

13. Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов двигательной памяти. Упражнения, выполняемые «зеркально», с закрытыми глазами.

14. Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов внимания. Упражнения по сигналу, сменить направление движения по хлопку и т. д.

15. Составление комбинаций по аэробике с учетом изученных шагов. Подбор комплексов упражнений, расчет расхода энергии и калорийности питания.

Примерный план учебно-методического обеспечения практических занятий/тренировок:

Модуль 1. Общая физическая подготовка.

Ходьба

Ходьба – естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой системы (ССС) и дыхательной системы (ДС) организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма.

Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности. При определении физической нагрузки основным показателем являются показатели частоты сердечных сокращений.

Перед тренировкой по ходьбе необходимо сделать короткую разминку (8 – 10 минут): общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук, корпуса и ног.

Первая неделя

1-й день – 15 мин. Легкой ходьбы.

2-й день – 15 мин. Умеренно легкой ходьбы.

3-й день – 20 мин. Легкой ходьбы.

Вторая неделя

1-й день – 20 мин. Легкой ходьбы.

2-й день – 15 мин. Умеренно легкой ходьбы.

3-й день – 20 мин. Легкой ходьбы.

4-й день – 20 мин. Умеренно легкой ходьбы.

Третья неделя

1-й день – 20 мин. Легкой ходьбы.

2-й день – 20 мин. Умеренно легкой ходьбы.

3-й день – 20 мин. Легкой ходьбы.

4-й день – чередование интервалов: умеренно легкой ходьбы -1 мин., быстрой ходьбы – 1 мин. Повторять в течение 15 мин.

Четвертая неделя

1-й день – 30 мин. Легкой ходьбы.

2-й день – 25 мин. Умеренно легкой ходьбы.

- 3-й день – 25 мин. Легкой ходьбы.
4-й день – чередование интервалов: 4 мин. Умеренно легкой ходьбы, 1 мин. Быстрой ходьбы. Повторять в течение 20 мин.
5-й день – 25 мин. Умеренно легкой ходьбы.

Пятая неделя

- 1-й день – 30 мин. Легкой ходьбы.
2-й день – чередование интервалов: 3 мин. Умеренно легкой ходьбы, 2 мин. Быстрой ходьбы. Повторять в течение 25 мин.
3-й день – 30 мин. Легкой ходьбы.
4-й день – чередование интервалов: 3 мин. Умеренно легкой ходьбы, 2 мин. Быстрой ходьбы. Повторять в течение 20 мин.

Шестая неделя

- 1-й день – 35 мин. Легкой ходьбы.
2-й день – чередование интервалов: 3 мин. Умеренно легкой ходьбы, 2 мин. Быстрой ходьбы. Повторять в течение 25 мин.
3-й день – 30 мин. Легкой ходьбы.
4-й день – чередование интервалов: 2 мин. Умеренно легкой ходьбы, 3 мин. Быстрой ходьбы. Повторять в течение 25 мин.
5-й день – 30 мин. Умеренно легкой ходьбы. После каждой тренировки необходимо делать заминку: включать упражнения на растяжку на все группы мышц.

Бег

Каждая тренировка, даже если речь идет о легкой пробежке, должна начинаться с разминки. Она позволит разогреть мышцы и тем самым подготовить их к нагрузке. Вначале все движения должны быть плавными и размеренными. Темп и нагрузку нужно увеличивать постепенно.

Примерный план разминки: ОРУ для мышц рук, ног и спины, медленная ходьба в течение 5 мин.

Техника бега

1. Начинайте с быстрой ходьбы, а затем плавно переходите на бег. 2. Ваши ступни должны мягко перекачиваться с пятки на носок.
3. Спина должна быть прямой, подбородок поднят, а корпус слегка наклонен вперед. Сутулиться недопустимо.
4. Кисти слегка сожмите в кулак, но не напрягайте. Локти согните под прямым углом и держите рядом с корпусом. Руки совершают движения вперед-назад.
5. Дышите свободно, непринужденно, в ритм бегу. Воздух может поступать как через нос, так и через рот.
6. Если во время бега у вас заколет в боку, переходите на быструю ходьбу с глубоким дыханием через рот.

