

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра «Физического воспитания»

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

 Батыгов З.О.

«25» мая 2018г.



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Основной профессиональной образовательной программы
академического бакалавриата

45.03.01 Филология

Профиль подготовки

русский язык и литература, ингушский язык и литература

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Магас, 2018г.

Составители рабочей программы

ст. препода.
(должность, уч. степень, звание)

Ибрагимов С.С.
(подпись) (Ф. И. О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Физвоспитание»

Протокол заседания № 15 от 25 мая 2018г.

Заведующий кафедрой

Озиева Л.С.
(подпись)

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом
факультета.
(к которому относится кафедра-составитель)

Протокол заседания № от 2018 г.

Председатель учебно-методического совета

/
(подпись) (Ф. И. О.)

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом
факультета
(к которому относится данное направление подготовки/специальность)

Протокол заседания № 8 от «23» мая 2018 г.

Председатель учебно-методического совета

Мухоморова А.А.
(подпись) (Ф. И. О.)

Программа рассмотрена на заседании Учебно-методического совета университета

протокол № 8 от «23» мая 2018г.

Председатель Учебно-методического
совета университета

Хашагульгов Ш.Б.
(подпись) (Ф. И. О.)

1. Цель дисциплины: Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- ✓ понимание социальной значимости физической культуры и ее роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- ✓ знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- ✓ формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- ✓ овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- ✓ приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- ✓ создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП: Б-1.Б.14.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части дисциплин (Б1.Б.14) ОПОП.

Занятия по физической культуре проходят в 4-х семестрах. Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Как составная часть общей культуры в профессиональной подготовке студента на протяжении всего периода обучения, физическая культура входит как обязательный раздел, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование общечеловеческих ценностей – физического и психического благополучия, физического совершенства.

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

В ходе реализации примерной учебной программы «Физическая культура» должно быть обеспечено выполнение следующих требований ГОС ВО Федерального компонента дисциплины «ФК и спорт».

Студенты, завершившие курс обучения должны ЗНАТЬ:

- основные положения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; сущность и содержание организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью здоровьесбережения;
- средства и методы физической культуры, оказывающие оздоровительное влияние на организм занимающегося;
- правила использования физических упражнений, техники выполнения физических упражнений;
- способы физического совершенствования организма.

УМЕТЬ:

- ориентироваться в происходящих изменениях в области физической культуры и спорта;
- создавать условия для реализации индивидуальных оздоровительных задач при помощи различных комплексов физических упражнений;
- анализировать физическое самовоспитание и самосовершенствование;
- оценивать уровень физического развития, подготовленности и собственного здоровья, выявлять причины недостаточного физического развития, подготовленности и здоровья и находить пути здоровьесбережения;
- общаться, контактировать с людьми, обеспечивать здоровый морально-психологический климат в коллективе;
- применять основы здорового образа жизни в собственной деятельности;
- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- рационально выбирать физические упражнения, учитывая цели, мотивы, уровень физического развития, подготовленности и возможностей, состояния здоровья;
- рационально распределять физическую нагрузку, интенсивность физических упражнений, интервалы труда и отдыха при выполнении различных двигательных действий;
- сформировать бережливое отношение к себе и окружающему миру.

ВЛАДЕТЬ:

- культурой здоровья, обобщению и анализа информации в области физической культуры как одного из средств здоровье сбережения;
- стратегией физкультурно-оздоровительной деятельности технологиями познания физического развития, физической подготовленности;
- методами и средствами физической культуры;
- методами обработки результатов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к серьезным физическим нагрузкам в экстремальных ситуациях.

Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

ЗНАТЬ: научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

УМЕТЬ: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

ВЛАДЕТЬ: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц		Семестры					
		Ауд	I	II	III	IV	V	VI
Аудиторные занятия (всего)	400		46	46	46	46	46	50
В том числе:	–		–	–	–	–	–	–
Лекции	18	18	8	6	4	–	–	–
Практические занятия (ПЗ)	352	232	30	30	34	44	44	50
Семинары (С) – медико- практические занятия	22	22	8	8	6	–	–	–
Лабораторные работы (ЛР)	–		–	–	–	–	–	–
Самостоятельная работа (всего)	8	8	2	2	4	–	–	–
В том числе:	–		–	–	–	–	–	–
Курсовой проект (работа)	–		–	–	–	–	–	–
Расчетно-графические работы	–		–	–	–	–	–	–
Реферат (для студентов специальной медицинской группы)	+		3	3	3	3	3	3
Другие виды самостоятельной работы (контрольные работы и др.)			–	4	4	4	4	6
Виды промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет		заче т	заче т	заче т	заче т	заче т	заче т
Общая трудоемкость (в часах)	400	280	46	46	46	46	46	50

