Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»

Факультет информатики, математики и экономики
Кафедра Информатики и общетехнических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:
Декан ФИМЭ
_____ А.В. Фомина
«13» февраля 2020 г.

Рабочая программа модуля

Б1.В.05 Элективные курсы по физической культуре и спорту:
дисциплины (секции) Легкая атлетика, Волейбол, Баскетбол, Плавание

Код, название дисциплины /модуля

Направление подготовки
44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Код, название направления / специальности

Направленность (профиль) подготовки
Экономика и управление

Программа академического бакалавриата

Квалификация выпускника
Бакалавр

Бакалавр/ магистр / специалист

Форма обучения
Очная

Очная, очно-заочная, заочная

Год набора: 2017

Новокузнецк 2020

Лист внесения изменений
в ПП / РПД Б1.В.05 Элективные курсы по физической культуре и спорту: дисциплины (секции) Легкая атлетика, Волейбол, Баскетбол, Плавание
код, название ПП, РПД

Сведения об утверждении:
Рабочая программа дисциплины утверждена Ученым советом факультета
(протокол Ученого совета факультета № 7 от 16.03.2017 г.)
Одобрена на заседании методической комиссии
(протокол методической комиссии факультета № 7 от 15.03.2017 г.)
Одобрена на заседании кафедры ТПОиОТД
(протокол № 5 от 26.02.2017 г.)

Зав кафедрой ТПОиОТД А.Г. Дорошенко

Изменения по годам:
На 2018 год
Утвержден (а) Ученым советом факультета
(протокол Ученого совета факультета № 6 от 15.02.2018)
Одобрен (а) на заседании методической комиссии
(протокол методической комиссии факультета № 6 от 07.02.2018)
Одобрен (а) на заседании обеспечивающей кафедры ТПОиОТД
(протокол № 6 от 30.01.2018)

Ерастов В.В. (Ф. И.О. зав. кафедрой) / (подпись)

Изменения по годам:
На 2019 год
Утвержден (а) Ученым советом факультета
(протокол Ученого совета факультета № 9 от 14.02.2019)
Одобрен (а) на заседании методической комиссии
(протокол методической комиссии факультета № 6 от 14.02.2019)
Одобрен (а) на заседании обеспечивающей кафедры ИОТД (протокол № 5 от 19.01.2019)

Можаров М.С. (Ф. И.О. зав. кафедрой) / (подпись)

Изменения по годам:
На 2020 год
Утвержден (а) Ученым советом факультета
(протокол Ученого совета факультета № 8 от 13.02.2020)
Одобрен (а) на заседании методической комиссии
(протокол методической комиссии факультета № 6 от 06.02.2020)
Одобрен (а) на заседании обеспечивающей кафедры ИОТД
(протокол № 5 от 19.12.2020)

Можаров М.С. (Ф. И.О. зав. кафедрой) / (подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы 4

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата 5

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся 5

3.1. Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) 5

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий 6

4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам занятий (в академических часах) 6

4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) 9

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) 15

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) 15

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) 15

6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы 15

6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. 18

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) 20

8. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины 20

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 20

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем 22

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине 22

12. Иные сведения и (или) материалы 22

12.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья 22

12.2. Занятия, проводимые в интерактивных формах 25

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

В результате освоения основной профессиональной образовательной программы академического бакалавриата по направлению 44.03.04 Профессиональное обучение (экономика и управление) (далее - ОПОП) и изучения данной дисциплины обучающийся должен освоить:

Компетенции: ОК-8.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине в табл. 1.

Таблица 1 – Результаты обучения по дисциплине

Код компе-тенции	Результаты освоения ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	Готовность поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность	Знать: особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддерживания необходимого уровня физической подготовленности. Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализаций конкретной профессиональной деятельности. Владеть: основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование личности студенческой молодежи и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта 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:

1. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
2. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. 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;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовки, определяющей готовность студента к будущей профессии;
6. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

7. владение психолого-педагогическими методами оценки собственной педагогической деятельности, межличностных отношениях в педагогическом коллективе и личностными особенностями обучающихся с целью их совершенствования, методами управления групповыми процессами в учебном коллективе.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Изучение дисциплины направленно на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь представление о роли физической культуры в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков основных двигательных действий, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках в рамках школьной подготовка

Дисциплина реализовывается в 1-6 семестрах на очной форме обучения, на I курсе – на заочной форме обучения. Дисциплина является модулем, включающим блок дисциплин (секций) по выбору. Освоение содержания дисциплины предполагает выбор студентами отдельной дисциплины (секции), таких как легкая атлетика, баскетбол, волейбол, плавание. В зачетную книжку вносится название дисциплины по учебному плану без учета названия посещаемых секций – «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Структурно-логическая схема формирования в ОПОП компетенций, закрепленных за дисциплиной

