МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГБОУ ВО МО «АКАДЕМИЯ СОЦИАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ»

Кафедра физической культуры

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки –
43.03.01 «Педагогическое образование»

Направленность (профиль) образовательной программы –
«Иностранный язык и второй иностранный язык:
методика преподавания иностранных языков»

Квалификация (степень) – бакалавр

Форма обучения – очная

АСОУ
2016

Авторы-составители: *Денисенко В.А.*, зав. кафедрой физической культуры, заслуженный тренер РФ; *Иванов Н.Т.*, доцент кафедры физической культуры, канд. пед. наук, доцент

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (бакалавриат), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 04.12.2015 № 1426, и учебного плана по ОП ВО «Иностранный язык и второй иностранный язык: методика преподавания иностранных языков».

Утверждено
методическим советом
Протокол № 1
«19» сентября 2016 г.

Одобрено кафедрой
Протокол № 122
«29» августа 2016 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели изучения физической культуры:

познакомиться с влиянием физической культуры на общекультурную и профессиональную подготовку личности;

освоить категории и основные понятия физической культуры;

освоить принципы, средства и методы дисциплины;

реализовывать в повседневной деятельности основы здорового образа жизни.

В ходе освоения учебной программы предполагается решение следующих **задач**:

1. Через лекции:

раскрыть студентам значение физической культуры как социального феномена общества;

раскрыть содержание категорий и основных понятий физической культуры;

ознакомить с принципами, средствами и методами общей физической и специальной подготовки;

объяснить социально-биологические основы физического воспитания;

создать мотивационную основу для реализации здорового образа жизни;

приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Через практические занятия:

сформировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;

сформировать устойчивый уровень жизненно важных двигательных умений и навыков, оптимальную степень развития физических качеств;

научить системе контроля и самоконтроля физического состояния и физического развития личности.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Физическая культура неотъемлемая частью общей культуры человека (личности). Она является основой возможностей реализации своих жизненных целей и профессиональных компетенций. Физическая культура имеет опосредованные связи с поведением и психическим состоянием личности и может трансформироваться и проявляться в других отраслях деятельности человека.

2.1. Цикл учебного плана

Дисциплина «Физическая культура» реализуется в базовой и вариативной части программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы, базовая часть) в очной форме обучения в форме лекций, а также занятий по приему нормативов физической подготовленности, «Прикладная физическая культура» реализуется в объеме не менее 328 академических часов в очной форме обучения (вариативная

часть) в форме практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности.

2.2. Место учебной дисциплины в структурно-логической схеме

Дисциплина базируется на основе ранее приобретенных знаниях, умениях и навыков в системе общего среднего образования и является логическим продолжением развития и совершенствования физической подготовленности личности.

Дисциплина «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» реализуется в порядке, установленным образовательной организацией. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины (модулей) «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» с учетом состояния их здоровья.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОПВО (КОМПЕТЕНЦИЯМИ ВЫПУСКНИКА)

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общекультурных компетенций:

№ п/п	Коды и наименования компетенций в соответствии с ФГОС ВО	Краткое содержание составляющих компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины
1	(ОК-5)	способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные и личностные различия
2	(ОК-8)	готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» студент **должен**:

знать:

З.1 – роль и место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста. Ее социально-биологические основы;

З.2 – значение физической культуры и спорта как социальных феноменов общества;

З.3 – законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;

З.4 – основы здорового образа жизни;

З.5 – особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;

З.6 – значение общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;

З.7 – основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма;

уметь:

У.1 – методически грамотно использовать принципы, средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

владеть:

В.1 – устойчиво владеть жизненно важными двигательными умениями и навыками, иметь оптимальный уровень развития физических качеств.

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны демонстрировать следующие результаты.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций

Коды компетенций	Название компетенций	Краткое содержание/определение и структура компетенций. Характеристика обязательного порогового уровня сформированности компетенций у выпускника вуза
ОК-5	Способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные и личностные различия	**Знать**: З.1 – роль и место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста. Ее социально-биологические основы; З.2 – значение физической культуры и спорта как социальных феноменов общества; З.3 – законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; З.4 – особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. **Уметь:** У.1 – методически грамотно использовать принципы, средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОК-8	Готовность	**Знать**:

	поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	З.1 – основы здорового образа жизни; З.2 – значение общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; З.3 – основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. **Владеть:** В.1 – устойчиво владеть жизненно важными двигательными умениями и навыками, иметь оптимальный уровень развития физических качеств

4. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Дисциплина изучается на 3 курсах (12 модулей). Общая трудоемкость дисциплины составляет 400 часов: «Физическая культура» – 72 часа (2 ЗЕ); «Физическая культура» (элективный курс) – 328 часов.