Примечание: в другие виды работ входит и количество соревнований, призовые места, написание контрольных работ, участие в организации командных соревнований.

Общая трудоемкость дисциплины – 11,5 зачетные единицы (400 академических часов)

(Виды учебной работы указываются в соответствии)

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Учебная дисциплина «ФК и спорт» включает в качестве обязательного минимума следующей формы занятий:

✓ лекционные (теоретические) занятия, формирующие мировоззренческую основу научно-практических знаний и отношение к физической культуре, как основе здорового образа жизни. Содержание теоритического раздела программы направленно на формирование у студентов представлений:

- о месте ФКи спорта в общекультурной и профессиональной деятельности студентов;
- об основах здорового образа жизни студентов;

Учебный материал дидактический единиц теоритического раздела дифференцирован и предусматривает формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношение к физической культуре через следующие конкретизированные по содержанию и последовательности изучения тем лекций.

Первый курс

(обязательная тематика лекционных занятий – 18 часов)

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студена – 2 часа

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.

Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Тема 2. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента-2 часа

Общие закономерности динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Тема 3. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, фактором среды обитания – 4 часа.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и её влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Тема 4. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности – 2 часа

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от

употребления наркотиков и других псих активных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки и тренировки. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе – 4 часа.

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая физической подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентам видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

Тема 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий-2 часа.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)-2 часа.

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятий ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения. Контроль над эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

5.2. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Направлен на реализацию процесса овладения студентами методами, средствами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, спортивных, профессиональных и жизненных целей личности.

(к темам теоретического раздела) – 22 часа

Первый курс

(обязательная тематика-16 часов).

К теме 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда -2 часа.

К теме 2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. – 6 часов.

К теме 3. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) – 4 часа.

К теме 4. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. – 4 часа.

К теме 5. Методы коррекции общего физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК – 2 часа.

Второй курс

(обязательная тематика – 6 часов).

К теме 6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности – 4 часа.

К теме 7. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных

и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание) -2 часа.

5.3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируется на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Этот раздел содействует приобретению опыта творческой и практической деятельности, развитию, совершенствованию и повышению уровня функциональных и двигательных способностей занимающихся.

Средства практического раздела (в том числе и виды спорта) в рабочей программе по учебной дисциплине «Физическая культура» определяется кафедрами, ведущими учебно-практические занятия в каждом учебном заведении самостоятельно, с учетом имеющейся материально-технической базы и утверждаются на заседании ученого Совета факультета ФК и С не позднее 15.09. каждого учебного года.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике (бег 100м, бег 400м - женщины, бег 1000м – мужчины), плавание, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки гимнастика и ее разновидности.

В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для студентов спортивного отделения, занимающихся в учебных группах по видам спорта, включает в себя вышеуказанные обязательные физические упражнения.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп **специального учебного отделения** разрабатывается соответствующими кафедрами ФФК и С с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента. Студенты этого отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья. Приложение 1.

5.4. КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

(ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ)

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Физическая культура» 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 студентов («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.

Перечень требований и тестов, в том числе, форм электронного тестирования по каждому разделу, их оценка в очках и баллах разрабатываются соответствующей кафедрой и охватывают общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний студентов.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (приложение 2).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов при условии выполнения каждого из них не ниже, чем одно очко (таблица 1).

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра кафедрой, обслуживающей соответствующий факультет.

Зачетные занятия проводятся с целью выявления качества учебно-воспитательной работы. В обязательных рамках этих занятий проводится сдача установленных контрольных нормативов (см. приложение 2),

К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия, получившие необходимую подготовку. К итоговому зачету, в конце каждого семестра, может быть допущен студент, набравший по результатам электронного (компьютерного) тестирования знаний (теоретический раздел), посещение занятий, выполнение контрольных нормативов не менее 35 баллов. Сроки и порядок текущего рубежного и итогового контроля знаний, умений и навыков определяются графиком учебного процесса и расписанием РКМ.

