

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе ВЛГАФК

Е.Ю. Андриянова

09.2025 г.

Кафедра теории и методики легкой атлетики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура» (базовый уровень)

основной образовательной программы

среднего профессионального образования по специальности

49.02.01 Физическая культура

направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным

программам

квалификация - педагог по физической культуре и спорту»

Форма обучения очная

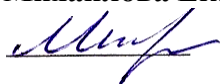
Автор-разработчик: Барканов Максим Геннадьевич, старший преподаватель кафедры

теории и методики легкой атлетики

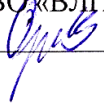
Великие Луки 2025

Заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики:

Михайлова Екатерина Алексеевна, кандидат биологических наук, доцент



Заведующий библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

Орлова Виалетта Викторовна 

Рецензенты:

Семенов Денис Викторович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

Чечелов Сергей Сергеевич, председатель Комитет по физической культуре и спорту Администрации г. Великие Луки.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)
по специальности 49.02.01 Физическая культура
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень), разработанная М.Г. Баркановым, представляет собой качественный учебно-методический документ, полностью соответствующий современным требованиям подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Программа построена с учетом актуальных задач развития массового спорта и внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», что особенно важно для формирования у студентов мотивации к здоровому образу жизни и готовности к выполнению нормативов.

Содержательное наполнение программы охватывает все базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, акробатика, атлетическая гимнастика, футбол, волейбол, баскетбол) и включает теоретический блок по основам здорового образа жизни, методике самостоятельных занятий и самоконтролю. Это обеспечивает разностороннее физическое развитие и приобретение профессионально значимых умений, необходимых будущему педагогу. Особую ценность представляет вариативная часть, позволяющая образовательной организации гибко корректировать содержание с учетом имеющейся материально-технической базы.

Фонд оценочных средств содержит разнообразные формы контроля: зачетные вопросы, ситуационные задачи, практические нормативы, что позволяет объективно оценить уровень сформированности как теоретических знаний, так и двигательных умений. Программа методически обеспечена, включает рекомендации по самостоятельной работе и адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа имеет ярко выраженную профессионально-прикладную направленность, способствует подготовке конкурентоспособных специалистов и может быть рекомендована для реализации в учебном процессе учреждений среднего профессионального образования.

Рецензент:

Чечелов Сергей Сергеевич,
председатель Комитета по физической культуре и спорту
Администрации г. Великие Луки



С.С. Чечелов

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)
по специальности 49.02.01 Физическая культура
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Представленная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень) разработана старшим преподавателем М.Г. Баркановым в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура и федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Программа ориентирована на формирование общих компетенций ОК-4 и ОК-8, что обеспечивает подготовку педагогов по физической культуре и спорту к эффективной профессиональной деятельности.

Структура программы отличается логичностью и полнотой. Общая трудоемкость (108 часов) оптимально распределена между контактной работой (76 часов) и самостоятельной деятельностью обучающихся (32 часа). Содержание включает инвариантные модули (гимнастика, легкая атлетика, акробатика, спортивные игры) и вариативный модуль «Спортивная и физическая подготовка», что позволяет учитывать материально-технические условия и интересы студентов. Особого внимания заслуживает профессионально-прикладная направленность тем, посвященных основам методики самостоятельных занятий, самоконтролю и составлению комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

Методическое обеспечение программы включает развернутые рекомендации для самостоятельной работы, подробный фонд оценочных средств (зачетные вопросы, ситуационные задачи, контрольные нормативы) и четкие критерии оценивания. Предусмотрена адаптация содержания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Программа имеет полноценное учебно-методическое и информационное сопровождение, а материально-техническая база академии полностью соответствует заявленным видам занятий.

Программа соответствует требованиям ФГОС, обладает выраженной практической значимостью и рекомендуется к использованию в образовательном процессе при подготовке педагогов по физической культуре.

Рецензент:

Семенов Денис Викторович,
кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой теории и методики гимнастики
ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

Д.В. Семенов

Подпись канд.биол.наук, заведующего кафедры
теории и методики гимнастики
Семенова Д.В. удостоверяю
Начальник отдела кадров
«ВЛГАФК»



И.Г. Попланова

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	8
2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	13
3. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	13
4. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	14
Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий	14
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	30
5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося	30
5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы	36
5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося	37
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	37
6.1. Методические материалы для оценки предметных результатов	37
6.2. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации	42
6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания предметных результатов при проведении промежуточной аттестации	44
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	44
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	44
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная).....	44
7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная).....	44
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	45
7.3. Программное обеспечение	45
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	45
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети.....	45
7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)	46
7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа	46
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	46
9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по учебному предмету	50
ПРИЛОЖЕНИЕ №1	55
Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения	55
ПРИЛОЖЕНИЕ №2	59
Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ №3	63
Тексты/конспекты лекций	63

При разработке рабочей программы общеобразовательной дисциплины учтены требования:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования - Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура - Приказ Минпросвещения России от 11.11.2022 № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»;

положений федеральной основной общеобразовательной программы среднего общего образования с учетом получаемой специальности - Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

Письма Минпросвещения России от 14.06.2024 № 05-1971 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования»).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном населении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета "Физическая культура", ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета "Физическая культура", обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре

сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины "Физическая культура" в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трем основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надежности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне".

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, ее месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и ее планируемых результатов является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел "Физическое совершенствование".

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта:

гимнастики, легкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учетом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем "Спортивная и физическая подготовка", содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате изучения физической культуры у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов

России;

4) эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

В результате изучения физической культуры у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как

часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением

требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других на ошибку;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне у обучающегося будут сформированы следующие предметные результаты:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Предметные результаты освоения на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК-4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК-8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции/ показателя освоения компетенции
ОК-4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

	основы проектной деятельности.
ОК-08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебный предмет «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу (обязательная часть) учебного плана образовательной программы. В соответствии с учебным планом учебный предмет изучается на первом курсе при обучении по очной форме. Вид промежуточной аттестации: зачёт.

Частично может быть реализован с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Промежуточная аттестация может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

3. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Семестры</i>							
		1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Контактная работа преподавателей с обучающимися</i>	76	38	38						
<i>В том числе:</i>									
<i>Теоретическое обучение (лекции)</i>	8	4	4						
<i>Семинарские занятия</i>									
<i>Практические занятия</i>	68	34	34						
<i>Лабораторные работы</i>									
<i>Промежуточная аттестация (зачет)</i>			зачет						

<i>Самостоятельная работа обучающегося</i>		32	14	18						
<i>В том числе:</i>										
<i>Курсовая работа</i>										
<i>Расчётно-графические работы</i>										
<i>Рефераты</i>										
<i>Письменные самостоятельные работы</i>										
<i>Изучение теоретического материала</i>		26	12	14						
<i>Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)</i>		4	2	2						
<i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>		2		2						
<i>Общая трудоемкость</i>	<i>часы</i>	108		108						

4. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий

№ п/п	Тема или раздел	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
1	Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	2	-	-	-	2	4
2	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	-	-	-	2	4
3	Методы самоконтроля и оценка умственной и физической	-	-	2	-	2	4

	работоспособности						
4	Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	-	-	4	-	2	6
5	Основная гимнастика	-	-	8	-	2	10
6	Легкая атлетика	-	-	12	-	2	14
7	Акробатика	-	-	8	-	2	10
Итого за 1 семестр		4		34		14	52
8	Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	2	-	-	-	4	6
9	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	2	-	-	-	4	6
10	Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	-	-	2	-	2	4
11	Атлетическая гимнастика	-	-	8	-	2	10
12	Футбол	-	-	8	-	2	10
13	Волейбол	-	-	8	-	2	10
14	Баскетбол	-	-	8	-	2	10
Итого за 2 семестр		4		34		18	56
ИТОГО (в часах)		8	-	68	-	32	108

Темы и их краткое содержание

Первый курс 1 семестр

Тема 1. Современное состояние физической культуры и спорта

Интерактивная лекция №1 (2 часа)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа систем физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.).

Самостоятельная работа (2 часов)

Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)

Изучение темы направлено на приобретение:

предметные результаты – 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

знаний – 1) Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

2) Основы проектной деятельности;

3) Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

4) Основы здорового образа жизни;

5) Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

6) Средства профилактики перенапряжения;

умений – 1) Организовывать работу коллектива и команды;

- 2) *Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности*
- 3) *Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;*
- 4) *Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;*
- 5) *Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.*

Тема 2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Интерактивная лекция №1 (2 часа)

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Самостоятельная работа (2 часа)

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Изучение темы направлено на приобретение:

предметные результаты – 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

знаний – 1) Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

2) Основы проектной деятельности;

3) Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

4) Основы здорового образа жизни;

5) Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

6) Средства профилактики перенапряжения;

умений – 1) Организовывать работу коллектива и команды;

2) Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

- 3) *Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;*
- 4) *Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;*
- 5) *Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.*

Тема 3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Практическое занятие №1 (2 часа)

Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Освоение методик проведения самоконтроля и методик определения функционального состояния систем организма.

Самостоятельная работа (2 часа)

Освоение методик проведения самоконтроля и методик определения функционального состояния систем организма

Изучение темы направлено на приобретение:

предметные результаты – 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

знаний – 1) Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

2) Основы проектной деятельности;

3) Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

4) Основы здорового образа жизни;

5) Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

6) Средства профилактики перенапряжения;

умений – 1) Организовывать работу коллектива и команды;

2) Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

3) Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

4) Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- 5) *Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.*

Тема 4. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой

Практическое занятие №1 (2 часа)

Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Практическое занятие №2 (2 часа)

Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.

Самостоятельная работа (2 часа)

Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.

Изучение темы направлено на приобретение:

предметные результаты – 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

знаний – 1) Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

2) Основы проектной деятельности;

3) Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

4) Основы здорового образа жизни;

5) Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

6) Средства профилактики перенапряжения;

умений – 1) Организовывать работу коллектива и команды;

2) Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

3) Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

4) Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

5) Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Тема 5. Основная гимнастика

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Основы основной гимнастики: понятие, задачи, история развития. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Техника выполнения базовых гимнастических упражнений и методика обучения. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Развитие физических качеств средствами основной гимнастики. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.

Практическое занятие № 4 (2 часа)

Методика составления и проведения гимнастических комплексов (ОРУ, вольные упражнения)

Самостоятельная работа (2 часа)

Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.

Изучение темы направлено на приобретение:

предметные результаты – 1) умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

знаний – 1) Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

2) Основы проектной деятельности;

3) Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

4) Основы здорового образа жизни;

5) Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

6) Средства профилактики перенапряжения;

умений – 1) Организовывать работу коллектива и команды;

2) Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

- 3) *Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;*
- 4) *Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;*
- 5) *Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.*

Тема 6. Лёгкая атлетика

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Лёгкая атлетика как вид спорта: история, значение, классификация дисциплин

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Анализ техники бега на короткие дистанции

Практическое занятие № 3 (2 часа).

Методика обучения бегу на короткие дистанции.

Практическое занятие № 4 (2 часа)

Анализ техники легкоатлетических прыжков

Практическое занятие № 5 (2 часа)

Методика обучения легкоатлетическим прыжкам.

Практическое занятие № 6 (2 часа)

Методика обучения легкоатлетическим прыжкам. **Контрольная работа №1** «Физическая культура как часть культуры общества и человека

Самостоятельная работа (2 часа)

Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Изучение темы направлено на приобретение:

предметные результаты – 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

знаний – 1) Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

2) Основы проектной деятельности;

3) Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

4) Основы здорового образа жизни;

5) Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

- 6) Средства профилактики перенапряжения; умений – 1) Организовывать работу коллектива и команды;
- 2) Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
- 3) Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- 4) Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- 5) Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Тема 7. Акробатика

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Основы акробатики: история, виды, значение в системе физического воспитания.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Техника выполнения базовых акробатических элементов и методика обучения.

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Техника выполнения базовых акробатических элементов и методика обучения.

Практическое занятие № 4 (2 часа)

Составление и выполнение акробатических комбинаций.

Самостоятельная работа (2 часа)

Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения. Технический компонент акробатических элементов.

Изучение темы направлено на приобретение:

предметные результаты – 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

знаний – 1) Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

2) Основы проектной деятельности;

3) Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

4) Основы здорового образа жизни;

5) Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

6) Средства профилактики перенапряжения;

- умений – 1) Организовывать работу коллектива и команды;
- 2) Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
- 3) Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- 4) Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- 5) Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

2 семестр

Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья

Интерактивная лекция №1 (2 часа)

Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Дневник самоконтроля. Основные принципы построения самостоятельных занятий.

Самостоятельная работа (4 часа)

Основные принципы построения самостоятельных занятий. Освоение методов самоконтроля.

Изучение темы направлено на приобретение:

предметные результаты – 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

знаний – 1) Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

2) Основы проектной деятельности;

3) Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

4) Основы здорового образа жизни;

5) Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

6) Средства профилактики перенапряжения;

умений – 1) Организовывать работу коллектива и команды;

2) Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

- 3) *Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;*
- 4) *Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;*
- 5) *Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.*

Тема 9. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

Интерактивная лекция №1 (2 часа)

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.