Чтобы заниматься с нужной интенсивностью, ориентируйтесь на частоту сердечных сокращений. Легкий бег – ЧСС 60 – 70 % от максимальной частоты пульса (МЧП). Умеренно легкий бег – ЧСС 70 – 75 % МЧП. Умеренный бег – ЧСС – 75 – 80 % МЧП. Быстрый бег – ЧСС 80 -90 % МЧП.

Первая неделя

- 1-й день – 10 мин. Легкого бега.
2-й день – 12 мин. Интервалов: чередуйте 1 мин. Бега в легком темпе и 1 мин. Бега в умеренном темпе.
3-й день – легкий бег 12 мин.

Вторая неделя

1-й день – 12 мин. Легкого бега.

2-й день – 12 мин. Интервалов: чередуйте 1 мин. Легкого бега и 1 мин. Бега в умеренном темпе.

3-й день – 15 мин. Легкого бега.

Третья неделя

1-й день – 15 мин. Легкого бега.

2-й день – 15 мин. Интервалов: чередуйте 1 мин. Легкого бега и 1 мин. Бега в умеренном темпе.

3-й день – 17 мин. Легкого бега.

Четвёртая неделя

1-й день – 15 мин интервалов: чередуйте 1 мин. Бега в умеренном темпе и 1 мин. Легкого бега.

2-й день – 17 мин легкого бега.

3-й день – 20 мин. Легкого бега.

Пятая неделя

1-й день – 17 мин. Интервалов: 1 мин, бега в умеренном темпе и 1 мин. Легкого бега.

2-й день – 20 мин. Легкого бега.

3-й день – 25 мин интервалов: 5 мин. Легкого бега и 5 мин. Бега в умеренном темпе.

Шестая неделя

1-й день – 25 мин. Легкого бега.

2-й день – 25 мин интервалов: чередуйте 30 с легкого бега и 30 с бега в умеренном темпе.

3-й день – забег на 5 км.

Седьмая неделя

1-й день – 24 мин. Бега в умеренном темпе.

2-й день – 25 мин. Интервалов: чередуйте 1 мин. Легкого бега, 1 мин. Бега в умеренном темпе и 1 мин. Быстрого бега.

3-й день – 35 мин. Интервалов: 5 мин. Легкого бега, 5 мин. Бега в умеренном темпе.

Восьмая неделя

1-й день – 40 мин. Интервалов: чередуйте 1 мин. Бега в умеренном темпе и 1 мин. Легкого бега.

2-й день – 35 мин. Интервалов: чередуйте 2 мин. Бега в умеренном темпе и 2 мин. Легкого бега.

3-й день – 40 мин. Интервалов: чередуйте легкий бег (30 м) и быстрый бег (100 м).

Девятая неделя

1-й день – 45 мин. Бега в умеренном темпе.

2-й день – 35 мин. Интервалов: чередуйте 2 мин. Бега в умеренном темпе и 2 мин. Легкого бега.

3-й день – 45 мин. Интервалов: 10 мин. Бега в умеренном темпе и 10 мин. Легкого бега.

Десятая неделя

1-й день – 50 мин. Интервалов: чередуйте легкий бег (30 м), быстрый бег (100 м).

2-й день – 45 мин. Интервалов: чередуйте 5 мин. Бега в умеренном темпе и 5 мин. Легкого бега.

3-й день – 50 мин, бега в умеренном темпе.

Одиннадцатая неделя

1-й день – 40 мин. Интервалов: чередуйте 5 мин. Легкого бега, 20 мин. Бега в умеренном темпе, 5 мин. Легкого бега, 10 мин. Бега в умеренном темпе,

2-й день – 50 мин. Интервалов: чередуйте 5 мин. Бега в умеренном темпе и 5 мин. Легкого бега.