Таблица 1.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
---	-------------------	--------	---------

Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5
-------------------------------	-----	-----	-----

5.5.Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами.

№	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№№ разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин						
		1	2	3	4	5	6	...
1.	История	+						
2.	Концепции современного естествознания	+	+					
3.	Безопасность жизнедеятельности	+	+	+				

5.6.Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование (разделы) дисциплины	Лекц.	Практ.	Лабор.	Метод.- практ. занятия	СРС	Всего аудит.	Итого
1.	Теоретический раздел	18	–	–	–	40	18	58
2.	Методико- практический раздел	–	–	–	22	60	22	82
3.	Практический раздел	–	240	–	–	20	240	260
4.	Итого	18	240		22	120	280	400

ДОПОЛНЕНИЯ

В связи со спецификой проведения занятий по физической культуре со студентами различных специальностей и направлений, требований к их ППФП, содержание методико-практических и учебно-практических занятий разрабатывается ППС кафедр, реализующих данную рабочую программу. Тематические и поурочные планы-графики (см. Приложение №3) отражают цель, задачи и средства каждого

учебно-практического и методико-практического занятия. Данные планы являются основой для допуска и проведения практических занятий преподавателями.

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

В распоряжении кафедр осуществляющих реализацию рабочей программы по дисциплине «ФК», для студентов межфака имеются:

- Стадион (80x60)
- Спортивный зал (игровой)
- Бассейн (стандартный-крытый)
- Тренажерный зал
- Мячи (футбольные 30 штук)
- Мячи (волейбольные – 40 штук)
- Мячи (баскетбольные – 25 штук)
- Коврики для СМГ – 30 штук
- Скакалки – 50 штук
- Обручи металлические – 25 штук
- Ракетки бадминтонные – 10 пар
- Стол теннисный – 4 штуки
- Ракетки в наборе с сеткой (теннисные) – 4 пары.

Тематический план.

Курс 1.

п/п	Тема	Лекции	Практика
------------	-------------	---------------	-----------------

1	Физическая культура в проф. подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2	
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	6	
3	Образ жизни и его отражение в проф. деятельности	2	
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образ. процессе	4	
5	Методические основы самостоятельных занятий физ. упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	2	
6	Профессионально-прикладная физ. подготовка будущих специалистов.	2	
7	Повороты на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 10х10.		6
8	Низкий старт 40м. стартовый разгон. Спец. беговые упражнения. Развитие беговых качеств.		6
9	Низкий старт 40м. бег по дистанции 70-80м. финиширование. Эстафетный		6

	бег. Основные механизмы энергообеспечение л/а упражнений.		
10	Бег 60м. на результат.		12
11	Бег на результат 100м. развитие скоростных качеств.		12
12	Бег 200м. высокий старт.		8
13	Бег на результат юноши 1000м, девушки 500м.		8
	Эстафетный бег. Разучивание передачи эстафетной палочки. Старт и финиш.		12
14	Эстафета. 4 по 100м.		8
15	Прыжок в длину с места.		6
16	Прыжок в длину на результат.		12
17	Прыжки в длину с разбега прогнувшись. Отталкивание. Челночный бег. Спец. беговые упражнения, многоскоки. Правила соревнований по прыжкам в длину.		8
18	Бег 20мин. спец. беговые упражнения. спортивные игры.		8
19	Бег 25 мин.		8
20	Кроссовая подготовка.		12
21	Бег на результат на 1200м.		8
22	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.		8
23	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 20 мин. Развитие выносливости.		8
24	Бег на результат 2000м.-		12

	девушки. Юноши – 3000м.		
25	Круговая тренировка.		6
	Соревнования по легкой атлетике.		8
	Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «пол оборота на право», «пол оборота на лево!». Подъем переворот в упор, передвижение в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.		6
26	ОРУ. Упражнение с гимнастической палкой. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении. Вис согнувшись, прогнувшись.		6
	Висы: прямой захват, обратный захват.		6
	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя. Эстафеты. Развитие силовых способностей.		6
27	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, длинный кувырок вперед.		6
28	Длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на		6

	руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках.		
29	Лазание по канату, длинный кувырок вперед, кувырок назад, ОРУ с предметами.		6
30	Висы и упоры.		6
	Комплекс: из упора присев стойка на руках и голове (юноши) равновесие на одной ноге. Кувырок назад. Полушпагат. Развитие координационных способностей.		6
	Длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.		6
31	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.		6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши), поднимание и опускание туловища в упоре лежа на результат		12

30	Выполнение комбинации, прыжок через коня.		6
31	ОРУ с предметами. Подтягивание на перекладине на результат.		12
32	Упражнения на гимнастических брусьях.		6
33	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по технике безопасности.		6
34	Нижняя прямая подача и прием мяча снизу двумя руками через сетку. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		6
35	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Развитие скоростно-силовых качеств.		6
36	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из третьей зоны. Развитие		6

	координационных способностей. Учебная игра.		
37	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.		6
38	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками.		6
39	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами в движении, в парах и тройках.		6
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча различными способами на месте. Личная защита. Учебная игра.		8
	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.		8

	Передача мяча с разными способами в тройках сопротивления.		
	Передача мяча с разными способами. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.		8
	Бросок мяча в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Индивидуальные действия защиты.		8
40	Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.		8
41	Нападение быстрым прорывом.		6
42	Броски одной рукой от плеча в движении сопротивлении. Штрафной бросок. Позиционные нападения со сменой мест. Быстрый прорыв 2х1, 3х2.		6
43	Зонная защиты. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		6

7. Методические рекомендации по организации самостоятельного изучения дисциплины:

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ СРС

1 курс

Тема 1: «ФК и социокультурное развитие личности студентов в

профессиональной подготовке» - 6 часов

Дисциплина «ФК», являясь составной частью общей культуры, решает вопросы связанные с социализацией личности, представляет междисциплинарный модуль (история, концепция современного естествознания безопасность жизнедеятельности).

На СРС выносятся темы:

«Социальные функции ФК»,

«Организационно-правовые основы ФК».

Тема 2: «Общая психофизиологическая характеристика

интеллектуальной деятельности и учебного труда студента»- 4 часа

Регулирование умственной работоспособности, признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизиологического утомления, профилактика утомления.

Оптимизация учебного труда студентов в ходе учебных занятий(умственного и физического).

Тема 3: «Социально-биологические основы организма человека к физической и умственной деятельности, фактором среды обитания»-6 часов

Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам. Воздействие социально-экологических и природно-климатических условий жизни на физическое развитие.

Тема 4: «Образ жизни и его отражение на профессиональной деятельности» - 4 часа

Организм человека – единая саморазвивающаяся биологическая система. Основные критерии ЗОЖ. Последствия для здоровья от употребления психоактивных

веществ(наркотики, допинг, алкоголь, табакокурение, личное отношение к здоровью).

Тема 5. «Общая физическая и спортивная подготовка» - 6 часов

ППФП – как составляющая специальной подготовки к реализации требований в будущей сфере профессиональной деятельности.

Массовый спорт и спорт высших достижений, цели и задачи. Система студенческих спортивных соревнований (внутривузовские, всероссийские и международные).

2 курс

Тема 6: «Методические основы самостоятельных занятий ФУ и самоконтроль в ходе занятий»-6 часов.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, формы самостоятельных занятий, Место и значение самостоятельных занятий в суточном режиме жизни студента. Самоконтроль самостоятельных занятий, его основные методы.

Тема 7: «ППФП будущих специалистов»-4 часа.

Специфические особенности подготовки человека к труду. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП, методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения. Производственная ФК, производственная гимнастика.

Характерной особенностью самостоятельных занятий является иной способ руководства, осуществляемый преподавателем. Преподаватель обеспечивает подготовку задач, предлагает комплекс упражнений, излагает методику выполнения задач, осуществляет проверку. Основными формами СРС являются:

- ✓ Индивидуальные формы тренировочных занятий, т.е. студент получает у преподавателя на неделю, месяц комплекс упражнений или задание на составление реферативного обзора;

✓ Групповые самостоятельные занятия в целях улучшения здоровья и общего физического развития, укрепления отдельных групп мышц, улучшения гибкости, суставной подвижности, силы, быстроты, выносливости.