Самостоятельная работа (4 часа)

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.

Изучение темы направлено на приобретение:

предметные результаты – 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

знаний – 1) Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

2) Основы проектной деятельности;

3) Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

4) Основы здорового образа жизни;

5) Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

6) Средства профилактики перенапряжения;

умений – 1) Организовывать работу коллектива и команды;

2) Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

3) Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

4) Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- 5) *Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.*

Тема 10. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач

Практическое занятие №1 (2 часа)

Составление и проведение самостоятельных занятий для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа (2 часа)

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

Изучение темы направлено на приобретение:

предметные результаты – 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

знаний – 1) Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

2) Основы проектной деятельности;

3) Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

4) Основы здорового образа жизни;

5) Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

6) Средства профилактики перенапряжения;

умений – 1) Организовывать работу коллектива и команды;

2) Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

3) Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- 4) *Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;*
- 5) *Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.*

Тема 11. Атлетическая гимнастика

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Атлетическая гимнастика: понятие, история, виды и роль в системе физического воспитания

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Средства и методы атлетической гимнастики: классификация упражнений и принципы тренировки

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Средства и методы атлетической гимнастики: классификация упражнений и принципы тренировки

Практическое занятие № 4 (2 часа)

Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики для основных групп мышц

Самостоятельная работа (2 часа)

Освоение техники выполнения упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног

Изучение темы направлено на приобретение:

предметные результаты – 1) умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

знаний – 1) Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

2) Основы проектной деятельности;

3) Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

4) Основы здорового образа жизни;

5) Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

6) Средства профилактики перенапряжения;

умений – 1) Организовывать работу коллектива и команды;

2) Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

3) Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- 4) *Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;*
- 5) *Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.*

Тема 12. Футбол

Практическое занятие №1 (2 часа)

Техническая подготовка футболиста: приёмы.

Практическое занятие №2 (2 часа)

Техническая подготовка футболиста: методика обучения

Практическое занятие №3 (2 часа)

Тактика игры в футболе: индивидуальные действия

Практическое занятие №4 (2 часа)

Тактика игры в футболе: групповые и командные действия

Самостоятельная работа (2 часа)

Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника

Изучение темы направлено на приобретение:

предметные результаты – 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

знаний – 1) Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

2) Основы проектной деятельности;

3) Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

4) Основы здорового образа жизни;

5) Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

6) Средства профилактики перенапряжения;

умений – 1) Организовывать работу коллектива и команды;

2) Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

3) Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

4) Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- 5) *Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.*

Тема 13. Волейбол

Практическое занятие №1 (2 часа)

Техническая подготовка волейболиста: приёмы.

Практическое занятие №2 (2 часа)

Техническая подготовка волейболиста: методика обучения.

Практическое занятие №3 (2 часа)

Тактика игры в волейболе: индивидуальные действия.

Практическое занятие №4 (2 часа)

Тактика игры в волейболе: групповые и командные действия.

Самостоятельная работа (2 часа)

Анализ технико-тактических приёмов в игровой деятельности.

Изучение темы направлено на приобретение:

предметные результаты – 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

знаний – 1) Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

2) Основы проектной деятельности;

3) Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

4) Основы здорового образа жизни;

5) Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

6) Средства профилактики перенапряжения;

умений – 1) Организовывать работу коллектива и команды;

2) Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

3) Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

4) Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

5) Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Тема 14. Баскетбол

Практическое занятие №1 (2 часа)

Техническая подготовка баскетболиста: приёмы

Практическое занятие №2 (2 часа)

Техническая подготовка баскетболиста: методика обучения

Практическое занятие №3 (2 часа)

Тактика игры в баскетболе: индивидуальные действия.

Практическое занятие №4 (2 часа)

Тактика игры в баскетболе: групповые и командные действия **Контрольная работа №2**

«Изучение основ техники видов спорта.

Самостоятельная работа (2 часа)

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; перехват, выбивание, вырывание, накрывание мяча. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение приемов тактики защиты и нападения.

Изучение темы направлено на приобретение:

предметные результаты – 1) умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

знаний – 1) Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

2) Основы проектной деятельности;

3) Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

4) Основы здорового образа жизни;

5) Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

6) Средства профилактики перенапряжения;

умений – 1) Организовывать работу коллектива и команды;

2) Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

3) Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

4) Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

5) Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

№ п/п	Тема/раздел	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
<i>1 семестр</i>			
			32
1.	Тема 1. Современное состояние физической культуры и спорта.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1) <i>Физическая культура: 10 класс / ред. А.Т. Паршиков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 184 с.</i> 2) <i>Физическая культура : 11 класс / ред. А.Т. Паршиков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.</i> 3) <i>Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</i>	2
2.	Тема 2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1) <i>Физическая культура: 10 класс / ред. А.Т. Паршиков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 184 с.</i>	2

		2) <i>Физическая культура : 11 класс / ред. А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.</i> 3) <i>Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</i>	
3.	Тема 3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Освоение методик проведения самоконтроля и методик определения функционального состояния систем организма <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1) <i>Физическая культура: 10 класс / ред. А.Т. Паршиков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 184 с.</i> 2) <i>Физическая культура : 11 класс / ред. А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.</i> 3) <i>Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</i>	2
4.	Тема 4. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств. <i>Подготовка к Контрольной работе №1 по теме «Физическая культура как часть культуры общества и человека»</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1) <i>Физическая культура: 10 класс / ред. А.Т. Паршиков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 184 с.</i> 2) <i>Физическая культура : 11 класс / ред. А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.</i> 3) <i>Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям:</i>	2

		учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	
5.	Тема 5. Основная гимнастика	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1) Физическая культура: 10 класс / ред. А.Т. Паришков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 184 с. 2) Физическая культура : 11 класс / ред. А.Т. Паришков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с. 3) Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	2
6.	Тема 6. Легкая атлетика	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. 2. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1) Физическая культура: 10 класс / ред. А.Т. Паришков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 184 с. 2) Физическая культура : 11 класс / ред. А.Т. Паришков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с. 3) Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	2
7.	Тема 7. Акробатика	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i>	2

		1. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения). 2. Технический компонент акробатических элементов. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1) <i>Физическая культура: 10 класс / ред. А.Т. Паршиков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 184 с.</i> 2) <i>Физическая культура : 11 класс / ред. А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.</i> 3) <i>Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</i>	
2 семестр			
8.	Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Основные принципы построения самостоятельных занятий. 2. Освоение методов самоконтроля. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1) <i>Физическая культура: 10 класс / ред. А.Т. Паршиков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 184 с.</i> 2) <i>Физическая культура : 11 класс / ред. А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.</i> 3) <i>Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</i>	4
9..	Тема 9. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1) <i>Физическая культура: 10 класс / ред. А.Т. Паршиков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 184 с.</i>	4

		2) <i>Физическая культура : 11 класс / ред. А.Т. Паришков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.</i> 3) <i>Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</i>	
10.	Тема 10. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1) <i>Физическая культура: 10 класс / ред. А.Т. Паришков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 184 с.</i> 2) <i>Физическая культура : 11 класс / ред. А.Т. Паришков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.</i> 3) <i>Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</i>	2
11.	Тема 11. Атлетическая гимнастика	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Освоение техники выполнения упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1) <i>Физическая культура: 10 класс / ред. А.Т. Паришков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 184 с.</i> 2) <i>Физическая культура : 11 класс / ред. А.Т. Паришков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.</i> 3) <i>Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть</i>	2

		<i>ВЛГАФК, по договору.</i>	
12.	Тема 12. Футбол	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Техника безопасности на занятиях футболом. 2. Правила игры и методика судейства. 3. Техника нападения. 4. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1) <i>Физическая культура: 10 класс / ред. А.Т. Паршиков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 184 с.</i> 2) <i>Физическая культура : 11 класс / ред. А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.</i> 3) <i>Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</i>	2
13.	Тема 13. Волейбол	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности 2. Техника безопасности на занятиях волейболом. 3. Анализ технико-тактических приёмов в игровой деятельности. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1) <i>Физическая культура: 10 класс / ред. А.Т. Паршиков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 184 с.</i> 2) <i>Физическая культура : 11 класс / ред. А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.</i> 3) <i>Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</i>	2
14.	Тема 14. Баскетбол	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1) Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; перехват, выбивание, вырывание,	2

		накрывание мяча. 2) Техника безопасности на занятиях баскетболом. 3) Освоение приемов тактики защиты и нападения. <i>Подготовка к Контрольной работе №2 по теме «Изучение основ техники видов спорта»</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1) <i>Физическая культура: 10 класс / ред. А.Т. Паршиков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 184 с.</i> 2) <i>Физическая культура : 11 класс / ред. А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.</i> 3) <i>Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</i>	
--	--	--	--

5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов по теме

В связи с тем, что значительное время при освоении учебного предмета отводится на самостоятельную работу обучающемуся в процессе подготовки к практическим занятиям, а также при самостоятельном изучении первоисточников и специальной аналитической литературы предлагается подумать над контрольными вопросами. Эти вопросы не повторяют вопросы лекций, практических занятий, самостоятельной работы, зачёта, но обращают внимание на проблемный характер изучаемых тем и предлагают подумать и определить собственное отношение к тем или иным аспектам и предложить решение проблемы.

Методические рекомендации для подготовки к контрольной работе

Примерные варианты контрольных работ представлены в приложении 1. Ознакомление с темами контрольных работ, их количеством, условиями ответов на вопросы контрольных работ, самими вопросами и вариантами ответов на них позволяет создать относительно полное впечатление об особенностях их проведения. При подготовке к контрольной работе по определённой теме рекомендуется повторно проанализировать лекционный/теоретический материал по теме, повторить особенности методики изучения вопроса, освоенной на практическом занятии, и ознакомиться с содержанием рекомендованных разделов учебных пособий.

5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

Критерии оценки самостоятельного изучения материала

Результаты самостоятельного изучения материала обсуждаются на практических занятиях, оценивание производится по следующим критериям:

оценка «отлично»	По самостоятельно изученным темам/вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «хорошо»	Дает правильные ответы, допускает неточности или недочеты, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «удовлетворительно»	Отвечает, но допускает ошибки, излагает материал недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; с трудом приводит отдельные примеры из практики
оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает или отвечает неправильно, только иногда дает правильные ответы; не приводит примеров из практики

Критерии оценки подготовки к контрольной работе по теме

При оценке результатов достижения предметных результатов посредством контрольной работы в виде тестовых заданий применяется следующая шкала:

оценка «отлично»	выставляется при условии выбора обучающимся 90-100% правильных ответов при тестировании
оценка «хорошо»	выставляется при условии выбора обучающимся 76-89 % правильных ответов при тестировании
оценка «удовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся 61-75 % правильных ответов при тестировании
оценка «неудовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся менее 60 % правильных ответов при тестировании

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Методические материалы для оценки предметных результатов

Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт)

1. Факторы, определяющие здоровье человека. Краткая характеристика каждого из них.

2. Понятия: физическая культура, спорт. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
3. Понятия: физическое развитие, физическое воспитание. Задачи физического воспитания студентов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
4. Двигательная активность, недельный объем, необходимые двигательные умения и навыки.
5. Методические принципы физического воспитания.
6. Двигательные качества и методы их развития.
7. Влияние физических нагрузок на функциональные системы человека. Объем и формы двигательной активности.
8. Общая и специальная физическая подготовка.
9. Организация самоконтроля за состоянием здоровья на занятиях физическим воспитанием. Оценка физического развития.
10. Формы занятий физическими упражнениями. Содержание и структура учебно-тренировочного занятия.
11. Определение уровня физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культурой.
12. Спортивная подготовка и ее разделы: психическая, физическая, техническая, тактическая.
13. Зоны относительной мощности физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке. Понятия об утомлении и перетренированности.
14. Формы организации самостоятельных занятий и мотивация их выбора.
15. Самоконтроль функционального состояния и двигательной подготовленности.
16. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
17. Этапы обучения движениям. Умения и навыки. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
18. Проанализируйте основные правила футбола и дайте классификацию технических приёмов, применяемых в игре (ведение мяча, передачи, удары и др.).
19. Охарактеризуйте позиции игроков в футбольной команде, выделив их функциональные обязанности и роль в тактическом построении игры.
20. Исследуйте влияние международных футбольных турниров на развитие футбола как вида спорта и на популяризацию здорового образа жизни.
21. Дайте развёрнутую характеристику основных правил волейбола, акцентируя внимание на различиях в правилах для разных возрастных и гендерных категорий.
22. Проведите анализ технических элементов волейбола (приём мяча, передача, нападающий удар), выделив их биомеханические особенности и значимость для успешного ведения игры.
23. Объясните систему подсчёта очков и ход партии в волейболе, приведя математические модели для расчёта возможных исходов матча.
24. Классифицируйте дисциплины лёгкой атлетики, выделив их основные характеристики и физиологические требования к спортсменам.
25. Сравните технику бега на короткие и стайерские дистанции, проанализировав различия в работе мышечных групп и дыхательной системы.
26. Опишите методику обучения технике прыжка в длину с разбега, выделив ключевые этапы и типичные ошибки, которые могут снижать результативность.
27. Проведите сравнительный анализ основных видов гимнастики (художественная, спортивная, акробатическая), выделив их специфические особенности и требования к физической подготовке спортсменов.
28. Дайте определение строевым упражнениям и проанализируйте их роль в формировании двигательных навыков и дисциплины у гимнастов.