Таблица 2 – Порядок формирования компетенции ОК-8

Предшествующие дисциплины, практики	Последующие дисциплины, практики
Б1.Б.09-Физическая культура,	Б1.Б.23-Физические основы экологии человека, Б2.В.02(У)-Учебная практика. Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет:
328 академических часов.
Курсовая работа не планируется

3.1. Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Таблица 3 - Виды учебной работы по дисциплине и их трудоемкость

Объём дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам	328	10

Объём дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
учебных занятий) (всего)		
Аудиторная работа (всего):	328	10
в т. числе:		
Лекции		
Семинары, практические занятия	328	10
Практикумы		
Лабораторные работы		
в т.ч. в активной и интерактивной формах		
Внеаудиторная работа (всего):		
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:		
Курсовое проектирование		
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
Творческая работа (эссе)		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)		314
Вид промежуточной аттестации обучающегося	Зачет (1-6 сем.)	4 часа (зачет, I курс)

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 занятий (в академических часах)

для очной формы обучения

семестр	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			екц.	ракт.	
	Легкая атлетика				
	Основы техники бега на короткие и длинные дистанции.	54		4	ПР-1
	Эстафетный бег.	54		4	ПР-1
	Основы техники спортивной ходьбы.	54		4	ПР-1
	Основы техники прыжков.	54		4	ПР-1
	Основы техники метаний.	54		4	ПР-1
	Основы техники бега с препятствиями.	58		4	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	328		28	
	Баскетбол				
	Техника владения мячом в баскетболе.	54		4	ПР-1
	Техника нападения в баскетболе.	54		4	ПР-1
	Техника защиты в баскетболе.	54		4	ПР-1
	Нарушения в баскетболе.	54		4	ПР-1
	Тактика нападения в баскетболе.	54		4	ПР-1
	Тактика защиты в баскетболе.	58		8	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	328		28	
	Волейбол				
	Техника перемещения на площадке, стойки.	54		4	ПР-1
	Техника передач и приема мяча.	54		4	ПР-1
	Техника подач.	54		4	ПР-1
	Техника прямого нападающего удара.	54		4	ПР-1
	Техника блокирования в волейболе.	5			ПР-1

семестр	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			лекц.	практ.	
		4		4	
	Игровое взаимодействие в волейболе.	58		8	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	328		28	
Плавание					
	Техника плавания способом вольный стиль.	54		4	ПР-1
	Техника плавания способом кроль.	54		4	ПР-1
	Техника плавания способом баттерфляй	54		4	ПР-1
	Техника плавания способом брасс.	54		4	ПР-1
	Техника стартов и поворотов в спортивном плавании.	54		4	ПР-1
	Прикладное плавание.	58		8	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
ИТОГО:		328		28	

для заочной формы обучения

семестр	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	РС	
Легкая атлетика					
	Основы техники бега на короткие и длинные дистанции.	114		10	ПР-1
	Эстафетный бег.	102		00	ПР-1
	Основы техники прыжков.	1			ПР-1

		08		04	
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	ИТОГО:	3 28	0	14	
Баскетбол					
	Техника владения мячом в баскетболе.	1 14		10	ПР-1
	Техника нападения в баскетболе.	1 02		00	ПР-1
	Техника защиты в баскетболе.	1 08		04	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	ИТОГО:	3 28	0	14	
Волейбол					
	Техника перемещения на площадке, стойки.	1 14		10	ПР-1
	Техника передач и приема мяча.	1 02		00	ПР-1
	Техника подач.	1 08		04	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	ИТОГО:	3 28	0	14	
Плавание					
	Техника плавания способом вольный стиль.	1 14		10	ПР-1
	Техника плавания способом кроль.	1 02		00	ПР-1
	Прикладное плавание.	1 08		04	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
ИТОГО:		3 28	0	14	314

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

п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Легкая атлетика		
Содержание практических занятий		
	Основы техники бега на короткие и длинные дистанции.	Характеристика составных частей техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Низкий старт, прыжки из стартовых колодок. Специальные беговые упражнения. Бег по прямой. Работа рук во время бега. Многократные выбегания с низкого старта. Бег под сигнал. Бег в парах. Набегание на финиш. Бег с пробеганием финишного створа. Высокий старт. Бег по виражу.