Занятия могут проводиться в виде выполнения отдельных упражнений, комплексов УГГ, самостоятельных тренировочных уроков по заданию преподавателя.

Требования к организации СРС:

Преподаватель обязан ставить четкие, свободно понимаемые студентами задачи. Студент должен понимать, что качественное исполнение поставленных задач обеспечит повышение его физического развития и спортивного совершенствования.

Содержание СРС должно основываться на программе и рабочем плане урочных занятий. Задания к СРС должны быть интересны, доступны, не требующие чрезвычайных усилий для их исполнения. Преподаватель должен определить содержание занятия, указать его продолжительность, количество повторений упражнения в одном подходе, обратить внимание студента на темы выполнения, в отдельных случаях режим дыхания. Следует дать примерные варианты отдельных заданий, способы контроля функциональных систем организма, допустим выполнение (предварительное) заданий: в присутствии преподавателя.

Необходимо организовывать систематическую проверку и оценку работ студентов.

Приложение 1

Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре:

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

3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании(диагнозе).
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры(с указанием дозировки).
6. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.
7. Средства физического воспитания и их классификация.
8. Обще-социальные и специфические функции физической культуры.
9. ФК как основной фактор противодействия болезням гиподинамии.
10. ФК как активное средство в борьбе с опасными, для здоровья бытовыми явлениями, вредными привычками.
11. Основы методики занятий оздоровительной ходьбой(бегом, плаванием, ездой на велосипеде и др.) по выбору.
12. Методики оздоровительной ФК для лиц с избыточным весом.
13. Врачебный контроль в системе оздоровительной ФК.
14. Физические упражнения - основное средство физического воспитания.
15. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
16. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

17. Понятие двигательной недостаточности на здоровье человека и ее профилактика.
18. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее роль на организм человека.
19. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
20. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
21. Критерии эффективности здорового образа жизни.
22. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
23. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
24. Сущность спорта его роль в обществе.
25. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями
26. Обще-социальные принципы – как факторы, определяющие содержание и направление системы ФВ в ВУЗе.
27. Методика проведения самостоятельного тренировочного занятия.
28. Средства физического воспитания и их классификация.
29. Общая характеристика методов физического воспитания.
30. Теоретико-методические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе высшего образования.
31. Назначение и построение профессионально-прикладной физической подготовки студентов в ВУЗе.
32. Физическая культура как основной фактор противодействия болезням гиподинамии.

33. Методика оздоровительной физической культуры для лиц (с избыточным весом, нарушением осанки, остеохондрозом) по выбору студентов.
34. Единство умственного и физического воспитания в системе занятий ФК.
35. Характеристика основных средств и методов развития силовых способностей.
36. Общая выносливость и методика ее развития.
37. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов, формы, средства и методы оздоровительной ФК.
38. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
39. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной ФК.
40. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
41. Адекватное и неадекватное отношение студентов к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.
42. Основа методики занятий оздоровительным бегом.
43. Методика оздоровительной ФК для лиц с нарушениями.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

<u>1.Тест на скоростно- силовую подготовленно сть</u>										
бег – 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
<u>2.тест на силовую подготовленно сть:</u>										
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (кол.раз).										
вес до 85 кг.						15	12	9	7	5
Более 85кг						12	10	7	4	2
<u>3. Тест на общую выносливость:</u>										
бег 2000м (мин.с.)										
Вес до 70 кг.	10,1 5	10,5 0	11,2 0	11,5 0	12,1 5					

Вес более 70 кг.	10,3 5	11,2 0	11,5 5	12,4 0	13,1 5					
Бег 3000м (мин.с.)										
Вес до 85кг.						12,0 0	12,3 5	13,0 0	13,5 0	14,3 0
Вес более 85кг.						12,3 0	13,1 0	13,5 0	14,4 0	15,3 0

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Оценка успеваемости студентов в ИнГГУ реализуется в рамках бально-рейтинговой системы контроля знаний и осуществляется в ходе текущего рубежного и промежуточного контроля.

Текущий контроль – осуществляется в ходе практических занятий по физической культуре в форме проверки качества освоения студентами соответствующего курса учебного материала и уровня физической подготовленности.