29. Перечислите основные снаряды, используемые в спортивной гимнастике, и дайте характеристику упражнений, выполняемых на каждом из них.
30. Сформулируйте определение акробатики как вида спорта, выделив её основные элементы и классифицировав их по степени сложности.
31. Проанализируйте влияние занятий акробатикой на физическое развитие человека, акцентируя внимание на развитии координации, ловкости и силы.
32. Разработайте перечень мер безопасности, необходимых для предотвращения травм при выполнении акробатических упражнений, учитывая особенности физиологии и возрастные характеристики спортсменов.
33. Опишите основные правила баскетбола. В чём заключаются особенности судейства в этом виде спорта?
34. Перечислите и охарактеризуйте основные технические элементы в баскетболе (ведение мяча, броски, передачи и др.).
35. Тактические принципы игры в баскетбол. Приведите примеры тактических схем, используемых в профессиональных матчах.
36. Объясните, как распределяются роли игроков в баскетбольной команде. Охарактеризуйте функции каждого амплуа (разыгрывающий защитник, тяжёлый форвард и др.).
37. Каковы размеры баскетбольной площадки и высота расположения корзины? Объясните, как эти параметры влияют на тактику и стратегию игры.
38. Опишите, как развивался баскетбол как олимпийский вид спорта. В каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?
39. Дайте определение атлетической гимнастики. Перечислите основные цели и задачи атлетической гимнастики.
40. Охарактеризуйте основные упражнения, применяемые в атлетической гимнастике. Приведите примеры упражнений на развитие различных групп мышц (грудных, спинных, бедренных и др.).
41. Расскажите о методиках составления тренировочного плана в атлетической гимнастике. Какие принципы необходимо учитывать при планировании нагрузок?
42. Объясните, как атлетическая гимнастика влияет на физическое состояние человека. Приведите конкретные примеры положительного воздействия этого вида гимнастики на организм.
43. Опишите противопоказания и ограничения для занятий атлетической гимнастикой. Как учитывать индивидуальные особенности организма при выборе упражнений и нагрузок?
44. Какие снаряды и оборудование обычно используются для занятий атлетической гимнастикой? Приведите примеры и объясните их функциональное назначение.

Перечень заданий для промежуточной аттестации (зачёт)

Ситуационная задача №1

Во время подготовки к соревнованиям по лёгкой атлетике тренер просит спортсменов подобрать экипировку. У одного из атлетов возникают трудности с выбором обуви - он не может определиться между шипованными беговыми кроссовками и обычными.

Вопрос:

Какие факторы следует учесть при выборе обуви для соревнований по лёгкой атлетике? Обоснуйте выбор для разных дисциплин (спринт, длинные дистанции, прыжки).

Ситуационная задача №2

Спортсмен во время длительного забега в жаркую погоду начинает чувствовать головокружение, слабость и сухость во рту. Его кожа стала сухой, а пульс участился.

Вопрос:

Какое состояние могло развиваться у спортсмена? Какие меры следует предпринять для оказания первой помощи? Как можно предотвратить подобное состояние в будущем?

Ситуационная задача №3

Юный гимнаст в течение нескольких месяцев интенсивно тренируется, готовясь к важным соревнованиям. В последнее время он стал хуже выполнять упражнения, жалуется на постоянную усталость, раздражительность и потерю аппетита.

Вопрос:

Какое состояние могло развиваться у гимнаста? Какие рекомендации можно дать тренеру и спортсмену для решения проблемы.

Ситуационная задача №4

Команда готовится к важному матчу, но ключевой игрок получил травму и не сможет участвовать в игре. Тренер должен решить, как перестроить тактику игры и распределить роли в команде, чтобы компенсировать потерю важного игрока.

Вопрос: Как изменится игра команды без ключевого игрока? Какие позиции в команде наиболее уязвимы теперь? Какую тактику выбрать для матча: оборонительную или атакующую?

Ситуационная задача №5

Во время тренировки один из игроков постоянно ошибается при выполнении верхней передачи, мяч часто падает или уходит далеко от цели. Тренер замечает, что игрок неправильно ставит руки и не следит за траекторией мяча.

Вопрос: Какие ошибки в технике выполнения верхней передачи допускает игрок? Как можно исправить эти ошибки? Какие упражнения помогут улучшить навыки верхней передачи?

Ситуационная задача №6

Спортсмен готовится к соревнованиям по бегу на средние дистанции, но испытывает проблемы с удержанием оптимального темпа на протяжении всей дистанции. На тренировках он часто либо слишком быстро стартует, либо теряет скорость к финишу.

Вопрос: Какие факторы влияют на способность удерживать темп в беге? Как правильно распределить силы на дистанции? Какие тренировочные упражнения могут помочь улучшить выносливость и умение удерживать темп?

Ситуационная задача №7

Ситуация: гимнастка готовится к выполнению сложного упражнения на брусьях, но испытывает страх перед выполнением элементов, требующих высокой координации и баланса. Из-за этого она часто срывается и не может довести упражнение до конца.

Вопрос: Что может вызывать страх у гимнастки при выполнении упражнения? Как преодолеть психологический барьер и повысить уверенность в своих силах? Какие упражнения могут помочь улучшить координацию и баланс?

Ситуационная задача №8

Начинающий акробат пытается выполнить сальто, но постоянно падает и не может правильно приземлиться. Тренер видит, что акробат недостаточно уверенно отталкивается и неправильно группируется в воздухе.

Вопрос: Какие основные ошибки допускает акробат при выполнении сальто? Как исправить ошибки в отталкивании и группировке? Какие подготовительные упражнения могут помочь освоить сальто?

Ситуационная задача №9

Команда баскетболистов готовится к матчу с сильным соперником, который известен своими точными трёхочковыми бросками. Тренер должен разработать тактику защиты, которая минимизирует возможность соперника набирать очки таким образом.

Вопрос: Какие зоны на площадке наиболее опасны для защиты от трёхочковых бросков?

Как организовать защиту периметра, чтобы ограничить возможности соперника для бросков? Какие действия защитников могут помешать сопернику выполнить трёхочковый бросок?

Перечень контрольных нормативов по физической подготовке для промежуточной аттестации (зачёт)

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2 км, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3 км метров, мин	12,20	13,00	14,00			
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8			
Отжимания в упоре лежа	40	35	30	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70

6.2. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п/п	Тема или раздел	Код контролируемых компетенций	Номер зачётного вопроса для контроля знаний	Номер экзаменационного вопроса /ситуационной задачи для контроля знаний и умений
1.	Современное состояние физической культуры и спорта	ОК-1, ОК-8	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;	1;4
2.	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	ОК-1, ОК-8	4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17	2
3.	Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	ОК-1, ОК-8	9;11;12;13;14;15	2
4.	Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	ОК-1, ОК-8	6;7;8;10;11;12	2
5.	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	ОК-1, ОК-8	9;11;12;13;14;15	2

6.	Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.	ОК-1, ОК-8	6;7;8;10;11;12	4;6
7.	Основная гимнастика	ОК-1, ОК-8	27;28;29	7
8.	Лёгкая атлетика	ОК-1, ОК-8	24;25;26	1;2;6
9.	Акробатика	ОК-1, ОК-8	31;32;33	3;8
10	Атлетическая гимнастика	ОК-1, ОК-8	39;40;41;42;43;44	
11.	Футбол	ОК-1, ОК-8	18;19;20	4
12	Волейбол	ОК-1, ОК-8	21;22;23	4;5
13	Баскетбол	ОК-1, ОК-8	33;34;35;36;37;38	4;9

6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания предметных результатов при проведении промежуточной аттестации

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования предметных результатов, подробно описаны в Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (принято решением учёного совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 24 апреля 2025 года, протокол № 09, введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» № 78 от 24 апреля 2025 года).

Критерии оценивания ответа обучающегося на зачёте

«зачтено»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, возможны некоторые неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые обучающийся исправляет после пояснений, данных преподавателем; владеет навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач
«не зачтено»	Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях содержания учебного предмета, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Физическая культура: 10 класс / ред. А.Т. Паршиков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 184 с.
2. Физическая культура : 11 класс / ред. А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Сираковская, Я.В. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие / Я.В. Сираковская, Ф.А. Киселев. – Малаховка: МГАФК, 2017. – 298 с.

// Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

3. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков. – 6-е изд., стер. – Москва: Академия, 2013. – 528 с.

4. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина. – Москва: Академия, 2013. – 256 с.

5. Маслова, И.Н. Физическая культура в вузе: критерии оценок: учебное пособие / И.Н. Маслова, М.А. Ефремов. – Воронеж: ВГАС, 2019. – 129 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – Москва: Министерство спорта Российской Федерации, 2008-2019. - URL: <http://minsport.gov.ru> (дата обращения: 10.04.2025).

2. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал: сайт. - Москва. - URL: <http://www.teoriya.ru/ru> (дата обращения: 10.04.2025).

3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал: сайт. - URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> (дата обращения: 27.08.2025).

4. Культура физическая и здоровье: научно-методический журнал: сайт. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2013. - URL: <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html> (дата обращения: 27.08.2025).

7.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2007
2. Microsoft Windows XP
3. Microsoft Windows 7
4. «Личный кабинет обучающегося» на взб-ресурсе собственной разработки

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети

1. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

2. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

3. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

4. Электронная библиотека Воронежской государственной академии спорта. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека: сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Москва, 2010. – URL: <http://lib.rucont.ru/search> (дата обращения: 10.04.2025). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа

1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 -. – URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 27.08.2025).

2. Научная педагогическая электронная библиотека: сайт / Научная педагогическая библиотека им К.Д. Ушинского. – Москва, 2021. – URL: <http://elib.gnpbu.ru> (дата обращения: 27.08.2025)..

3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 27.08.2025).

4. Спортивная медицина: сайт. – 2006 - . - URL: <https://www.sportmedicine.ru/books.php> (дата обращения: 27.08.2025).

5. Физкультура и спорт: сайт. - URL: <https://www.fizkulturai sport.ru/> (дата обращения: 27.08.2025).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Аудитория № 131 учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4*	10 посадочных мест, стульев – 13 штук, столов ученических – 10 штук, стол преподавателя, доска. Персональные компьютеры Формоза – 11 штук, мониторы Samsung 710 N – 11 штук; принтер P2015d-8067-00, кондиционер, вешалка – 1 шт.
Лекционная аудитория с мебелью № 210 учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	117 посадочных мест, доска информационная пластиковая, экран 3000×2600, проектор мультимедийный BenQ sp 831 с дистанционным пультом, ноутбук h.p. Probook 4515S, мышь компьютерная, вешалки – 3 шт., трибуна
Аудитория №501 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	24 посадочных места, доска информационная пластиковая, переносной мультимедиа проектор BenQ MP 522 с дистанционным пультом, переносной ноутбук Samsung R 510, мышь компьютерная
Зал легкой атлетики №108 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	Зона приземления 3,0×6,0×0,6 м (6 кубов) для прыжков в высоту – 1 комплект Защитный чехол – 1 шт. Стойка для прыжков в высоту соревновательная – 1 пара

	Колодка стартовая соревновательная (переносная) - 6 шт. Барьеры соревновательные -7 шт. Барьеры тренировочные -10 шт. Мат гимнастический – 6 шт. Планка для прыжков высоту – 1 шт. Круг для толкания ядра разборный – 1 шт. Упор для ног для толкания ядра (съёмный) – 1шт. Штанга 90 кг Ø50 L1400 – 1 шт. Стойка для штанги встроенная – 2 шт. Стойка под диски – 1 шт. Мяч теннисный -10 шт. Рулетка 10 м – 1 шт
Инвентарная зала легкой атлетики №108 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	Сектор для прыжков в высоту (в комплекте: мат поролоновый 3×2 ×0,6 м - 6 шт.; стойки для прыжков в высоту - комплект (2 шт.); планка для прыжков в высоту 2 шт.); стойка для штанги -2 шт.; стойка для дисков; штанга (в комплекте 90 кг); барьеры 6 шт.; сектор для толкания ядра разборный (в комплекте: основание, круг, упор)
Гимнастический зал №112 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к.2	Ковер для художественной гимнастики -1 шт. Настил для вольных упражнений на пружинах- 1 шт. Брусья гимнастические комплект – 1 шт. Брусья женские для соревнований – 1 шт. Брусья мужские со стеклопластиковыми жердями – 1 шт. Горизонтальная перекладина спортивная – 1 шт. Грибок гимнастический – 1 шт. Кольца соревновательные – 1 шт. Конь гимнастический - 1 шт. Конь с ручками соревновательный – 1 шт. Минитрамп с открытой рамой – 1 шт. Ковер гимнастический – 1 шт. Платформа для страховки для перекладины – 1 шт. Бревно гимнастическое – 2 шт. Страховочная платформа для колец – 1шт. Пояс сальтовый – 1 шт. Разбег для опорного прыжка – 1 шт. Батут – 1 шт. Сетка для батута – 1 шт. Мат для зон приземления- 4 шт. Мат мягкий гимнастический – 6 шт. Мат поролоновый объемный – 2 шт. Мостик гимнастический – 1 шт. Мостик соревновательный – 2 шт. Яма поролоновая – 1 шт. Наполнитель для поролоновой ямы- – 15 куб. Канат для лазанья – 2 шт. Музыкальный центр «SONY» - 1 шт.