	Эстафетный бег.	Техника передачи эстафетной палочки. Старт бегуна, принимающего эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости. Передача эстафетной палочки в 20м зоне. Фора. Совершенствование техники эстафетного бега.
	Основы техники спортивной ходьбы.	Структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.
	Основы техники прыжков.	Виды прыжков. Фазы прыжков. Способы прыжков. Сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движений ОЦТ. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника отталкивания. Техника перехода через планку и приземление. Прыжок через планку с 2-3 шагов разбега. Прыжок через планку с 2-3 шагов разбега с гимнастического мостика. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка. Фазы движения. Техника отталкивания. Отталкивание с короткого разбега. Техника приземления. Прыжки в длину с небольшого разбега. Упражнение без предметов, с предметами, на гимнастической стенке, на скамейке, используемые прыгунами в длину. Применение средств и методов для развития взрывной силы.
	Основы техники метаний.	Виды метания. Фазы метаний. Способы держания снарядов. Факторы, определяющие дальность полета снаряда: начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда. Кинематические формы движений в различных видах метаний. Создание и эффективность системы: метатель-снаряд. Метание мяча с места. Имитация. Отведение мяча: на месте и в движении. Метания мяча с места способом из-за головы через плечо. Скрестный шаг: метание мяча с 3-х шагов.
	Основы техники бега с препятствиями.	Техника барьерного бега. Фазы при преодолении барьера. Дистанции барьерного бега. Стипль-чез. Дистанции. Преграды. Техникой преодоления препятствий. Особенности бега с препятствиями. Подводящие упражнения.
	Промежуточная аттестация – зачет	
Баскетбол		
Содержание практических занятий		
	Техника перемещений в баскетболе.	Стойки баскетболиста и перемещения бегом в нападении в сочетании с развитием быстроты и скоростно-силовых качеств. Остановка в два шага. Повороты в стойке нападающего, владеющего мячом, в сочетании с совершенствованием остановки в два шага.
	Техника нападения в баскетболе.	Игровые приемам нападения. Стойки нападающего. Основные способы передвижений в нападении. Игровая практика.

	Техника защиты в баскетболе.	Игровые приемам защиты. Стойки защитника. Разновидности передвижений в защите. Приемы противодействия и овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока. Игровая практика.
	Нарушения в баскетболе.	Пробежка. Три секунды. Восемь секунд. Двадцать четыре секунды Игровая практика. Фолы. Столкновение. Блокировка. Касания соперника. Задержка. Толчок. Персональный фол. Обоюдный фол. Неспортивный фол. Дисквалифицирующий фол. Технический фол.
	Тактика нападения в баскетболе.	Действия игрока без мяча. Действия игрока с мячом. Сочетания индивидуальных тактических действий. Групповые тактические действия. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков. Командные тактические действия. Стремительное нападение. Позиционное нападение. Нападения против зонной защиты. Комбинации против любой зонной защиты. Нападение против личной защиты. Разновидности специального нападения. Игровая практика.
	Тактика защиты в баскетболе.	Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Место защиты по отношению к центровому. Возможные выходы центрового и положение защитника. Групповые действия: противодействие "тройке", крестному выходу и "малой восьмерке". Зонная защита. Смешанная защита. Защита прессингом. Игровая практика.
	Промежуточная аттестация – зачет	
Волейбол		
Содержание практических занятий		
	Техника перемещения на площадке, стойки.	Стойки основная и низкая. Перемещения: ходьба, прыжки, выпады; падение, скачок. Перемещения в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком. вперед. Упражнения в парах, тройках. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Броски и ловля набивного мяча во время перемещения и после остановки различными способами. Эстафеты с перемещениями различными способами. Техника стоек, перемещений в нападении. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом. Своевременное перемещение навстречу мячу в пределах своей зоны. Игровая практика.

	Техника передач и приема мяча.	Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Передачи в различных направлениях (вперед, назад). Передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие). Передачи различной высоты (высокие, средние, низкие). Передачи различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные). Передачи в безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой). Передача двумя руками сверху: вперед в опоре, вперед в прыжке, назад за голову в опоре, назад за голову в прыжке. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Передача мяча сверху двумя руками из боковой зоны. Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Прием мяча двумя руками сверху в зону 3 номера после подачи с высокой траекторией. Техника приема мяча с падением: кувырком вперед, назад, в сторону, на руки-грудь. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками в тройках. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Прием мяча двумя руками сверху или снизу (в зависимости от траектории полета мяча) в зону 3 номера. Прием мяча в верхней передаче, от сетки. Прием подачи в зоне 6 (5, 1) у линии нападения и первая передача в зону 3. Прием подачи поочередно: в глубине площадки (ближе к лицевой линии) и в зоне нападения. Игровая практика.
	Техника подач.	Техника нижней прямой подачи с планирующей траекторией полета мяча. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Подача в парах (игроки на боковых линиях). Подача через сетку с расстояния 3, 6, 9 м от сетки. Подача в пределы площадки из-за лицевой линии. Подача в правую, левую половину площадки. Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки. Подача на точность в зоны 1, 5, 6. Подача в прыжке планирующая на заднюю линию. Подача в прыжке планирующая – укороченная. Подача на точность укороченная по зонам 2,3,4. Подача на точность в квадраты 1,5х1,5 прямо и по диагонали. Подачи после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков. Игровая практика.