Виды учебных занятий	Кол-во часов												
	Всего	модули											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Контактная работа:	400	36	18	40	18	36	18	18	36	36	18	54	72
лекции	4												4
Практические занятия (с ИАМ)	396	36	18	40	18	36	18	18	36	36	18	54	68
Вид промежуточной аттестации	Зачет		+		+		+		+		+		+
Общая трудоемкость дисциплины	400												

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Содержание разделов, тем дисциплины

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ (ОК-5)

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении**.**

Вопросы для самопроверки

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ОК-8)

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. 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

Вопросы для самопроверки

1-я часть. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.

Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

2-я часть. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка, Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия, микроклимат; вибрация, укачивание, невесомость; проникающая радиация.

ТЕМА 3-9 РЕАЛИЗУЕТСЯ В ЭЛЕКТИВНОМ КУРСЕ

Тема 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ (ОК-5; ОК-8)

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Вопросы для самопроверки

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий

окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и обще культурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.

Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интериалам и экстериалам. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ (ОК-5; ОК-8)

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Вопросы для самопроверки

Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность

периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

Тема 5. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ (ОК-8)

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях

Вопросы для самопроверки

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.

Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена)у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (ОК-8)

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания .

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия**.**

Вопросы для самопроверки

Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов). Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап – углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап – достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая,

'психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

Тема 7. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (ОК-8)

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений

Вопросы для самопроверки

Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы

физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью:

укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышения функциональных возможностей организма;

психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов.

Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Тема 8. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (ОК-8)

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта

Вопросы для самопроверки

Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.

Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза. Перспективное

планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

Тема 9. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ (ОК-8)

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

Вопросы для самопроверки

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах численностью не более 12-15 человек на преподавателя.

Обязательными видами физических упражнений являются упражнения из легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игры.

Тема 10. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И УСКОРЕННЫМИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯМИ. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (ОК-5; ОК-8)

Ходьба, спортивная ходьба, бег, передвижения по пересеченной местности ходьбой и бегом, ускорения, челночный бег, прыжки в длину с места и с разбегу и т.п.

Волейбол, баскетбол, мини-футбол, бадминтон и др., подвижные игры с мячом, скакалкой и т.п.

Контрольные упражнения

Бег на 60; 100 м., челночный бег 10х10 м, челночный бег 4х100 м., бег 400 м., бег 2; 3 км, прыжки в длину.

Тема 11. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИМНАСТИКИ. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (ОК-5; ОК-8)

Ходьба, общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге, комплексы ОРУ, вольные упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с предметами (мячи, скакалки и т.п.), упражнения силовой гимнастики.

Волейбол, баскетбол, мини-футбол, бадминтон настольный теннис и др., подвижные игры с мячом, скакалкой и т.п.

Контрольные упражнения

Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание на перекладине, комплексно-силовые упражнения, комплексы вольных упражнений, контрольные упражнения с мячом и т.п.

КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Целью практических занятий по дисциплине является приобретение личного опыта использования физических упражнений для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Основу системы контроля уровня физической подготовленности студентов по дисциплине составляет балльно-рейтинговая система оценки Оценка рейтинга уровня физической подготовленности складывается из суммы баллов по результатам 4-х упражнений, входящих в проверочный комплекс и баллов за посещаемость.

В связи с особенностью преподавания дисциплины, основу которых составляют физиологические процессы организма, важное значение имеет систематичность занятий. В итоговый показатель контроля вводится количественная оценка за посещаемость занятий, которая выражается в

величине 2 балл за учебное, активно проведенное занятие. Преподаватель имеет право увеличить балл до 3.

5.2. Тематический план

№ п/п	Название темы	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Ком-петенции	Признак компетенции
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	–	ОК-5	З.1; З.2; З.3
2.	Социально-биологические основы физической культуры	2	2	–	ОК-8	З.1; З.2; З.3
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2	–	ОК-5 ОК-8	З.1; З.2; З.3; З.4. З.1; З.2; З.3
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2	–	ОК-5 ОК-8	З.1; З2; З.3; З.4. З.1; З.2; З.3
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2	–	ОК-8	З.1; З.2; З.3
6.	Общая физическая	4	4	–	ОК-8	З.1; З.2;

	и специальная подготовка в системе физического воспитания					З.3
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2	2	–	ОК-8	З.1; З.2; З.3
8.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2	2	–	ОК-8	З.1; З.2; З.3
9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	2	–	ОК-8	З.1; З.2; З.3
10.	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики и ускоренными передвижениями. Спортивные и подвижные игры	190	-	190	ОК-5 ОК-8	З.4; У.1. З.3; В.1
11	Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Спортивные и подвижные игры	190	-	190	ОК-5 ОК-8	З.4; У.1. З.3; В.1
12	Зачеты	Модули: 1-2; 3-4; 5-6: 7-8; 9-10; 11-12				