	Флеш-карта, диски Пианино – 1 шт. Стул мягкий – 3 шт. Столы – 2 шт.
Инвентарная гимнастического зала №112 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к.2	Стеллаж большой Ящики для хранения гантелей – 2 шт. Корзина для хранения мячей Фитбол- 15 шт. Мяч гимнастический - 6 шт. (15) Палки гимнастические утяжеленные – 15 шт. Палки гимнастические деревянные – 10 шт. Степ-платформа – 17 шт. Гантели – 20 шт. Скакалки – 15 шт. Обручи гимнастические – 15 шт. Секундомер – 2 шт. Удлинитель – 2 шт. Рулетка 3 м. – 1 шт
Комплекс строений (стадион), Псковская область, г. Великие Луки, ул. Клевцова, д б/н	забор деревянный 2х1 м. – 12 шт., забор металлический – 2х1 м. 10 шт., тумба старта – 2 шт., тумба финиша-2 шт., флаги расцветивания – 30 шт., указатели километража и поворотов-15 шт., разметка трасс 200 шт., пьедестал почета – 1 шт., сетка оградительная 20 м. – 18 шт., колья металлические – 50 шт.
Инвентарная комната № 102 комплекса строений, Псковская область, г. Великие Луки, ул. Клевцова, д б/н	Ядро соревновательное 3/85 кг – 3шт. Ядро соревновательное 4/100 кг – 3шт. Ядро соревновательное 7,26/113 кг – 3 шт. Ядро тренировочное 4 кг – 2 шт. Ядро тренировочное 5 кг – 3 шт. Ядро тренировочное 6 кг – 6 шт. Ядро тренировочное 7,257 кг – 15 шт. Диск соревновательный 1 кг – 3 шт. Диск соревновательный 2 кг – 3 шт. Диск тренировочный 1 кг – 14 шт. Диск тренировочный 2 кг – 30 шт. Граната для метания 500 г – 25 шт. Граната для метания 700 г – 25 шт. Мяч для метания – 50 шт. Указатели метража разметки (колышки)– 36 шт. Указатели метража разметки для сектора метания – 4 шт. Зона приземления 4,0×6,0×0,6 м (6 кубов) для прыжков в высоту – 1 комплект Планка для прыжков высоту – 3 шт. Стойка для прыжков в высоту соревновательная – 1 пара Стойка для прыжков в высоту тренировочная –2 пары Защитный чехол – 1 шт.

	Колодка стартовая соревновательная (переносная) - 6 шт. Эстафетные палочки – 30 шт. Флажки 4 шт. Мат гимнастический – 6 шт. Рулетка 10 м – 2 шт. Рулетка 30 м – 1 шт. Рулетка 50 м – 1 шт. Секундомер электронный Torres Stopwatch – 6 шт.
Зал легкой атлетики №108 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	Зона приземления 3,0×6,0×0,6 м (6 кубов) для прыжков в высоту – 1 комплект Защитный чехол – 1 шт. Стойка для прыжков в высоту соревновательная – 1 пара Колодка стартовая соревновательная (переносная) - 6 шт. Барьеры соревновательные -7 шт. Барьеры тренировочные -10 шт. Мат гимнастический – 6 шт. Планка для прыжков высоту – 1 шт. Круг для толкания ядра разборный – 1 шт. Упор для ног для толкания ядра (съёмный) – 1шт. Штанга 90 кг Ø50 L1400 – 1 шт. Стойка для штанги встроенная – 2 шт. Стойка под диски – 1 шт. Мяч теннисный -10 шт. Рулетка 10 м – 1 шт.
Зал спортивных игр № 304 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	Площадка баскетбольная с разметкой 28x15 м. – 1 шт.; Площадка волейбольная с разметкой – 18x9 м. – 2 шт.; Площадка мини-футбольная с разметкой 40x20м. – 1 шт.; Ворота мини-футбольные – 2 шт.; Стойки волейбольные – 4 шт.; Тренажеры для тренировки волейбольных передач – 2 шт.; Щиты баскетбольные с кольцами – 7 шт. (2 игровых с мягкой защитой, 5 тренировочных); Тумбы прыжковые – 4 шт.; Маты гимнастические – 6 шт.; Скамейки – 22 шт.; Вышка судейская для волейбола – 1 шт.; Табло – 1 шт.; Мини-табло счетчики для 24 секунд – 2 шт.
Инвентарная зала спортивных игр № 304 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	Мячи волейбольные – 10 шт.; Мячи мини-футбольные – 10 шт.; Мячи баскетбольные – 20 шт.; Мячи набивные:

	- 5кг. – 5 шт.; - 3кг. – 7 шт.; Мячи теннисные – 20шт.; Скакалки – 15 шт.; Конусы пластмассовые разноцветные – 12 шт.; Стойки деревянные - 10 шт.; Корзина для мячей – 1 шт.; Защитные маты для в/б стоек – 2 шт.; Сетка волейбольная – 2 шт.; «Макивара» защита для силовых упражнений баскетболистов – 2 шт.; Манекен защитника (баскетбол) – 2 шт.; Тренировочная лестница 6 м. – 1 шт.; Тренировочная лестница 10 м. – 1 шт.; Тренажёры для увеличения прыжка JumpSole - 10 пар; Силовые тренажеры – 4 шт.; Барьеры, регулируемые по высоте – 6 шт.; Балансировочные подушки - 5 шт.; Эспандеры – 15 шт.; Утяжелители для ног – 5 шт.; Насос (электрический) – 1 шт.; Столы для настольного тенниса – 4 шт.; Сетки для настольного тенниса – 4 шт.; Ракетки для настольного тенниса – 11 шт.; Мячи для настольного тенниса – 15 шт.; Ящик с номерами волейбольный для замены игроков – 1 шт.; Ящик с номерами баскетбольный для замены игроков – 1 шт.; Манишки одноцветные – 10 шт.; Полотеры для вытирания площадки – 2 шт.
--	--

**Помещение для самостоятельной работы*

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по учебному предмету

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия	Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении учебного занятия (да/нет)
<i>1 семестр</i>				
1.	Современное состояние физической	мультимедийный	Интеракт.	Да

	культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	комплект, методические рекомендации	лекция №1 2 часа	
2.	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	мультимедийный комплект, методические рекомендации	Интеракт. Лекция №2 2 часа	Да
3.	Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	мультимедийный комплект, методические рекомендации	Практич. Занятие №1 2 часа	Да
4.	Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	мультимедийный комплект, методические рекомендации	Практич. Занятие № 2 2 часа	Да
5.	Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	мультимедийный комплект, методические рекомендации	Практич. Занятие № 3 2 часа	Да
6.	Основы основной гимнастики: понятие, задачи, история развития	мультимедийный комплект, методические рекомендации	Практич. Занятие № 4 2 часа	Да
7.	Техника выполнения базовых гимнастических упражнений и методика обучения	методические рекомендации	Практич. Занятие № 5 2 часа	Нет
8.	Развитие физических качеств средствами основной гимнастики	методические рекомендации	Практич. Занятие № 6 2 часа	Нет
9.	Методика составления и проведения гимнастических комплексов (ОРУ, вольные упражнения)	методические рекомендации	Практич. Занятие № 7 2 часа	Нет
10.	Лёгкая атлетика как вид спорта: история, значение, классификация дисциплин	мультимедийный комплект, методические рекомендации	Практич. Занятие № 8 2 часа	Да
11.	Анализ техники бега на короткие дистанции	методические рекомендации. Стартовые колодки 4 шт.	Практич. Занятие № 9 2 часа	Нет
12.	Методика обучения бегу на короткие дистанции	методические рекомендации Стартовые колодки 4 шт	Практич. Занятие № 10 2 часа	Нет
13.	Анализ техники легкоатлетических прыжков	методические рекомендации, сектор для прыжков в высоту	Практич. Занятие № 11 2 часа	Нет

14.	Методика обучения легкоатлетическим прыжкам.	методические рекомендации, сектор для прыжков в высоту	Практич. Занятие № 12 2 часа	Нет
15.	Методика обучения легкоатлетическим прыжкам. Контрольная работа №1 «Физическая культура как часть культуры общества и человека»		Практич. Занятие № 13 2 часа	Да
16.	Основы акробатики: история, виды, значение в системе физического воспитания	мультимедийный комплект, методические рекомендации	Практич. Занятие № 14 2 часа	Да
17.	Техника выполнения базовых акробатических элементов и методика обучения	Гимнастический зал, методические рекомендации	Практич. Занятие № 15 2 часа	Нет
18.	Техника выполнения базовых акробатических элементов и методика обучения	Гимнастический зал, методические рекомендации	Практич. Занятие № 16 2 часа	Нет
19.	Составление и выполнение акробатических комбинаций	Гимнастический зал, методические рекомендации	Практич. Занятие № 17 2 часа	Нет
<i>2 семестр</i>				
20.	Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	мультимедийный комплект, методические рекомендации	Интеракт. лекция №3 2 часа	Да
21.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	мультимедийный комплект, методические рекомендации	Интеракт. лекция №4 2 часа	Да
22.	Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	мультимедийный комплект, методические рекомендации	Практич. Занятие № 18 2 часа	Да
23.	Атлетическая гимнастика: понятие, история, виды и роль в системе физического воспитания	мультимедийный комплект, методические рекомендации	Практич. Занятие № 19 2 часа	Да
24.	Средства и методы атлетической гимнастики: классификация упражнений и принципы тренировки	Тренажерный зал, методические рекомендации	Практич. Занятие № 20 2 часа	Нет
25.	Средства и методы атлетической гимнастики: классификация упражнений и принципы тренировки	Тренажерный зал, методические рекомендации	Практич. Занятие № 21 2 часа	Нет

26.	Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики для основных групп мышц	Тренажерный зал, методические рекомендации	Практич. Занятие № 22 2 часа	Нет
27.	Техническая подготовка футболиста: приёмы.	мультимедийный комплект, методические рекомендации	Практич. Занятие № 23 2 часа	Да
28.	Техническая подготовка футболиста: методика обучения	Ворота футбольные 2 шт., конусы 10 шт., мячи футбольные 10 шт.	Практич. Занятие № 24 2 часа	Нет
29.	Тактика игры в футболе: индивидуальные действия	Ворота футбольные 2 шт., конусы 10 шт., мячи футбольные 10 шт.	Практич. Занятие № 25 2 часа	Нет
30.	Тактика игры в футболе: групповые и командные действия	Ворота футбольные 2 шт., конусы 10 шт., мячи футбольные 10 шт.	Практич. Занятие № 26 2 часа	Нет
31.	Техническая подготовка волейболиста: приёмы и методика обучения	Сетка волейбольная 1 шт, мячи волейбольные 10 шт.	Практич. Занятие № 27 2 часа	Нет
32.	Техническая подготовка волейболиста: приёмы и методика обучения	Сетка волейбольная 1 шт, мячи волейбольные 10 шт.	Практич. Занятие № 28 2 часа	Нет
33.	Тактика игры в волейболе: индивидуальные действия	Сетка волейбольная 1 шт, мячи волейбольные 10 шт.	Практич. Занятие № 29 2 часа	Нет
34.	Тактика игры в волейболе: групповые и командные действия	Сетка волейбольная 1 шт, мячи волейбольные 10 шт.	Практич. Занятие № 30 2 часа	Нет
35.	Техническая подготовка баскетболиста: приёмы	Мячи баскетбольные 10 шт.	Практич. Занятие № 31 2 часа	Нет
36.	Техническая подготовка баскетболиста: методика обучения	Мячи баскетбольные 10 шт.	Практич. Занятие № 32 2 часа	Нет
37.	Тактика игры в баскетболе: индивидуальные действия.	Мячи баскетбольные 10 шт.	Практич. Занятие № 33 2 часа	Нет

38.	Тактика игры в баскетболе: групповые и командные действия Контрольная работа №2 «Изучение основ техники видов спорта»		Практич. Занятие № 34 2 часа	Да
-----	--	--	---------------------------------------	----

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1 по учебному предмету «Физическая культура»
Тема «Физическая культура как часть культуры общества и человека
Вариант 1**

1. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выпрямление туловища.