3-й день – 50 мин. Коротких интервалов: чередуйте 30 с легкого бега и 30 с быстрого бега.

Двенадцатая неделя

1-й день – 55 мин бега в умеренном темпе.

2-й день – 25 мин коротких интервалов: чередуйте 30 с легкого бега и 30 с бега в умеренном темпе.

3-й день – забег на 10 км.

После каждой тренировки делайте заминку – растяжку на все группы мышц.

Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме. Содержание составляют:

- движения отдельными звеньями тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращения, махи;

- разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки;

- элементы вольных упражнений и художественной гимнастики; - танцевально-хореографические элементы.

Примерный план тренировки:

Подготовительная часть (или разминка) направлена на вработывание; содержит разогревающие упражнения общего воздействия и локальные разогревающие движения. Продолжительность – 5 -10 минут.

1. Движения головой: повороты в стороны, наклоны вперед и назад, круговые движения.

2. Движения руками: скрестные, круговые, опускание и поднятие.

3. Движение туловищем: наклоны, повороты.

4. Движения ногами: поднимания и опускания, взмахи, махи и т.д. *Основная часть* предполагает характерную проработку различных мышечных групп и воздействие на основные функциональные системы специальными упражнениями. Продолжительность – 45 -60 мин. Каждое отдельное упражнение повторяется не менее 8 -16 раз (во все стороны), темп в процессе упражнения должен возрастать.

Первая серия – 5 – 6 упражнений: движения головой, руками, туловищем, тазобедренным суставом – относительно простые и короткие;

Вторая серия – беговые упражнения до 2 минут, переход на ходьбу и дыхательные упражнения;

Третья серия – упражнения для всех групп мышц, выполняемые с большой амплитудой и значительными напряжениями, танцевальные шаги.

Четвертая серия – прыжково-беговая нагрузка (2-5 мин.).

Пятая серия – партерные упражнения (10-12 упр.).

Шестая серия – повторение четвертой серии.

Заключительная часть направлена на успокоение и расслабление, содержит 2-4 легких упражнения на расслабление, растягивание, акцентированное на удлиненном выдохе спокойное дыхание. Продолжительность 2-5 минут.

Модуль 2. Фитнес

Фитнес – это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей «ими пользоваться». Фитнес использует шесть групп специальных упражнений.

Первая группа – упражнения без отягощений и предметов. Она включает преодоление сопротивлений собственного тела или его звена. Это могут быть силовые перемещения или статические напряжения с большим или меньшим напряжением мышц-антагонистов, например, сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Эти упражнения подходят различным группам занимающимся, не требуют особой подготовленности и просты в организационном отношении.

Вторая группа – упражнения силового характера на снарядах массового типа, частично заимствованные из гимнастического многоборья, заключающиеся в перемещениях собственного тела. Особенностью данной группы упражнений является применение различных снарядов и разнообразие используемых ситуаций. На перекладине, кольцах, брусьях, коне с ручками можно выполнять упражнения в висе и в упоре, в смешанных положениях; быстро и медленно, акцентируя действия на замедлении или ускорении перемещений, удержании статических положений.

Третья группа – упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: набивными мячами, эспандерами и т.п. Особенности каждого из предметов определяют и характер упражнения с ним, возможности манипулирования, степень напряженности. При этом появляется новая форма упражнения – парно-групповая и новые методы ее использования: игровой и соревновательный.

Четвертая группа – упражнения со стандартными отягощениями: гантелями, гириями, штангой. Характерной особенностью этих упражнений является строгая дозировка веса снаряда. Упражнения с гантелями содержат симметричные и асимметричные движения руками в сочетании с наклонами, поворотами, выпадами, приседаниями и др., позволяющими вовлечь в работу большое количество

мышечных групп. Упражнения с гирями в целом сходны с упражнениями с гантелями. Специфика их заключается в том, что при обычном хвате гиря находится вне площади опоры, из-за чего возникает вращение ее, противодействию которому требует проявления больших усилий.