	Техника прямого нападающего удара.	Структура нападающего удара. Подводящие упражнения при обучении разбегу и прыжку в нападающем ударе. Выполнение нападающего удара в опоре. Выполнение нападающего удара в прыжке. Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания через сетку. Выполнение нападающего удара с передачи партнера. Выполнение нападающих ударов на точность. Выполнения нападающих ударов на силу. Выполнение нападающих ударов на точность и на силу. Выполнение нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов. Нападающий удар с передачи. Игровая практика.
	Техника блокирования в волейболе.	Одиночное блокирование. Имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки. Имитационные упражнения в парах. Блокирование мяча после подброса. Блокирование нападающего удара, выполняемого нападающим игроком с собственного подброса. Блокирование, стоя на подставке, нападающих ударов, выполняемых по мячу, установленному в держателе. Блокирование нападающих ударов из зон 4, 3, 2, 4 и т.д. с передачи из зоны 3. Блокирование нападающих ударов выполняемых из различных зон и с различных передач по высоте и скорости. Блокирование ударов, которые выполняются с передачи связующего на границе зон 3 и 2. Блокирование нападающих ударов в заданном направлении. Игровая практика.
	Игровое взаимодействие в волейболе.	Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии и задней линии при приеме, подачи нападающих ударов, при блокировании и страховке. Система игры в защите углом вперед и углом назад. Игровые взаимодействия в нападении. Тактика нападения. Групповые упражнения в тройках. Групповые упражнения в парах. Игровая практика.
	Промежуточная аттестация – зачет	
Плавание		
Содержание практических занятий		
	Техника плавания способом вольный стиль.	Техника работы ног, обучение дыханию. Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры для обучения работе ног. Согласование дыхания с работой ног. Работа рук. Согласование дыхания с работой рук и ног. Выполнение имитационных упражнений на суше. Выполнение специальных упражнений с опорой и без опоры направленных на обучение работе рук Обучение согласованию движений рук, ног и дыханию в способе вольный стиль.

	Техника плавания способом кроль.	Кроль на груди. Кроль на спине. Техника работы ног, дыхание в способе кроль. Выполнение комплекса упражнений для обучения работе ног. Техника работы рук. Выполнения подготовительный и специальных упражнений направленных на обучение работы рук и ног. Совершенствование техник «кроль на груди» и «кроль на спине». Обучение согласованию работы рук, ног, дыхания в способе кроль.
	Техника плавания способом баттерфляй	Обучение технике работы ног, дыханию способом баттерфляй. Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры для обучения работе ног способом баттерфляй. Согласование дыхания с работой ног. Техника работы рук. Выполнение имитационных упражнений на суше и подготовительных упражнений в воде для обучения работе рук баттерфляем. Выполнение специальных упражнений с опорой и без опоры, направленных на обучение работе рук. Совершенствование техники «баттерфляй». Согласование движений рук, ног, дыхания в способе баттерфляй.
	Техника плавания способом брасс.	Техника работы ног брассом. Выполнение подводящих, подготовительных, специальных упражнений, направленных на обучение работы ног. Техника работы рук. Выполнение подводящих, подготовительных, специальных упражнений, направленных на обучение работы рук брасом. Совершенствование техники «брасс». Согласование движений рук, ног и дыхания в брассе.
	Техника стартов и поворотов в спортивном плавании.	Учебные прыжки в воду. Спады в воду. Старт с тумбы. Подготовительные и подводящие упражнения для обучения стартам с тумбы. Ознакомление с «открытыми» и «закрытыми» поворотами. Техника поворота «маятник». Скольжение после поворота. Подход к повороту и касанию. Выполнение полного цикла под водой. Повороты способом кроль на спине, кроль на груди. Простые и скоростные повороты в кроле. Поворот сальто, поворот маятником.
	Прикладное плавание.	Техника прикладного плавания. Плавание в усложненных условиях. Плавание с помощью подсобных средств. Переплавы вплавь с предметами. Способы отдыха в воде. Спасание пострадавших на воде. Оказание первой помощи пострадавших на воде. Способы и приемы оказания первой медицинской помощи пострадавшему на воде. Ознакомление со способами искусственного дыхания («изо рта в рот», «изо рта в нос», «Сильвестра - Броша», «Шеффера», «Каллистова»). Виды утопления, непрямой массаж сердца.
	Промежуточная аттестация – зачет	

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является аудиторной и включает в себя:

– проведение малых форм занятий физическими упражнениями (УГГ, физкультпауза, физкультминутка);

– проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части);

– подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;

– систематическое совершенствование навыков выполнения физических упражнений различной направленности, уровня личной физической подготовленности;

– выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных нормативов;

разработка упражнений различной целевой направленности (тренировочная, оздоровительная; силовая, стрейчинговая; релаксационная, развивающая).