2. Какое из средств физического воспитания по праву считается основным:

- а) закаливание;
- б) солнечные ванны;
- в) физическое упражнение;
- г) режим дня.

3. Игра в футболе начинается:

- а) с центра поля;
- б) с угла площадки;
- в) с пенальти;
- г) с лицевой линии.

4. Марафонская дистанция в лёгкой атлетике:

- а) 20 км 215 м;
- б) 42км 195 м;
- в) 40 км 100 м;
- г) 45 км 670 м.

5. Игры Олимпиады 2008 проводились:

- а) Сиднее;
- б) Пекине;
- в) Осаке;
- г) Турине.

6. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах.
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

7. Запишите слово или словосочетание, которое заканчивает фразу:

Древней Греции победителей игр называли _____.

Победа в волейболе присуждается команде, выигравшей в _____ партиях

8. Назовите летние Олимпийские виды спорта.

9. Назовите основные средства физической культуры

Вариант 2

1. Что означали состязания в долиходроме на Играх Олимпиады в Древней Греции?

- а) бег на выдержку
- б) бег на скорость
- в) единоборства
- г) соревнования чтецов

2. Как называли тренеров в Древней Греции?

- а) олимпионики
- б) элланодики
- в) гимнасты
- г) периодоники

3. Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев называется ...

- а) устойчивость
- б) равновесие
- в) баланс
- г) стойка

4. Степень зрелости организма, достигнутая к определённом времени жизни называется ...

- а) биологический возраст
- б) академический возраст
- в) хронологический возраст
- г) стратегический возраст

5. Как называется прибор для определения жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ)?

- а) динамометр
- б) тонометр
- в) спирометр
- г) гениометр

6. Первым членом Международного олимпийского комитета для России в 1894 году был выбран ...

- а) А.Д. Бутовский
- б) Г.И. Рибопьер
- в) Н.А. Панин-Коломенкин
- г) В.И. Срезневский

7. По каким внешним признакам утомления можно определить, что нагрузка велика и её следует снизить?

- а) очень сильная потливость, выступление соли
- б) покраснение кожи
- в) учащённое дыхание, периодически через рот
- г) движения неуверенные

8. В каком ответе правильно указан размер площадки для игры в волейбол?

- а) 9 x 18 м
- б) 12 x 20 м
- в) 13 x 22 м
- г) 20 x 40 м

9. Напишите физиологическую классификацию физических упражнений

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2 по учебному предмету «Физическая культура»
Тема «Изучение основ техники видов спорта»
Вариант 1

1. Расположите мячи в порядке возрастания длины окружности.

1) футбол 2) волейбол 3) большой теннис 4) баскетбол

а) 1,2,4,3 б) 4,2,1,3

в) 3,2,1,4 г) 3,2,4,1

2. Первые Всемирные соревнования, аналогичные древнегреческим Олимпийским играм, прошли в Греции в ...

а) 1892 году б) 1894 году

в) 1896 году г) 1900 году

3. С какого возраста предусмотрена сдача норм ВФСК «ГТО»?

а) не ограничено б) с 5 лет

в) с 6 лет г) с 7 лет

4. Какой вид испытаний не входит в комплекс ВФСК «ГТО»?

а) наклон вперед из положения стоя б) прыжок в длину с разбега

в) прыжок в длину с места г) прыжки через скакалку

5. Согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени, называется _____

6. Перечислите пять основных физических качеств человека и дайте им определение

6. Перечислите обязательные испытания (тесты) ВФСК «ГТО» VI ступени.

Вариант 2

1. Какое количество золотых, серебряных и бронзовых олимпийских медалей завоевала сборная России на Играх Олимпиады в Токио – 2020?

- а) 20, 28, 23 в) 28, 20, 23
б) 20, 25, 26 г) 23, 28, 20

2. Государственный флаг и гимн России оказались под запретом по решению Спортивного арбитражного суда на Олимпиаде в Токио – 2020. Под каким флагом выступала сборная России?

- а) под флагом МОК в) под флагом МСФ
б) под флагом WADA г) под флагом ОКР

3. Как называется прибор для определения жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ)?

- а) динамометр б) тонометр
в) спирометр г) гениометр

4. Под влиянием каких физических упражнений происходит наибольшее влияние на дыхательную систему человека?

- а) равномерный бег, плавание б) упражнения с отягощением
в) упражнения на расслабление и растяжку г) утренняя гигиеническая гимнастика

5. Вратарю в футболе разрешается играть руками ...

- а) Только на своей половине поля б) Только в пределах вратарской зоны
в) Только в пределах штрафной зоны г) Разрешено играть руками в любой точке поля

6. В бланке ответов запишите названия жестов баскетбольного рефери



1	
2	
3	
4	
5	

7. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата называется _____.

8. Сколько возрастных ступеней включает в себя комплекс ВФСК «ГТО»?

Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Рабочая программа учебного предмета адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

Образовательные технологии	Цель	Адаптированные методы
Проблемное обучение	Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью
Концентрированное обучение	Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью
Модульное обучение	Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям лиц с ОВЗ или инвалидностью	Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки лиц с ОВЗ или инвалидностью
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы индивидуального личностно-ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей
Развивающее обучение	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей
Социально-активное, интерактивное обучение	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью
Рефлексивное обучение, развитие критического мышления	Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс	Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные виды деятельности,

		создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей
--	--	--

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в учебные помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресам:

182112, Псковская область, г. Великие Луки, ул. Клевцова, д. б/н;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4, корп. 2;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4.

Имеется возможность их пребывания в указанных помещениях. Лифтов нет. Аудитории для проведения учебных занятий с такими обучающимися располагаются на первых этажах.

Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью используются следующие: 1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.); 2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.). 3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.); 4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем (индивидуальные консультации), работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты, реферативные (воспроизводящие), реконструктивно-вариативные, эвристические, творческие самостоятельные работы, проектные работы, он-лайн технологии сети «Интернет».

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации учебного предмета (в соответствии с запросами обучающихся) привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков¹, специалистов² по специальным техническим и программным средствам обучения.

Учебный предмет, содержание которого направлено на физическую/спортивную подготовку обучающегося, адаптируется путем дозирования нагрузок и (или) проведения занятий теоретического характера, в том числе оценки образовательных результатов лиц с ОВЗ и инвалидов при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для слабовидящих обучающихся предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в учебных аудиториях выбирается место с возможностью беспрепятственного к нему доступа на инвалидной коляске.

Дополнительное учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения учебного предмета:

- библиотечный фонд помимо учебной литературы включает справочно-библиографические и периодические издания в соответствии с перечнем указанным в рабочей программе учебного предмета;

- обеспечивается доступ к ним обучающихся с ОВЗ и инвалидов с использованием специальных технических средств.

Дополнительное материально-техническое обеспечение учебного предмета³:

- Аппаратно-программный комплекс «Читающая машина» для лиц с нарушениями зрения;

- Увеличивающее телевизионное устройство для слабовидящих ElecGeste EM-302 для лиц с нарушениями зрения;

- использование звукоусиливающей аппаратуры для лиц с нарушениями слуха.

Использование оценочных средств для определения предметных результатов обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или) электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,

- в форме электронного документа,

¹ ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» заключён договор № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика

² Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию)

³ 3 октября 2018 года заключено соглашение о сотрудничестве между ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», утверждённым в качестве образовательной организации высшего образования, подведомственной Министерству спорта Российской Федерации, на базе которой создан Ресурсный учебно-методический центр (РУМЦ) по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». На основании пункта 3.1.4. этого соглашения о сотрудничестве РУМЦ предоставляет во временное пользование образовательной организации высшего образования технические средства обучения и оборудование Центра коллективного пользования для обучения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,

- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,

- в форме электронного документа,

- в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий семинарского типа, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу усвоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов, при необходимости предоставляется техническая помощь.

Тексты/конспекты лекций

Тема №1 Современное состояние физической культуры и спорта.

Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Спорт - часть физической культуры. Спорт - это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека.

Компоненты физической культуры: 1) физическое воспитание - включенное в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений, оно характеризует основу физической подготовленности людей - приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Его важными элементами являются движения, система гимнастических упражнений и правила их выполнения, с помощью которых формируются умения дифференцированно управлять движениями, способность координировать их в разных сочетаниях; система упражнений для рационального использования сил при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, теннис и др.); 2) физическое развитие - это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Благодаря профессионально-прикладной физической культуре создаются предпосылки для успешного овладения той или иной профессией и эффективного выполнения работы. Содержание и состав средств профессионально-прикладной физической культуры, порядок их применения определяются особенностями трудового процесса.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов, связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.). Средства ее используются в таких режимах, как «щадящий», «тонизирующий», «тренирующий» и др., а формами проведения могут быть индивидуальные сеансы-процедуры, занятия урочного типа и др..

Фоновые виды физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками) и рекреативную физическую культуру, средства которой используются в режиме активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения).

Физическая культура в структуре профессионального образования

Физическая культура - основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении.

Потребности в физической культуре - главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др. Потребности тесно связаны с эмоциями - переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение - отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль). Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции. Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности. Можно выделить следующие мотивы:

физического совершенствования, связанный со стремлением ускорить темпы собственного развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения;

дружеской солидарности, продиктованный желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;

долженствования, связанный с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы;

соперничества, характеризующий стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего и др. Таким образом, в процессе физического воспитания осуществляется воздействие не только на биологическую основу личности, но и на ее биосоциальную целостность. Поэтому невозможно судить о физической культуре личности, опираясь лишь на развитие ее физических возможностей, без учета ее мыслей, чувств, ценностных ориентации, направленности и степени развитости интересов, потребностей, убеждений.

Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования

Физическое совершенствование правомерно рассматривать как динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности. Тем самым обеспечивается выбор средств, наиболее полно соответствующий ее многофункциональным и социально-психологическим особенностям, раскрытию и развитию ее индивидуальности. Вот почему физическое совершенство является не просто желаемым качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры.

Физическая культура личности проявляет себя в трех основных направлениях. Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к самосовершенствованию. Во-вторых, физическая культура - основа самостоятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда. В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, т.е. на других». Чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее субъективных проявлений.

Профессиональная направленность физического воспитания

Профессиональная направленность физической культуры - это основа, объединяющая все остальные ее компоненты.

Критериями, по которым можно судить о сформированности физической культуры личности, выступают объективные и субъективные показатели. Опираясь на них, можно выявить существенные свойства и меру проявления физической культуры в деятельности.

К ним относятся:

степень сформированности потребности в физической культуре и способы ее удовлетворения;

интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности (затрачиваемое время, регулярность);

характер сложности и творческий уровень этой деятельности;

выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, коллективизм, патриотизм, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность);

степень удовлетворенности и отношение к выполняемой деятельности;

проявление самостоятельности, самоорганизации, самообразования, самовоспитания и самосовершенствования в физической культуре;

уровень физического совершенства и отношение к нему;

владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования;

системность, глубина и гибкость усвоения научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности;

широта диапазона и регулярность использования знаний, умений, навыков и опыта физкультурно-спортивной деятельности в организации здорового стиля жизни, в учебной и профессиональной деятельности.

Таким образом, о сформированности физической культуры личности можно судить по тому, как и в какой конкретной форме проявляются личностные отношения к физической культуре, ее ценностям. Сложная система потребностей личности, ее способностей предстает здесь как мера освоения физической культуры общества и мера творческого самовыражения в ней.

Организационно-правовые основы физической культуры и спорта

Высокая социально-экономическая значимость физической культуры и спорта потребовала создать для этой сферы жизнедеятельности законодательные основы. Президентом Российской Федерации 27 апреля 1993 г. были подписаны «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте». Этот документ направлен на то, чтобы обеспечить всестороннее развитие человека, утвердить здоровый образ жизни, сформировать потребность в физическом и нравственном

совершенствовании, создать условия для занятий любыми видами физической культуры и спорта, организации профессионально-прикладной подготовки, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений. Гарантируются права граждан заниматься физической культурой и спортом (в том числе спортом как профессией), объединяться в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, физкультурно-спортивные общества, федерации по видам спорта, ассоциации, клубы и иные объединения. Государство признает и поддерживает Олимпийское движение в России, его деятельность координируется Олимпийским комитетом, который является неправительственной независимой организацией и официально представляет Россию во всех мероприятиях, проводимых Международным Олимпийским комитетом.

Работники физической культуры и спорта обязаны соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий, не наносить вред здоровью и ущерб чести и достоинству участников и зрителей, не проявлять жестокости и насилия.