Помимо обычного поднимания и опускания, используются еще броски и ловля гири одной и двумя руками. Упражнения со штангой требуют использования методических указаний, разработанных для занятий тяжелой атлетикой. В целях оздоровления и общей силовой подготовки помимо самой штанги можно использовать ее элементы: гриф, диски, замки.

Здесь используют движения как из классического троеборья (жим, рывок, толчок), так и группу движений в самых различных формах и положениях.

Пятая группа – упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках. Это простые и доступные упражнения, не требующие специальной технической подготовленности и выполняемые в искусственно усложненных условиях. Взаимодействие партнеров в данном случае строится таким образом, что один из них создает определенное сопротивление действию другого, который преодолевает его, используя заданный способ.

Шестая группа – упражнения на тренажерах специальных устройствах, которые позволяют регулировать нагрузку за счет изменения веса отягощения (степени сопротивления) и включать в работу поочередно различные звенья тела, принимая те или иные положения.

Трехмесячный цикл подготовки для начинающих

Заниматься нужно 3 раза в неделю (лучше всего в понедельник, среду и пятницу) во второй половине дня или вечером. В первый месяц занятий следует выполнять по одной серии каждого упражнения, выбрав такой вес, чтобы можно было упражнение повторить 8 раз. Темп упражнений свободный, больше внимания нужно уделять технике выполнения движения. Как появится ощущение, что вес штанги стал слишком мал, нужно увеличить его на 2,5 – 5 кг, чтобы упражнение **МОЖНО** было повторить 6 раз. Во второй месяц занятий каждое упражнение нужно выполнять уже в двух сериях, но количество повторений оставить без изменений. В третий месяц вес штанги должен быть таким, чтобы в первой серии можно было выполнить 8 повторений, а во второй серии – 9.

Примерный план недельного цикла тренировок:

Первый день

1. Жим штанги двумя руками (средний хват) (лежа на скамье).
2. Разведение рук с гантелями в стороны (лежа на скамье).
3. «Полловер» со штангой (лежа на скамье).
4. И.п. – стоя. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах (хват снизу).
5. В положении лежа на скамье и держа штангу на груди и руках, согнутых в локтевых суставах, выжимать перед собой.
6. И.п. – стоя. Наклонив туловище вперед, подтягивать штангу к груди.
7. Разведение рук в стороны.
8. В положении стоя подъем рук с гантелями через стороны вверх.
9. В положении стоя круговые движения рук с гантелями перед туловищем.
10. Положив руки на затылок и оказывая ими давление на голову, опускать голову на грудь.

11. Сидя на скамейке, держа штангу с опорой кистями рук на колени, сгибать рук в лучезапястном суставе.
12. Глубокие приседания со штангой за головой с опорой на всю ступню.
13. И.п. – основная стойка (о. с), ноги на ширине плеч, подъем на переднюю часть стопы, штанга за головой.
14. Лежа на спине на скамейке, поднимать ноги вверх.

Второй день

1. Жим штанги двумя руками (широкий хват) (лёжа).
2. В положении сидя поочередное сгибание рук с гантелями в локтевых суставах.
3. В положении сидя французский жим гантелей одной рукой.
4. Наклонив голову вперед-вниз, отводить голову верх-назад, преодолевая сопротивление рук.
5. Подтягивание штанги к подбородку.
6. Подъем рук со штангой перед туловищем на высоту плеч.
7. В положении сидя сгибание и разгибание рук в лучезапястном суставе (держат штангу (хватом снизу) с опорой на колени).
8. Подтягивать штангу к груди широким хватом, наклонив туловище вперед.
9. Подъем и опускание плеч (держат штангу в опущенных руках).
10. Приседание со штангой за головой (пятки – на небольшом возвышении).
11. Полуприседания со штангой, находящейся за туловищем (присед Гаккеншмидта).
12. Поднимание на носке одной ноги со штангой в руке.
13. Наклоны туловища в стороны со штангой в одной руке.
14. И.п. лежа на спине. Глубокие наклоны туловища вперед с отягощением за головой.