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – *по желанию*	наименование оценочного средства
1.	Учебно-тренировочный раздел	ОК-8	ПР-1
	Промежуточная аттестация по курсу	ОК-8	УО-3

6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

6.2.1. Зачет:

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Критерии оценки	Шкала оценивания		Кол-во баллов	Баллы
	юноши	девушки		
Легкая атлетика				
Бег 100м (сек.)	13,2 и менее	15,7 и менее	5	1-5
	13,3-13,6	15,8-16,0	4	
	13,7-14,0	16,1-17,0	3	
	14,1-14,5	17,1-17,9	2	
	14,6 - 15,0	18,0 -18,9	1	
Бег, 1 000м (мин., сек.)	3,30 и менее	4,20 и менее	5	1-5
	3,31-3,40	4,21-4,40	4	
	3,41-3,50	4,41-5,00	3	
	3,51-4,00	5,01-5,20	2	
	4,01-4,10	5,21-5,40	1	
Прыжок в длину с места (см)	250 и более	190 и более	5	1-5
	240-249	180-189	4	
	230-239	170-179	3	
	220-229	160-169	2	
	215-219	150-159	1	

Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	37 и более		5	1-5
	35-36		4	
	33-34		3	
	31-32		2	
	29-30		1	
Метание спортивного снаряда весом 500г (м)		21 и более	5	1-5
		17-20	4	
		14-16	3	
		12-13	2	
		10-11	1	
Баскетбол				
Штрафные броски (кол-во раз из 10)	9-10		5	1-5
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	
Скоростное ведение мяча «Челнок» (сек.)	18,0 и менее	21,0 и менее	5	1-5
	18,1-19,0	21,1-22,0	4	
	19,1-20,0	22,1-23,0	3	
	20,1-21,0	23,1-24,0	2	
	21,1-22,0	24,1-25,0	1	
Передача мяча в парах (кол-во раз за 30 сек.)	28 и более	25 и более	5	1-5
	25-27	22-24	4	
	22-24	19-21	3	
	19-21	16-18	2	
	16-18	13-15	1	
Упражнение «восьмерка» (кол-во раз за 20 сек.)	15 и более	13 и более	5	1-5
	13-14	11-12	4	
	11-12	9-10	3	
	9-10	7-8	2	
	7-8	5-6	1	
Волейбол				
Подача мяча (кол-во раз из 10).	9-10		5	1-5
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	
Верхняя передача мяча двумя руками в парах (кол-во раз)	9-10		5	1-5
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	
Передача мяча через сетку в парах с движением вдоль сетки туда и обратно	без потери мяча		5	1-5
	с потерей мяча		1	
Верхняя передача мяча через сетку в парах (кол-во раз)	9-10		5	1-5
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	
Плавание				

50м кролем на груди (сек).	35,6 и менее	40,0 и менее	5	1-5
	35,7-35,9	40,1- 40,9	4	
	36,0-36,5	41,0-41,9	3	
	36,6-37,0	42,0-42,9	2	
	37,1-37,5	43,0-43,9	1	
100м кролем на груди (мин, сек)	1.22,0 и менее	1.33,0 и менее	5	1-5
	1.22,1-1.23,0	1.33,1-1.34,0	4	
	1.23,1-1.24,0	1.34,1-1.35,0	3	
	1.24,1-1.25,0	1.35,1-1.36,0	2	
	1.25,1-1.26,0	1.36,1-1.37,0	1	
50м кролем на спине (сек).	39,9 и менее	46,0 и менее	5	1-5
	40,0-40,9	46,1-47,0	4	
	41,0-41,9	47,1-48,0	3	
	42,0-42,9	48,1-49,0	2	
	43,0-43,9	49,1-50,0	1	
100м кролем на спине (мин, сек)	1.31,5 и менее	1.46,0 и менее	5	1-5
	1.31,6-1.32,0	1.46,1-1.47,0	4	
	1.32,1-1.33,0	1.47,1-1.48,0	3	
	1.33,1-1.34,0	1.48,1-1.49,0	2	
	1.34,1-1.35,0	1.49,1-1.50,0	1	

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности студента в начале учебного года и в конце учебного года как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Примерные практические задания к зачету

Разделы и темы	Примерные практические задания
Легкая атлетика	
Упражнения для развития быстроты.	Выполнение контрольных нормативов: челночный бег 3×10м, прыжки со скакалкой (1 мин.)
Упражнения для развития прыгучести.	Выполнение контрольных нормативов: прыжок вверх (см).
Упражнения для развития гибкости.	Выполнение тестов на гибкость: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения сидя.
Упражнения для развития силы.	Выполнение контрольных нормативов: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
Упражнения для развития выносливости	Выполнение контрольных нормативов: 6-минутный бег, положение «Планка» в течение 2 мин.