Граждане имеют право заниматься профессиональным спортом в качестве спортсменов или судей. Нельзя использовать с целью достижения спортивных результатов приемы, способы и средства, запрещенные в спорте регламентирующими документами, утвержденными спортивными организациями и объединениями.

К профессиональной педагогической деятельности в области физической культуры и спорта допускаются лица, имеющие документ установленного образца о профессиональном образовании по специальности, выданный образовательным учреждением, или разрешение, выданное государственным органом управления физической культурой и спортом. К профессиональной деятельности в области лечебной физической культуры допускаются лица, имеющие профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт» или медицинское образование.

Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура с 1994 г. объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла.

Гуманитарные знания дают возможность преодолеть технократическое и узкопрофессиональное мышление будущего специалиста, воспитывают духовно богатую личность, обладающую развитым чувством социально-профессиональной и нравственной ответственности. Системная и целенаправленная гуманитарная подготовка и формируемая в ее процессе личностная культура студента определяют свойства его адаптивности, самообучаемости, самостоятельности и инициативности как будущего специалиста, закладывая тем самым основы его высокого профессионализма.

Гуманитарная значимость физической культуры

Являясь по своей сути человековедческой дисциплиной, физическая культура направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в самопостроении необходимой социокультурной комфортной среды, являющейся неотъемлемым элементом образовательного пространства вуза. Гуманитаризация образования в сфере физической культуры означает его очеловечивание, выдвижение личности студента в качестве главной ценности педагогического процесса.

Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей

социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психический комфорт.

Физическая культура выступает как социокультурный слой практики, направленной на освоение природных сил студентов и опосредованных их культурным отношением к своим физическим возможностям. Развитие физических способностей студента рассматривается в рамках процесса воспитания как развитие элементов культуры, особых личностных качеств. Гуманитаризация образовательного процесса подчеркивает огромную роль образованности личности, ее самоценность. Лишь при этом она может достигать такого состояния, при котором становятся возможными и необходимыми социальные и индивидуальные процессы саморазвития, самовоспитания, самосовершенствования, самоуправления, самоопределения. Они отражают наиболее действенные и долговременные результаты образования по физической культуре.

Ценностные ориентации отношение студентов к физической культуре

Под ценностями понимаются предметы, явления и их свойства, необходимые обществу и личности в качестве средств удовлетворения потребностей. Они формируются в процессе усвоения личностью социального опыта и отражаются в ее целях, убеждениях, идеалах, интересах. В них отражены представления студентов, о желаемом. В формировании определенных ценностей, способных удовлетворить потребности студентов, проявляется единство физического, психического и социального развития личности.

В сфере физической культуры ценности по качественному критерию могут быть представлены как:

материальные (условия занятий, качество спортивной экипировки, льготы со стороны общества);

физические (здоровье, телосложение, двигательные умения и навыки, физические качества, физическая подготовленность);

социально-психологические (отдых, развлечение, удовольствие, трудолюбие, навыки поведения в коллективе, чувства долга, чести, совести, благородства, средства воспитания и социализации, рекорды, победы, традиции);

психические (эмоциональные переживания, черты характера, свойства и качества личности, творческие задатки);

культурные (познание, самоутверждение, самоуважение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, общение, авторитет).

Ценностные ориентации студентов рассматриваются как способы, с помощью которых дифференцируют объекты физической культуры по их значимости. В структуре физкультурно-спортивной деятельности ценностные ориентации тесно связаны с эмоциональными, познавательными и волевыми ее сторонами; образующими содержательную направленность личности. Характер же направленности в самой деятельности чаще зависит от того, какой личностный смысл имеет система тех или иных ценностей, определяющая действенность отношений индивида к тем объектам, ради которых эта деятельность осуществляется. Одни объекты могут вызывать эмоциональную (чувственную), другие - познавательную, третьи - поведенческую активность.

Основы организации физического воспитания в вузе

Физическая культура в вузе выполняет следующие социальные функции:

преобразовательно - созидательную, что обеспечивает достижение необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления ее здоровья, подготовку ее к профессиональной деятельности;

интегративно-организационную, характеризующую возможности объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;

проективно-творческую, определяющую возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного

развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей;

проективно-прогностическую, позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с профессиональными намерениями;

ценностно-ориентационную. В процессе ее реализации формируются профессионально-личностно-ценностные ориентации, их использование обеспечивает профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование;

овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

Для практических занятий студентов распределяют по учебным отделениям: основному, специальному, спортивному. Распределение проводится в начале учебного года после медицинского обследования с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов. Студенты, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются.

Тема №2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО). Комплекс ГТО будет являться важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины.

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО происходит на уроках по физкультуре, в спортивных секциях.

Подготовку к сдаче норм ГТО можно проводить и на самостоятельных тренировках.

Для того чтобы самостоятельно тренироваться, необходимо помнить следующие правила. Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности вовремя занятий. Она должна быть удобной и практичной. Особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время). Спортивная обувь должна быть удобной, лёгкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период). Во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки. Пробежав зимой дистанцию на скорость, необходимо как можно быстрее попасть в тёплое помещение и сменить одежду. Если есть возможность, то можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО в выходные дни вместе с родителями. Они могут показать или подсказать что-то весьма полезное. В том числе посоветовать, как правильно выполнять то или иное упражнение. Отличная идея пригласить на тренировки своих друзей. Вместе заниматься спортом веселее, тем более что настоящая дружба крепнет в общих делах.

Норматив ГТО «Лыжные гонки»

Лыжные гонки – единственный норматив ГТО, который можно сдавать только зимой.

Готовясь к сдаче норм комплекса ГТО, можно значительно улучшить навыки скоростного передвижения на лыжах и сформировать привычку активного отдыха на лыжне. Прогулки на лыжах традиционно считаются одним из самых эффективных методов укрепления физического здоровья.

Готовясь к сдаче норм комплекса ГТО или к обычной прогулке на лыжах, следует помнить о лёгкой и тёплой одежде и удобных лыжных ботинках, одеваемых на шерстяной носок. Лыжнику также нужна спортивная шапочка, чтобы вспотевшая во время быстрого катания голова не переохлаждалась.

Попеременный двухшажный ход

Попеременный двухшажный ход является основным способом передвижения, изучению которого в школе уделяется основное внимание. Он очень часто применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности и имеет большое прикладное значение. Наиболее эффективен этот ход на равнине при плохих и средних условиях скольжения, в том числе на пологих подъемах при любом скольжении, а также на подъемах большой крутизны, при хороших и отличных условиях скольжения и сцепления лыж со снегом.

В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом.

1-2. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии -туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2-3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по- прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.

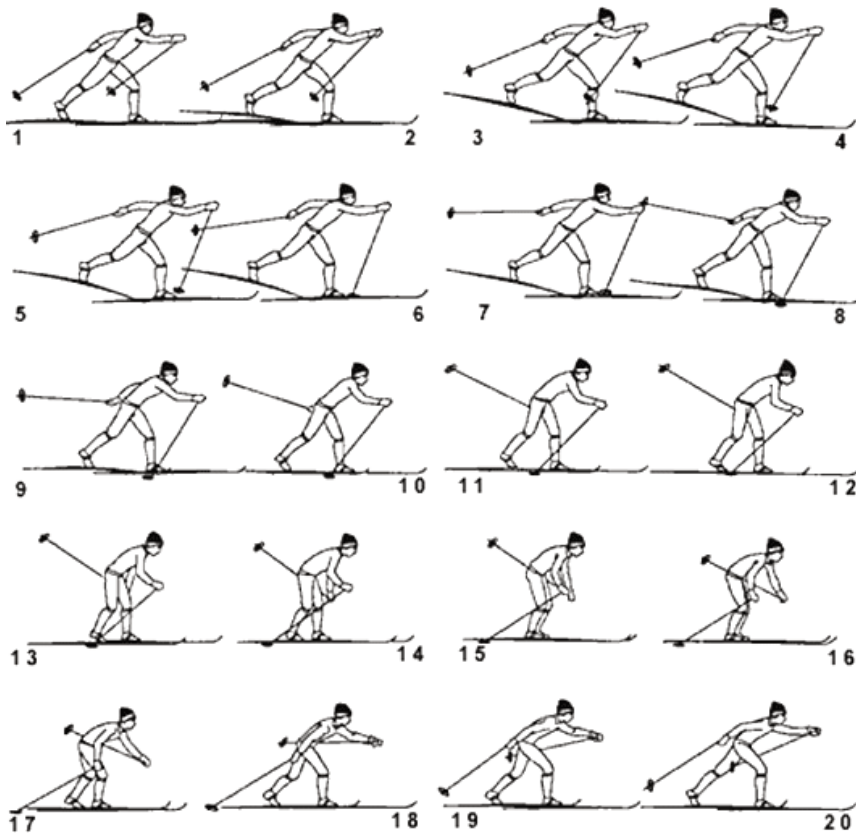


Рисунок 1. Попеременный двухшажный шаг

4-6. Продолжается одноопорное скольжение на левой. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища "на взлет". Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

7. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

8. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом – это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

9-13. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система "рука – туловище – опорная нога". С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

15-16. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене – момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

17-18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.

19. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.

20. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень-бедро-туловище вызывает движение тела вперед-назад сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода.

Попеременный двухшажный ход, несмотря на привычную (как при ходьбе без лыж) перекрестную координацию, требует времени на его освоение. Наличие фазы скольжения, необходимость координировать по времени работу рук и ног, изменение ритма движения при преодолении подъемов являются основными моментами во владении этим ходом. Поэтому изучение попеременного двухшажного хода начинается с восстановления навыков в передвижении скользящим шагом.

Скользящий шаг повторяется во всех его вариантах (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину) на равнине и под уклон. При этом важно обращать внимание на восстановление и дальнейшее развитие равновесия.

Беговые лыжи

Различается три стиля катания на лыжах. Один из них привычен любому человеку, хоть раз встававшему на лыжи. Это типичный, классический стиль катания, при котором лыжи перемещаются параллельно относительно друг друга. Лыжи для такого стиля берутся мягкие (о жесткости лыж речь пойдет дальше), с более длинным и острым носком.

Еще один катания на лыжах – коньковый, или как он еще называется свободный стиль. Техника движения понятна из названия – лыжник двигается как конькобежец, отталкиваясь от снега внутренней поверхностью лыжи.

Разумеется, этот стиль требует нескольких других условий. Сами лыжи должны быть жесткими и более короткими, нежели лыжи для классики. Кроме того, трасса для катания на лыжах в коньковом стиле должна быть очень хорошо укатанной и широкой.

Вне трассы, конечно, удобнее передвигаться традиционным стилем. Но есть и третий стиль катания, который предпочитают любители беговых лыж – это универсальный. Универсальные лыжи как раз и подходят для катания в любом из первых двух стилей.

Виды лыж.

По целевой аудитории

Выбирая лыжи, нужно, прежде всего, исходить из того, для какой цели вы их приобретаете. Таким образом, есть несколько типов:

Профессиональные лыжи. Лыжи такого класса приобретают люди, твердо стоящие на лыжне не первый год. Они самые дорогие и, к тому же, отличаются легкостью. Ведущие фирмы-производители выпускают профессиональные лыжи, которые различаются еще и по предполагаемому состоянию снега.

Любительские лыжи. Такие лыжи тоже являются спортивными, их следует приобретать тем, кто только начинает кататься, а также и тем, кто катается постоянно, но недавно, и профессионалом себя назвать пока не может. Они немного тяжелее, проще и дешевле.

Туристические. Название этого типа говорит само за себя. Если вы хотите совершить туристическую прогулку на лыжах, стоит выбирать именно их – они идеально подходят даже для дальних путешествий. Туристические лыжи шире лыж других типов и тяжелее (как правило, вес таких лыж более 1,5 кг), более жесткие, а на нижней поверхности часто делают насечки – они позволяют избежать «проскальзывания».

Детские и юниорские лыжи (Junior). Для этой целевой группы лыжи чаще всего бывают пластиковые. На них бывает крепеж под обычный ботинок, который можно регулировать. Такие лыжи специально сбалансированы под вес и силу детей.

По материалу

Лыжи изготавливают из двух материалов – дерева и пластика. Сегодня большим спросом пользуются именно пластиковые, а деревянные лыжи уже мало где можно купить. Дело в том, что пластиковые лыжи имеют много преимуществ перед деревянными. Они прочнее, долговечнее – не расслаиваются и не намокают, но при этом легче, скоростнее. На пластиковых лыжах можно кататься даже в оттепель – в этом случае надо воспользоваться жидкой смазкой, и намазать ею часть лыжи под ботинком (грузовая площадка). В других случаях смазывать скользящую поверхность лыжи не нужно.