Третий день

1. Жим штанги (лёжа) (средний хват).
2. Разгибание рук со штангой, согнутых в локтевых суставах перед туловищем (на скамье лёжа на спине).
3. И.п. – о.с., ноги на ширине плеч, взятие штанги на грудь.
4. Наклонив туловище вперед, поочередно отводить руки с гантелями, согнутые в локтевых суставах, назад за туловище.
5. Жим штанги (стоя) (средний хват).
6. Разведение рук с гантелями в стороны-назад за туловище.
7. Взятие штанги на грудь.
8. Подтягивать малую штангу к груди, наклонив туловище вперед.
9. Лежа на спине на скамье, поднимать ноги с отягощением вверх.
10. Наклонять туловище в стороны, держа малую штангу над головой.
11. Наклоны головы с преодолением сопротивления рук.
12. Из и.п. (о.с. – ноги на ширине плеч, штанга в опущенных руках), поднимать штангу на грудь, сгибая руки в локтевых суставах,
13. Приседания со штангой на груди.
14. Ходьба на носках со штангой за головой.

Модуль 3. Адаптивная физическая культура

Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды) включает:

- элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды),
- подвижные игры и эстафеты,
- профилактическую и оздоровительную гимнастику,
- ЛФК,
- аэробику (в соответствии с имеющимися функциональными и физическими ограничениями),
- производственную гимнастику.

Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Оздоровительный бег. Спортивная ходьба.

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний - нарушение опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек; нарушений зрения; нарушений слуха; нарушений 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, Стрельниковой, Бутейко и др.).

Закаливание и его значение для организма человека. Занятие на улице, методические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания солнцем, воздухом и водой.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг), снятие психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.

Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ с учетом отклонений состояния здоровья, овладение инструкторской практикой проведения комплекса профилактической гимнастики.

Примерная тематика письменных (контрольных) работ (Вариант 1)

1. Формы физического воспитания студентов.
2. Программное построение курса физического воспитания.
3. Организация и содержание воспитательно-образовательного процесса в учебных отделениях.
4. Зачетные требования и обязанности студентов; роль индивидуального и дифференцированного подходов в выполнении программных зачетных требований.
5. Физиологические основы оздоровительной тренировки; типы нагрузки, интенсивность нагрузки.
6. Учет функционального состояния организма студентов в процессе физического воспитания.
7. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура.
9. Заболевания. Их лечение и профилактика средствами физической культуры и спорта.
10. Психологическая подготовка будущего специалиста.

Примерная тематика письменных (контрольных) работ (Вариант 2)

1. Мотивы занятия физической культурой и спортом, их роль в успешной профессиональной подготовке студентов технического вуза.
2. Физическое воспитание как основа здорового образа жизни.
3. Биоритмология. Значение режима дня.
4. Использование средств аэробики для совершенствования профессионально значимых физических качеств.
5. Физиологические критерии здоровья.
6. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
7. Составные части оздоровительной физической культуры.
8. Дыхание во время занятий оздоровительной физической культурой.
9. Режим оздоровительной физической культуры. Интервалы отдыха
10. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.

Примерная тематика письменных (контрольных) работ (Вариант 3)

1. Роль физического самовоспитания в жизни студента.
2. Организация физического самовоспитания, функциональной самодиагностики.
3. Возможные ошибки и осложнения в процессе оздоровительной тренировки.
4. Роль врачебного контроля в организации физического воспитания студентов высших учебных заведений.
5. Система функциональной диагностики в процессе физического воспитания студентов.
6. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
7. Положительное влияние физической культуры при лечении некоторых видов заболеваний.
8. Гигиена самостоятельных занятий по физической культуре.