Бег на короткие дистанции.	Выполнение контрольных нормативов: бег 100м (сек).
Баскетбол	
Техника перемещений в баскетболе.	Выполнение перемещений «Карусель».
Техника владения мячом в баскетболе.	Выполнение короткой передачи двумя руками от груди в парах (кол-во раз за 30 сек.)
Техника владения мячом в баскетболе.	Выполнение скоростного ведения мяча «змейкой» на отрезке 20м. (сек.)
Броски мяча в баскетболе.	Выполнение штрафных бросков (кол-во попаданий из 10 бросков).
Техника владения мячом	Выполнение упражнения «Восьмерка»
Тактическая подготовка в баскетболе.	Игровая практика.
Волейбол	
Подачи в волейболе.	Выполнение подач (кол-во результативных подач из 10).
Техническая подготовка в волейболе.	Выполнение передач мяча двумя руками сверху в парах (10 касаний каждого игрока без потери мяча).
Техническая подготовка в волейболе.	Выполнение передач мяча двумя руками сверху в парах через сетку (10 касаний каждого игрока без потери мяча).
Нападающие удары в волейболе.	Выполнение нападающих ударов по зонам.
Техническая подготовка в волейболе.	Выполнение передач мяча двумя руками сверху в парах с продвижением вдоль сетки (10 касаний каждого игрока без потери мяча).
Тактическая подготовка в волейболе.	Игровая практика.
Плавание	
Ознакомление с водной средой.	Выполнение упражнений «Поплавок» и «Медуза».
Вольный стиль в плавании.	Плавание вольным стилем в полной координации 50м. (сек.)
Техника движения рук вольным стилем.	Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (без времени).
Совершенствование техники способа вольный стиль.	Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (мин, сек).
Техника работы рук кролем на спине.	Плавание кролем на спине 50м (мин, сек).
Совершенствование техники «кроль на спине».	Плавание кролем на спине 100м (мин, сек).

6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.

Для управления образовательным процессом и повышения качества профессиональной подготовки выпускников, учет успеваемости студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» осуществляется на балльно-рейтинговой основе, оценивая индивидуальные результаты обучения студентов.

Балльно-рейтинговая система (БРС) – основана на использовании совокупности контрольно-рейтинговых мероприятий на заданном временном интервале обучения. С целью определения

уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося.

Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам.

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	80 (100%/ баллов приведенной шкалы)	Практические занятия (27 занятий)	1 балл – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-75% 2 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 76-100%	27-54
		Выполнение контрольных нормативов	см. таблицу «Обязательные тесты определения физической подготовленности»	4-20
		Разработка и демонстрация комплекса упражнений по видам спорта (4 комплекса)	6,5 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; корректная демонстрация;	20-26
			6 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация;	
			5,5 баллов – неполное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; наличие ошибок при демонстрации комплекса;	
			5 баллов – частичное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация комплекса.	
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	20 (100%/баллов приведенной шкалы	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
		Решение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
Итого по промежуточной аттестации (зачет)				20-40

Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.

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

Основная учебная литература:

1. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – ISBN 978-5-00032-250-5. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033 (дата обращения: 20.11.2020). – Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература:

1.Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. – ISBN 978-5-7638-2997-6 – URL: https://znanium.com/catalog/product/511522 (дата обращения: 20.11.2020). – Текст : электронный.

2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник для вузов / под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2007. – 447 с. – ISBN 9785829700102. – Текст : непосредственный.

3. Лукьяненко, В. П. Физическая культура : основы знаний : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е издание; стер. – Москва : Советский спорт, 2005. – 224 с. – ISBN 5850099859. – Текст : непосредственный.

4. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений : учебное пособие / Л. Д. Назаренко. – Москва: ВЛАДОС, 2003. – 239 с. – ISBN 5305000661. – Текст : непосредственный.

5. Физическая культура и спорт : методология, теория, практика : учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков; под редакцией Н. Н. Маликова. – 3-е издание; стер. – Москва: Академия, 2009. – 526 с. – ISBN 9785769565779. – Текст : непосредственный.

8. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Электронно-библиотечная система «Лань» - http://e.lanbook.com

Электронно-библиотечная система «Знаниум» - www.znanium.com

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» (базовая часть) - http://biblioclub.ru

Электронно-библиотечная система «Юрайт» - www.biblio-online.ru

Электронная полнотекстовая база данных периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам ООО «ИВИС», https://dlib.eastview.com

Научная электронная библиотека – http://elibrary.ru

Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - https://icdlib.nspu.ru

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Занятия по дисциплине «Элективные дисциплине по физической культуре и спорту» предусмотрены учебным планом на протяжении 3 лет обучения, с 1 по 6 семестр на очной форме обучения и на первом курсе для студентов заочной формы обучения. Основной целью курса является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности,

исходя из её возможностей и потребностей. Курс включает практический раздел, позволяет освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а так же формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности.

Наибольший эффект от изучения дисциплины может быть достигнут при выполнении некоторых условий:

Работа обучающихся на практических занятиях призвана выработать у студентов умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для внутреннего самоопределения по формированию аксиологических основ психологической деятельности.

При подготовке к практическим занятиям обратите внимание на вид занятия особенности его проведения.

Практические занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры.

Этот раздел учебной программы предусматривает разделение студентов на основное, и подготовительное отделение. Основное отделение составляют студенты, имеющие основную медицинскую группу и врачебный допуск к занятиям физическими упражнениями. К подготовительному отделению относятся студенты имеющие специальную медицинскую группу. Практические занятия проводятся с учетом физических способностей и функциональных возможностей студентов каждого отделения.

Занятия проводятся на закрытых и открытых площадках спортивного помещения с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, в том числе личной и общественной гигиены.

На практические занятия студенты допускаются в специальной спортивной одежде и обуви.

Спортивная одежда должна сохранять благоприятные условия функционирования органов и систем при интенсивных физических упражнениях в различных метеорологических условиях. Следует учитывать также специфические особенности одежды и обуви, связанные с защитой тела от механических повреждений и отморожения.

Одежда должна быть мягкой, чтобы не затруднять работу, связанную с быстрыми, резкими движениями и высокими энергетическими затратами. Спортивная одежда должна быть свободной, не стеснять движение, не препятствовать движению, кровообращению и пищеварению. Кроме того, одежда, плотно прилегающая к телу, плохо вентилируется и мешает испарению пота с поверхности кожи, что затрудняет теплоотдачу.

Спортивные костюмы следует подбирать по росту, с учетом полноты, так как не только тесная, но и слишком длинная и широкая одежда затрудняет работу и может послужить причиной травм. В отдельных частях одежды не должно быть грубых швов и сужений во избежание потертостей.

Надежная защита организма от неблагоприятных влияний окружающей среды зависит во многом от материалов, употребляемых для пошива одежды. Главное гигиеническое значение имеют и физические свойства тепло проводимость, воздухопроницаемость, водоемкость и гигроскопичность.

Требования к обуви в большой мере повторяют требования, предъявляемые к одежде, но некоторые являются более высокими. В первую очередь это касается формы обуви и ее способности защищать ноги от механических повреждений, охлаждения и сырости. В целом спортивная обувь должна быть легкой, удобной, достаточно просторной, но по ноге, а не больше; не нарушать кровообращение, кожное испарение, не вызывать деформации стопы, потертостей, потливости. Материалы обуви должны быть прочными, сравнительно мягкими, обладать плохой тепло проводимостью (для зимней обуви), хорошей воздухопроницаемостью,

защищать от сырости, охлаждения и отморожения и от механических воздействий.

Обувь защищает стопу от охлаждения и влаги, механических повреждений и загрязнений. Ее форма и размер должны обеспечивать правильное положение стопы.

Обувь должна быть легкой эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, иметь специальные приспособления для занятия тем или иным видом физических упражнений. Ее теплозащитные и водоупорные свойства должны соответствовать погодным условиями.

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

Реализация содержания учебной программы предусматривает широкое использование продуктивных и активных методов обучения:

Эффективность содержания учебно-тренировочного раздела обусловлена применением следующих технологий и методов:

технология проблемного обучения (развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов),

технология дифференцированного обучения (создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей),

технология активного (контекстного) обучения (организация активности студентов),

технология модульного обучения (обеспечение гибкости обучения, приспособление его к индивидуальным потребностям личности базовой подготовки)

электронные учебники.

Так же реализация учебного материала практического раздела программы предполагает использование методов физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игрового, соревновательного), широкое применение традиционных видов спорта и новейших систем и направлений физического воспитания, методов адаптивной физической культуры; при организации практических занятий со студентами специальных медицинских групп задействуются методы кинезотерапии, двигательно-содержательной рефлексии, дистанционные формы обучения.