Деревянные лыжи хороши в том случае, если вы только начинаете кататься на них либо собираетесь поставить на лыжи ребенка. В дальнейшем, выбор лучше отдать пластиковым лыжам. Модели их все время совершенствуются. Последним достижением стало введение кэп-технологии, при которой боковая и верхняя поверхность лыжи не склеиваются между собой, а скрепляются единой пластиковой крышкой.

Ведущими фирмами по производству лыж являются «Atomic» и «Fischer». На лыжах этих фирм ездят и любители, и профессионалы.

Что касается типа поверхности: для профессионалов предназначены лыжи со второй цифрой от 4 до 7, каждая из которых соответствует определенному состоянию трассы. Если на этом месте стоит любое другое число, то лыжи считаются любительскими универсальными.

Помимо этих фирм, есть и другие, давно и прочно зарекомендовавшие себя. Среди отечественных фирм выпуском лыж занимаются «Тиса», «Карелия».

Очень важно верно выбрать длину и жесткость лыж. Сделать это не трудно.

Беговые лыжи

Длина. Есть два способа выбора длины лыж. Основные – это либо вытянуть руку вверх и из получившейся высоты отнять 10 см, либо к собственному росту прибавить 10-15 см. Кроме того, есть специальные таблицы, по которым можно точнее вычислить длину лыж (из нее видно, что возраст и вес имеет значение при выборе). Вот одна из них:

Вес(кг)	20-25	25-30	30-35	35-45	45-55	55-65	65-75
Рост(см)	100-110	110-125	125-140	140-150	150-160	160-170	170-180
Длина лыж(см)	105-115	115-135	135-165	165-180	180-195	195-200	200-210
Длина палок(см)	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150

Замечание: Если ваш вес намного больше (меньше) для роста указанного в таблице, вам нужно от длины лыж, предлагаемой в таблице, отнять (прибавить) 5-8 см.

Жесткость. Жесткость лыж проще всего проверить таким образом. Нужно положить лыжи на пол и встать на них. Второй человек в это время берет лист бумаги и проводит им между лыжей и полом вперед и назад под ботинком, тем самым проверяя расстояние – в идеале оно должно быть 30-45 см впереди 10 см назад. Затем надо перенести вес тела на одну из лыж и сделать все то, же самое, в этом случае зазор не должен быть больше 10 см с одной и другой стороны. Если зазор больше, то лыжи слишком жесткие, если же меньше – соответственно, слишком мягкие.

Для ребенка нужно брать лыжи помягче. На них ему будет проще учиться кататься. Кроме того, ни в коем случае нельзя брать детям лыжи длиннее положенного – так часто делают, считая, что сэкономили, и ребенок несколько лет будет кататься на них. В этом состоит ошибка – такие лыжи не будут «слушаться» ребенка, и, возможно, это отобьет всякое желание пробовать дальше. Это касается и лыжных палок, которые тоже не надо брать «на вырост».

Норматив ГТО «Метание снаряда»

Разбег

Подготовка к финальному усилию (отведение снаряда и обгон снаряда) 2 способа отведения: прямо назад и дугой вперед вниз назад.

Финальное усилие

Держание гранаты. Граната держится за ручку, захватывая ее четырьмя пальцами. Мизинец сгибается и упирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату не по кольцу, а вдоль ее оси. Держится граната за дальний конец ручки, что позволяет увеличить длину рычага.

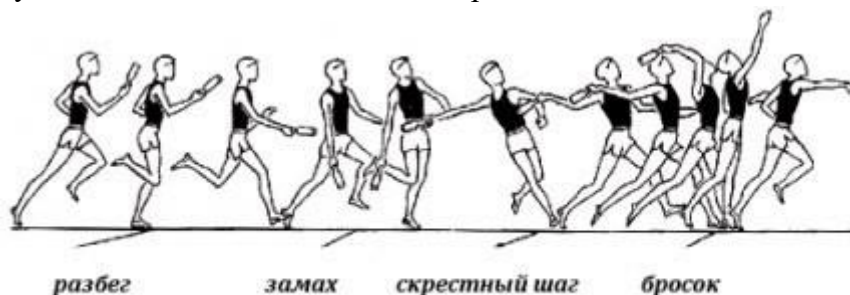
Предварительный разбег начинается от старта до контрольной отметки, приобретая оптимальную скорость разбега, и составляет 10 – 14 беговых шагов. Отведение гранаты начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку.

Метание мяча



Метание гранаты

Рисунок 2. Техника метания мяча и гранаты



Заключительная часть разбега состоит из двух последних шагов перед финальным усилием: 1) «скрестный» шаг 2) постановка ноги в упор. Техника

«скрестного» шага – это вынужденная техника после отведения гранаты. Метатель находится боком к направлению метания и вынужден делать мощный и быстрый «скрестный» шаг с целью обогнать ногами таз и плечи.

Финальное усилие. После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед - вверх через прямую левую ногу. Правая нога, распрямляясь в коленном суставе, толкает тазобедренный сустав вперед-вверх. Плечи и правая рука

Отстают и находятся за проекцией ОЦМ. Затем метатель резко отводит левую руку назад через сторону, растягивая мышцы груди, левое плечо уходит назад. плечи активно двигаются вперед, правая рука, еще выпрямленная в локтевом суставе, находится сзади. локоть движется вперед-вверх. После прохождения кисти правой руки мимо головы она выпрямляется в локтевом суставе, направляя гранату под определенным углом. Затем выполняется хлестообразное движение кистью, происходит отрыв гранаты от руки.

Торможение. После выпуска снаряда спортсмен продолжает движение вперед, ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступить за линию

броска. При этом метатель выполняет перескок с левой на правую ногу, отводя левую ногу назад чуть вверх и слегка наклоняясь вперед, но затем выпрямляется, отводит плечи назад, помогая себе руками. Чтобы выполнить торможение, необходимо левую ногу в финальном усилии поставить за 1,5–2 м от линии броска (в зависимости от скорости разбега и квалификации спортсмена).

Норматив ГТО «Прыжки в длину» Техника прыжков с места

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места. Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

Подготовку к отталкиванию;

отталкивание;

полет;

приземление (рис. 19).

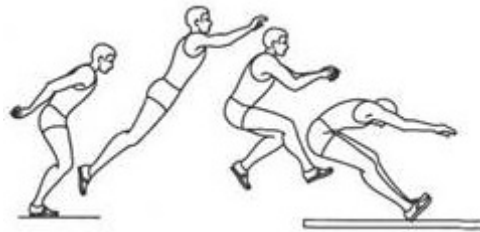


Рисунок 3. Прыжок в длину с места

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз - назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад - вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Норматив ГТО «БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»

Низкий старт

Выполнение стартовых команд

Выполнение команды «На старт!»



По команде «На старт!»:

подойти к линии старта, встать за ней;

наклониться вперед и поставить руки на дорожку за линией старта;

толчковую(сильнейшую)ногу поставить вперед, более слабую ногу поставить назад;

опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;

поставить руки к линии старта;

руки расставлены на ширину плеч;

плечи над стартовой линией;

тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;

взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

Выполнение команды «Внимание!»



По команде «Внимание!»:

колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;

таз приподнимается выше плеч;

коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;

спина слегка приподнята;

голова опущена, как при команде «На старт!»;

тяжесть тела перенесена на руки.

Выполнение команды «Марш!»



По команде «Марш!»:

постараться вложить всю силу в первое движение;

тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;

находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;

кисти слегка отталкиваются от грунта;

руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;

взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

Стартовый разгон:

касаться грунта передней частью стопы;

перемещать стопы по одной линии;

делать широкие и быстрые шаги;

энергично отталкиваться стопами;

высоко поднимать маховую ногу;

руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад(не наискось, не поперек тела);

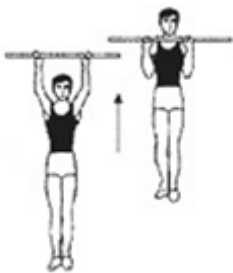
не сжимать руки в кулаки;

наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;

Норматив ГТО «Подтягивание»

ПОДТЯГИВАНИЯ СРЕДНИМ ПРЯМЫМ ХВАТОМ

Исполнение: возьмись за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямляй руки.



Норматив ГТО «Прыжок в длину с разбега»

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

(начало разбега – четное кол-во шагов, впереди толчковая нога. Разбег с подхода, подбега, с места. Набегание, последние 3 шага должны быть на мах скорости. Нога жестко ставится на всю стопу, $\frac{2}{3}$ расстояния летит в шаге, потом подтягивает толчковую ногу к

маховой, группируется и приземляется. Приземление: с падением в сторону, с выбиванием).

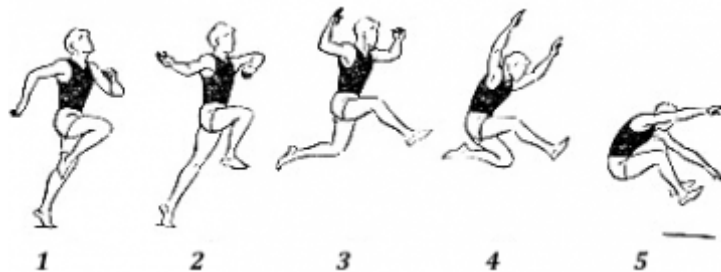
Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом.

В подготовке к отталкиванию на последних 3 – 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод,

Цель отталкивания – перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.

Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза,



Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части:

1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед, 3) подготовка к приземлению. Приземление: с падением в сторону, с выбиванием. После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед – вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

Норматив ГТО «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки:

сгибание ног в коленях;

фиксация результата пальцами одной руки;

отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Норматив ГТО «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

отсутствие касания локтями бедер (коленей);

отсутствие касания лопатками мата;

пальцы разомкнуты "из замка";

смещение таза.

Норматив ГТО «Рывок гири»

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м.

Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой.

Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, опустив гирю вниз (не ставя на пол) или держа ее в верхнем положении не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Запрещено:

использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;

использовать канифоль для подготовки ладоней;

оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище

Ошибки:

дожим гири;

касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;

постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;

выход за пределы помоста.

Тема №3 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья

Основным специфическим средством физической культуры являются физические упражнения, вспомогательными средствами – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы

Физические упражнения – двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития.

Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием. Содержание физических упражнений – это совокупность физиологических, психологических и биохимических процессов происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т.п.).

Содержание физических упражнений обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

Оздоровительное значение. Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект.

Образовательная роль. Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Чем большим багажом двигательных умений обладает человек, тем легче он приспосабливается к условиям окружающей среды и тем легче он осваивает новые формы движений.

Влияние на личность. Физические упражнения требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятия физическими упражнениями, человек вырабатывает в себе ценные для жизни черты и качества характера (смелость, трудолюбие, решительность и др.).

1. Классификация физических упражнений

Существует физиологическая классификация упражнений, в которой вся многообразная мышечная деятельность объединена в отдельные группы упражнений по физиологическим признакам. К числу основных физических или двигательных качеств, обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности человека, относят силу, быстроту и выносливость. К названным физическим качествам следует добавить гибкость и ловкость, которые во многом определяют успешность выполнения некоторых видов физических упражнений.

По характеру мышечных сокращений работа мышц может носить статический или динамический характер. Деятельность мышц в условиях сохранения неподвижного положения тела или его звеньев, а также упражнение мышц при удержании какого-либо груза без его перемещения характеризуется как статическая работа (статическое усилие), а усилия мышц при динамической работе связаны с перемещениями тела или его звеньев в пространстве.

Значительная группа физических упражнений выполняется в строго постоянных (стандартных) условиях - двигательные акты при этом производятся в определенной последовательности. В рамках определенной стандартности движений и условий их выполнения совершенствуется выполнение конкретных движений с проявлением силы, быстроты, выносливости, высокой координации при их выполнении. Есть также большая группа физических упражнений, особенность которых в нестандартности, непостоянстве условий их выполнения, в меняющейся ситуации, требующей мгновенной двигательной реакции (единоборства, спортивные игры).

Две большие группы физических упражнений, связанные со стандартностью или нестандартностью движений, в свою очередь, делятся на упражнения (движения) циклического характера (ходьба, бег, плавание, гребля, передвижения на коньках, лыжах,

велосипеде и т.п.) и упражнения ациклического характера (упражнения без обязательной слитной повторяемости определенных циклов, имеющих четко выраженные начало и завершение движения: прыжки, метания, гимнастические и акробатические элементы, поднятие тяжестей).

Общее для движений циклического характера состоит в том, что все они представляют работу постоянной и переменной мощности с различной продолжительностью. Предельная продолжительность работы зависит от ее мощности, интенсивности и объема, а характер выполнения работы связан с процессом утомления в организме. Если мощность работы велика, то длительность ее мала вследствие быстро наступающего утомления, и наоборот. При работе циклического характера спортивные физиологи различают зону максимальной мощности (продолжительность работы не превышает 20 – 30 с, причем утомление и снижение работоспособности большей, частью наступает уже через 10 – 15 с); субмаксимальной (от 20 – 30 до: 3 – 5 с); большой (от 3 – 5 до 30 – 50 мин) и умеренной (продолжительность 50 мин и более).