Примерные темы рефератов:

1. Роль занятий по физической культуре для профилактики заболевания (на примере своего заболевания).
2. Составление и выполнение комплексов общефизических и специальных упражнений, направленных на профилактику болезни (на примере собственного заболевания).
3. Значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.
4. Понятия: образ жизни, стиль жизни и основные компоненты, влияющие на здоровье.
5. Привычки здоровые и «нездоровые». Профилактика и коррекция «нездоровых» привычек
6. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.
7. Понятие общественное здоровье (здоровье нации). Его социальная роль в развитии общества, государства.
8. Современная роль физической культуры и спорта в обществе, жизни отдельного человека.
9. Профессионально-прикладная физическая культура, её социально-экономическое значение и задачи.
10. Понятие «здоровье», его основные компоненты и факторы, определяющие здоровье.

Примерные тестовые задания для текущего контроля:

1. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

- а) физическое совершенство - это необходимая мера всесторонней физической подготовленности, гармоничного физического развития, соответствующего требованиям общества;
- б) физическое совершенство – это процесс совершенствования морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- в) физическое совершенство – это результат физкультурной деятельности, представляющий собой всестороннее и гармоничное единство совершенной биологической природы человека и сформированных у него соответствующих социальных и психических качеств и свойств;
- г) физически совершенным можно считать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.

2. Термин «рекреация» означает:

- а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- б) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального или умственного напряжения;
- в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

3. Дайте определение понятия «спорт»:

- а) спорт - это то же, что и физическая культура;
- б) спорт – это составная часть физической культуры, имеющая соревновательный характер;
- в) спорт – это соревновательная деятельность, непосредственно направленная к высшим достижениям в данной деятельности;
- г) спорт – это одна из форм рекреации (развлечение, отдых).

4. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на:

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

5. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;
- г) уровень развития двигательных качеств, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

6. Отличительным признаком навыка является:

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
- б) растянutosть действия во времени;
- в) направленность сознания на реализацию цели действия;
- г) автоматизм действия.

7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий, а также степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- б) массой тела;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

8. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- а) выносливость;
- б) сила;
- в) быстрота;
- г) координационные способности.

9. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок - это:

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) силовая выносливость;
- г) прыгучесть.

6.3. Перечень учебно-методического обеспечения для промежуточной аттестации

Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету:

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. История возникновения и развития Олимпийских игр.
3. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
4. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
16. Бег, как средство укрепления здоровья.
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
19. Формирование двигательных умений и навыков.
20. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
21. Основы спортивной тренировки.
22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
23. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) (См. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине)

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

8.1. Основная литература:

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638-2997-6; то же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

2. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6; то же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

3. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4; то же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

4. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. – Электрон. текстовые дан. - М.: Евразийский открытый институт, 2011 – 144 с. – Режим доступа: URL <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>

8.2. Дополнительная литература:

1. Щанкин А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни [электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Щанкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015 - 97 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685>

2. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [электронный ресурс]: справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М.: Российский университет дружбы народов, 2013 - 228 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <http://www.topsport.ru>
2. Национальная информационная сеть Спортивная Россия - <http://www.infosport.ru>
3. Сайт Спорт ру - <http://www.sportru.com>
4. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.olympic.ru>
5. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму - <http://www.infosport.ru/minsport/>
6. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму - <http://www.government.ru/committees/gkfkct.htm!>
7. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - <http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.НТМ>
8. Новости науки: научные открытия, достижения науки, открытия ученых - www.science.yoread.ru
9. Библиотека информации по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид учебных занятий	Методические указания для обучающихся
Занятия лекционного типа	<p>Материал предусматривает овладение студентами системой 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, профессиональной и социальной деятельности.</p> <p>В лекциях раскрываются значение и задачи изучаемого курса, излагается программный материал по теории и методике преподавания, по использованию специфических средств и методов в целях направленного воздействия на функции организма, двигательные, психические и личностные свойства занимающихся. Особое внимание уделяется освоению потенциала в укреплении их здоровья. Изучение методики преподавания осуществляется с учетом возрастных и половых особенностей подростков, их физического развития и подготовленности, здоровья и способностей, поставленных целей.</p> <p>Содержание лекций должно включать в обобщенном виде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия и термины; - ведущие научные идеи и основные закономерности теории; - принципы и положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре и объективные связи между ними; - тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения.
Занятия семинарского типа	<p><u>На семинарских занятиях</u> продолжается углубленное изучение наиболее важных разделов теории и методики физической культуры, проверяются знания студентов с целью стимулирования сознательного и активного изучения программного материала.</p> <p><u>На практических занятиях</u> более подробно раскрывается научное и практическое значение отдельных разделов, и, их задачи и перспективы дальнейшего развития. Студенты овладевают терминологией, средствами и</p>