Рубежный контроль – осуществляется по окончании раздела (модуля) теоретической составляющей дисциплины – физическая культура в заранее установленные сроки. В течении семестра проводится два рубежных контроля (6 неделя, 11 неделя). Перед каждой контрольной точкой тестирования знаний, проводится сдача текущих нормативов, отражающих динамику уровня физической подготовленности студентов. (см. приложение №3). По результатам этих видов контроля в течении каждого семестра студент должен набрать не менее 35 баллов, по итогам года 70 баллов. Промежуточный (итоговый контроль) – это зачет в каждом семестре. Студент, набравший 35 или более баллов, допускается к зачету.

Приложение №3

**Примерные контрольные тесты для оценки физической
подготовленности студентов основного и спортивного учебных групп, в
ходе рубежного контроля**

(женщины)

Наименование тестов	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Подтягивание в висе лежа (перекл.низкая на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге с опорой о стенку (кол-во раз)	12	10	8	6	4
Бег 100м (сек) (тест на скоростно- силовую выносливость)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой в замок, поднимание туловища в сед (тест на силовую подготовленность)	60	50	40	30	20
Бег на 400м (тест на специфическую выносливость)					
ППФП (преподаватель самостоятельно определяет)					
1-2 теста с учетом направлений и специальностей ВПО					

(мужчины)

Наименование тестов	Оценки в баллах				
	5	4	3	2	1
<u>Тест на скоростно-силовую подготовленность:</u>					

Бег 100м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
<u>Тест на силовую подготовленность:</u>					
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)					
Вес до 85кг	15	12	9	7	5
Вес 85кг	12	10	7	4	2
<u>Тест на общую выносливость:</u>					
Бег 1000м (мин.сек.)					
Вес до 85кг					
Вес более 85кг					
Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку (кол-во раз)	20	18	15	12	10
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
ППФП – упражнения и тесты (не более 2-х раз) разрабатывает преподаватель с учетом направлений и специальностей.					

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

Для проведения теоретического раздела:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008.
2. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. –М.; СПб...; «Питер», 2006.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт , 2005.
4. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009. 3,5
5. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.:ГОУ ВУНМЦ, 2001.
6. Физическая культура. Учебное пособие для студентов технических факультетов / Я.Н. Гулько, С.Н. Зуев и др. – М.:2000г.
7. Физическая культура (курс лекций) : Учебное пособие. Под общ.ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова. - СПб... : СПбГТУ, 1998.
8. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под общ. Ред. В.Ю. Волкова и В.И. Загоруйко. – М., СПб... : «Питер», 2004.

А) Для проведения методико-практического раздела:

1. Анищенко В.С. физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. Пособие. - М.: Изд-во РУДН, 1999.

2. Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. – М: Высшая школа, 1986г.
3. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: учебное пособие Волков В.Ю., Волкова Л.М. – СПбГТУ, СПб, 1998.

Б) Дополнительная литература

1. Ильинич В.И. студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М: АО «Аспект Пресс», 1995г.
2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др. – СПб: СПбГТУ, 1999г.
3. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. – М: Советский спорт, 2009г.
4. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника В.Ю.Волков.
5. Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: изд-во Политехн. Унта., 2009г., 332 с 10.

Интернет-ресурсы:

1. Теория и методика легкой атлетики

http://www.sgpi.ru/userfiles/Teor_i_metod_lite_atletik.pdf

2. Теория и методика гимнастики http://www.sgpi.ru/userfiles/teor_i_metod_gimnast.pdf

3. Теория и методика спортивных игр [http://www.academia-](http://www.academia-moscow.ru/catalogue/new/formation_pedagogics/pedagogics/physical_training/?id=3749)

[moscow.ru/catalogue/new/formation_pedagogics/pedagogics/physical_training/?id=3749](http://www.academia-moscow.ru/catalogue/new/formation_pedagogics/pedagogics/physical_training/?id=3749)

В) программное обеспечение

ФГОС ВО специальностей и направлений, реализуемых в ИнГГУ, тематические планы всех форм занятий, рабочие учебные планы, графики прохождения учебного материала, контрольные вопросы (рейтинговое электронное тестирование знаний), контрольные нормативы, тематика рефератов и др.