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

1. Спортивный комплекс «Олимп»:
зал атлетической гимнастики (6 х 18 м) – общей площадью 108 м2;
зал ритмической гимнастики (6 х 18 м) – общей площадью 108 м2;
фитнес-центр (6 х 18 м) – общей площадью 108 м2;
плавательный бассейн (25 х12 м);
спортивный игровой зал (18 х 30 м) - общей площадью 540 м2;
спортивный игровой зал (18 х 12 м) – общей площадью 216 м2;
шахматный клуб – общей площадью 48 м2;
стадион с футбольным полем (90 х 60м) и круговой беговой дорожкой (300м);
спортивное электрическое табло;
Спортивный зал факультета информатики, математики и экономики

12. Иные сведения и (или) материалы

12.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Студенты, имеющие медицинскую справку, заключение КЭК о посещении занятий

физической культурой в специальной медицинской группе, а также освобожденные от практических занятий выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны по состоянию здоровья.

Для студентов с ограниченными возможностями состояния здоровья изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направленно на коррекцию отклонений в здоровье и развитии, восстановление нарушенных функций, нормализацию двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, выработку навыков бытового самообслуживания.

Ведущим методом организации учебной деятельности занимающихся является метод самостоятельной работы на основе саморазвития, самосовершенствования. Самостоятельные занятия служат существенным дополнением к программе и отражают степень полноценности всей системы занятий, организованных в учебном заведении. В этих условиях большое значение приобретает формирование сознательно-активного отношения к выполнению физических упражнений и умения правильно выбрать и применить конкретную форму активного отдыха, соответствующую состоянию здоровья в данный момент.

Примерная тематика рефератов
для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
(для студентов специальной медицинской группы
и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре)

1 КУРС

Роль физической культуры и спорта в развитии общества

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Цель и задачи физического воспитания студентов.

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.

Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.

Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.

Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека

Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.

Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок. (повтор)

Рекреационная физическая культура

Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Методы и формы занятий физическими упражнениями

Основные положения методики закаливания.

Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.

Оздоровительные системы физических упражнений.

Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.

Гигиенические основы закаливания.

Общие основы психологии физического воспитания и спорта.

ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.

Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок

2 КУРС

Средства и методы спортивной тренировки.

Закономерности спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям; единство общей и специальной физической подготовки; непрерывность тренировочного процесса.

Закономерности спортивной тренировки: постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; волнообразное изменение тренировочных нагрузок; цикличность тренировочного процесса.

Кинезитерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Современные популярные системы физических упражнений.

Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила.

Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: быстрота.

Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: выносливость.

Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: ловкость и гибкость.

Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно - двигательного аппарата.

Общие основы лечебной физической культуры.

ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

ЛФК при заболеваниях суставов.

Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.

Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.

Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.

Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году. Профилактика утомления средствами физической культуры.

3 КУРС

Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.

Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.

Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Цель и задачи производственной физической культуры.

Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.

Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФ

Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Круговая тренировка в домашних условиях.

Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)

Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.

Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.

Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений,

проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Индивидуальная карта студента, занимающегося в СМГ
Ф.И.О. _____
Возраст (полных лет и дата рожд.)_____
Заболевание_____
Факультет, курс, группа _____
Ваша физическая активность_____
5. Антропометрические измерения:
Начало учебного года: Рост (см)_____ Вес (кг)_____ ОГК (см)_____
Конец учебного года: Рост (см)_____Вес (кг)_____ ОГК (см)_____
6. Самототип _____Индекс Кетле _____
7. Данные кардио-респираторной системы:
Начало учебного года:
ЧСС (уд./мин)_____ АД (мм.рт.ст.)_____ ЖЕЛ_____Проба Штанге (с) _____ Проба Генчи (с) _____
Конец учебного года:
ЧСС (уд./мин)_____ АД (мм.рт.ст.)_____ ЖЕЛ_____Проба Штанге (с) _____ Проба Генчи (с) _____
8. Максимальное потребление кислорода_____
9. Индекс Кердо_____
10. 6-моментная проба уровня работоспособности:
В начале года _____
В середине года_____
В конце года _____
11. Физическая подготовленность:
Начало учебного года:
Гибкость (см) __ Прыжок в длину с места (см)____Поза аиста (с)_____
Силовая выносливость м.бр.пресса (кол. раз за 1 мин.)___Сила мышц рук (кол. раз)_____
Конец учебного года:
Гибкость (см)___Прыжок в длину с места (см)___Поза аиста, с_____
Силовая выносливость м.бр.пресса (кол. раз за 1 мин.)___Сила мышц рук (кол. раз)_____
12. Комплексная оценка физического состояния студента:_____

12.2. Занятия, проводимые в интерактивных формах

Учебным планом не предусмотрены.

Составитель: Перегудова Н.В. ст. преподаватель кафедры ФКС.