Вид учебных занятий	Методические указания для обучающихся
	<p>методами организации занятий, способами применения упражнений в целях направленного воздействия на функции отдельных органов, систем организма, в целом, формирования правильной осанки, развития двигательных, психических и личностных свойств занимающихся; повышают объём знаний по физической подготовленности. В ходе занятий студенты овладевают системой методической подготовки для подготовки к учебной и педагогической практике.</p> <p>Дальнейшее закрепление и усовершенствование методических умений происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе, на педагогической практике в школе и детском лагере отдыха.</p> <p>Студенты получают задания по углубленному изучению отдельных вопросов в установленные преподавателем сроки. Содержание обзорно-методических занятий студенты конспектируют.</p>
Самостоятельная работа /индивидуальные задания	<p><u>Самостоятельная работа</u> студентов направлена на выполнение индивидуальных и групповых заданий преподавателя. Задания могут предусматривать; овладение терминологией, знания методики обучения; подготовку по содержанию и формам проведения отдельных частей урока и урока в целом, а также другие вопросы теоретического и практического разделов курса.</p> <p>При проведении аттестации студентов важно всегда помнить, что систематичность, объективность, аргументированность – главные принципы, на которых основаны контроль и оценка знаний студентов. Проверка, контроль и оценка знаний студента, требуют учета его индивидуального стиля в осуществлении учебной деятельности. Знание критериев оценки знаний обязательно для преподавателя и студента.</p>
Реферат/курсовая работа	<p><i>Реферат</i>: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться с требованиями к структуре и оформлению реферата.</p> <p><i>Структура и содержание реферативного обзора</i>.</p> <p>Реферативный обзор на выбранную тему выполняется, как правило, по следующим периодическим изданиям за последние 1-2 года, а также с использованием аналитической информации, публикуемой на специализированных интернет-сайтах.</p> <p>По каждой статье оформляется реферативная справка по следующему плану:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Автор (Ф.И.О.), сведения об авторе (место работы, должность, ученая степень); 2. Название статьи или материала; 3. Проблема, которую рассмотрел автор в статье; 4. Актуальность проблемы; 5. Содержание проблемы; 6. Какое решение проблемы предлагает автор; 7. Прогнозируемые автором результаты; 8. Выходные данные источника (периодическое издание: название, год, месяц, страницы; адрес электронного ресурса). 9. Отношение студента к предложению автора. <p>Объем справки по одной статье с точным указанием названия статьи и источника составляет 1–2 страницы.</p> <p>В заключительной части обзора студент дает короткое (0,5–1 страница) резюме обо всех отреферированных статьях.</p> <p><i>Курсовая работа</i>: изучение научной, учебной, нормативной и другой литературы. Отбор необходимого материала; формирование выводов и</p>

Вид учебных занятий	Методические указания для обучающихся
	разработка конкретных рекомендаций по решению поставленной цели и задачи; проведение практических исследований по данной теме. Инструкция по выполнению требований к оформлению курсовой работы находится в методических материалах по дисциплине.
Подготовка к экзамену (зачету)	При подготовке к экзамену (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Занятия проводятся в аудитории оснащенной:

- спортзал
- спортивные сооружения.