2. Особенности функциональных изменений при выполнении различных видов циклической и ациклической работы

Особенности функциональных сдвигов организма при выполнении различных видов циклической работы в различных зонах мощности: определяет спортивный результат. Так, например, основной характерной чертой работы в зоне максимальной мощности является то, что деятельность мышц протекает в бескислородных (анаэробных) условиях. Мощность работы настолько велика, что организм не в состоянии обеспечить ее совершение за счет кислородных (аэробных) процессов. В течение первых 10 – 20 с работы потребление кислорода в пересчете на 1 мин достигает лишь 1 – 2 л. Поэтому работа максимальной мощности выполняется «в долг», который ликвидируется после окончания мышечной деятельности. Процессы дыхания и кровообращения во время работы максимальной мощности не успевают усилиться до уровня, обеспечивающего нужное количество кислорода, чтобы дать энергию работающим мышцам. При этом афферентные и эфферентные отделы нервной системы функционируют с максимальным напряжением, вызывая достаточно быстрое утомление клеток центральной нервной системы. Причина утомления самих мышц связана со значительным накоплением продуктов анаэробного обмена и истощением энергетических веществ в них. Главная масса энергии, освобождающаяся при работе максимальной мощности, образуется за счет энергии распада АТФ и КФ. Кислородный долг, ликвидируемый в период восстановления после выполненной работы, используется на окислительный ресинтез (восстановление) этих веществ.

Снижение мощности и увеличение продолжительности работы связано с тем, что помимо анаэробных реакций энергообеспечения мышечной деятельности разворачиваются также и процессы аэробного энергообразования. Это увеличивает (вплоть до полного удовлетворения потребности) поступление кислорода к работающим мышцам. Так, при выполнении работы в зоне относительно умеренной мощности (бег на длинные и сверхдлинные дистанции) уровень потребления кислорода может достигать примерно 85% максимально возможного. При длительной (иногда многочасовой) работе умеренной мощности углеводные запасы организма (гликоген) значительно уменьшаются, что приводит к снижению содержания глюкозы в крови, отрицательно сказываясь на деятельности нервных центров, мышц и других работающих органов.

Ациклические движения не обладают слитной повторяемостью циклов и представляют собою стереотипно следующие фазы движений с четким завершением. Чтобы выполнить их, необходимо проявить силу, быстроту, высокую координацию движений (движения силового и скоростно-силового характера). Успешность выполнения этих упражнений связана с проявлением либо максимальной силы, либо скорости, либо сочетания того и другого и зависит от необходимого уровня функциональной готовности систем организма в целом.

3. Вспомогательные средства физической культуры. Оздоровительные силы природы.

Оздоровительные силы природы оказывают существенное влияние на занимающихся физическими упражнениями. Изменения метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления на уровне моря и на высоте, движение и ионизация воздуха и др.) вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности человека.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используют по двум направлениям:

1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Занятия в лесу, на берегу водоема способствуют активизации биологических процессов, вызываемых физическими упражнениями, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.;

2) как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры).

Гигиенические факторы

К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм человека, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.), соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна.

Несоблюдение гигиенических требований снижает положительный эффект занятия физическими упражнениями.

4. Воздействие физических упражнений и их выбор для обеспечения высокого уровня функционирования основных систем.

Без активных движений, без физического труда невозможна нормальная жизнедеятельность человека в современных условиях. Жизнь приспособливает организм человека к движению, к труду, к условиям жизни.

Физические упражнения становятся своеобразным регулятором, обеспечивающим управление жизненными процессами, совершенствуют все функции организма, развивают физические качества человека.

При сильной и правильно организованной двигательной активности органы человеческого тела развиваются, укрепляются и совершенствуются, возрастает сопротивляемость организма различным вредным влияниям внешней среды.

Двигательная активность - это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Проще говоря, двигательная активность – суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени. Двигательная активность является необходимым условием поддержания нормального функционального состояния человека.

Обеспечение двигательной деятельности осуществляется прежде всего системами кровообращения, дыхания, крови и регуляторными влияниями нервно-гормональных механизмов.

Сердечно-сосудистая система

Двигательная активность человека, занятия физическими упражнениями, спортом оказывают существенное влияние на развитие и состояние сердечно-сосудистой системы. Пожалуй, ни один орган не нуждается столь сильно в тренировке и не поддается ей столь

легко, как сердце. При адаптации к физическим нагрузкам улучшается сократительная способность миокарда, уменьшается потребность в кислороде, повышается содержание гликогена, белка и активных ферментов, необходимых для интенсивной и продолжительной работы сердца. Это приводит к экономизации работы сердца и повышению энергетических ресурсов.

Наилучшими средствами для тренировки этих систем являются циклические упражнения: бег, ходьба, плавание, лыжи, велосипед и т.п. Основным режимом их использования должен быть аэробный, то есть таким, когда запрос кислорода на работу мышц в этих условиях полностью удовлетворяется в процессе самой работы и кислородный долг не образуется. Длительность непрерывного выполнения аэробного упражнения должна постепенно достичь 40-60 минут не менее 3-4 занятий в неделю.

Длительные малоинтенсивные упражнения способствуют появлению многих благоприятных эффектов. Так, в крови возрастает количество эритроцитов, снижается концентрация холестерина в крови, атеросклеротические бляшки постепенно разрушаются и вымываются. При сочетании аэробных упражнений с кратковременными (в зависимости от возраста — от 20 секунд до 2-3 минут) анаэробными или аэробно-анаэробными ускорениями происходит постепенное возрастание производительности сердца, в частности, ударного объема (объема крови, выбрасываемого сердцем за одно сокращение).

Дыхательная система.

Слабо развитая дыхательная мускулатура не в состоянии обеспечить хорошую вентиляцию легких и, наоборот, именно активность дыхательной мускулатуры совершенствует систему дыхания в процессе роста и развития организма.

В момент начала движений в первую очередь активизируется дыхание. Оно учащается и углубляется. Дыхательные мышцы сохраняют тесную функциональную связь со скелетными мышцами, деятельность которых рефлекторно через дыхательный центр возбуждает дыхательные мышцы. При этом увеличиваются дыхательная поверхность легких, частота, глубина дыхания. Усиление дыхательных экскурсий обеспечивает повышенный приток крови к сердцу. В результате координированной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем оптимизируются процессы доставки кислорода в ткани.

Возрастающие адаптационные резервы приводят к экономизации функционирования скелетных мышц внутренних органов — на единицу выполняемой работы затрачивается меньше энергии, быстрее идут восстановительные процессы. Экономизирующий эффект проявляется в уменьшении показателей деятельности организма в состоянии покоя. Так, если частота сердечных сокращений у нетренированных более 80 уд/мин, то у тренированных — менее 60 уд/мин. Частота дыхания у нетренированных более 16, у тренированных — менее 12 цикл/мин.

Использование циклических упражнений преимущественно аэробного характера благоприятно сказывается и на состоянии дыхательного аппарата. Растет эластичность легких, и просвет дыхательных путей. Тренировка обеспечивает рост жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и эффективности газообмена (O_2 и CO_2) между альвеолами и кровью капилляров. В покое потребление O_2 , частота дыхания и объем вентилируемого через легкие воздуха у тренированного ниже, чем у нетренированного, а при напряженной работе — заметно выше. Важным эффектом физической тренировки является то, что умеренная динамическая нагрузка дает лучшее расправление легочной ткани, более равномерный кровоток в ней, а активный газообмен предупреждает развитие застойных явлений, провоцирующих возникновение пневмоний.

Опорно-двигательная система.

Все мышечные группы прикрепляются к костному аппарату скелета посредством сухожилий и связок. Развиваясь, мускулатура укрепляет и эти образования. Кости становятся более прочными и массивными, сухожилия и связки крепкими и эластичными.

Толщина трубчатых костей возрастает за счет новых наслоений костной ткани, вырабатываемой надкостницей, продукция которой увеличивается с ростом физической нагрузки. В костях накапливается больше солей кальция, фосфора, питательных веществ. Тренированные мышцы спины, например, укрепляют позвоночный столб, разгружают его, беря часть нагрузки на себя, предотвращают

«выпадение» межпозвоночных дисков, соскальзывание позвонков (достаточно широко распространенная патология, являющаяся причиной упорных болей в поясничном отделе позвоночника). Увеличившаяся способность мышц к растяжению и возросшая эластичность связок совершенствуют движения, увеличивают их амплитуду, расширяют возможности адаптации человека к различной физической работе.

В зависимости от поставленных конкретных задач достижения высокого уровня состояния этой системы и выбор средств оказывается специфичным. Так, для получения силового эффекта следует преимущественно использовать упражнения силового характера с отягощениями, достигающими 70-90% от предельно возможных. Эти же упражнения вместе со скоростно-силовыми, когда отягощение достигает 30- 50%, способствуют не только накоплению в мышцах энергетического потенциала, но и укреплению костей. В то же время в обеспечении хорошего состояния суставов необходимо решение двух задач:

- поддержания адекватной трофики (тканевого питания) внутрисуставных структур, для чего наилучшими средствами являются упражнения в условиях разгрузки самого сустава (или, по крайней мере, без отягощений) с многократными повторениями — велосипед для коленных суставов, в положении лежа или в воде для суставов позвоночника и т.д.;

- достижение прочности мягких тканей, укрепляющих сустав (связки, мышцы, сухожилия) — упражнения силового и скоростно-силового характера, но, по возможности, в исходном положении, исключая вертикальные нагрузки (например, лежа, в висе, коленно-кистевое положение и т.д.).

Нервная система.

Сложные движения стимулируют работу головного мозга и положительно влияют на психическое и интеллектуальное развитие. Отметим, что в тесном взаимодействии с движением находятся мышление, высшие формы анализа и развитие памяти.

Во время движения происходит раздражение рецепторов скелетных мышц, рецепторов внутренних органов и рефлекторно через ЦНС стимулируются жизненные процессы в клетках, тканях, органах, составляющих различные функциональные системы организма, повышается обмен веществ.

Для поддержания хорошего состояния ЦНС требуется использование широкого арсенала средств. Сила нервных процессов воспитывается через упражнения силового и скоростно-силового характера (работа с тяжестями, гимнастические упражнения, метания, прыжки), требующие максимальной концентрации возбуждательного процесса в короткие периоды времени. При этом возрастают частота и амплитуда импульсации мотонейронов спинного мозга, что обеспечивает внутримышечную координацию и включение в работу наибольшего количества двигательных единиц. Благодаря силовым и скоростно-силовым упражнениям происходит совершенствование основных показателей функционирования ЦНС уравновешенности, силы и подвижности нервных процессов. Аналогичным действием обладают подвижные и спортивные игры, закаливание и другие интенсивные средства.

Под влиянием циклических - малоинтенсивных упражнений (на выносливость) открываются закрытые и увеличивается просвет функционирующих капилляров в ЦНС. Кроме того, продолжение работы в условиях нарастающего утомления требует проявления соответствующей силы нервных процессов. Следует отметить то обстоятельство, что при выполнении такой нагрузки происходит разрушение в ЦНС и в мышцах гормонов стресса — это особенно важно в условиях исключительно высокой

плотности информации, которую должен воспринять и переработать современный человек.

Влияние физических упражнений на центральную нервную систему выражается в глубокой перестройке ее функций — увеличении силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов. Тренированный человек путем волевых усилий

способен мобилизовать резервные силы организма, быстро переключаться на другую деятельность. Тренировка ведет к ограничению чрезмерной возбудимости нервной системы, что отражается на всесторонней деятельности человека (движения точны, четки и уверенны).

5. Адаптация организма к воздействию физических нагрузок.

Адаптация (лат. *adapto* — приспособляю) - процесс приспособления к изменяющимся внешним условиям.

Адаптация к воздействию физических нагрузок происходит согласно общей биологической закономерности, описываемой зависимостью "доза - эффект". Доза – это величина, продолжительность, интенсивность, повторяемость нагрузки. Эффект – это адаптация к нагрузке, которая сопровождается переходом организма на новый уровень функционирования, более высокими показателями физической подготовленности, с большими резервами здоровья.

Стимулирующее влияние двигательной активности проявляется в повышении функциональных резервов, работоспособности, силы, выносливости. Улучшается самочувствие, появляется ощущение бодрости, нормализуется сон, аппетит. Тренированный организм более устойчив к неблагоприятным условиям внешней среды: охлаждению, перегреванию, колебаниям атмосферного давления, радиации, инфекциям.

Для организма человека, адаптированного к систематическим физическим нагрузкам, характерна способность быстро восстанавливать свою деятельность после физических нагрузок на более высоком уровне, что связано с функциональным совершенствованием центральной нервной системы в процессе тренировки, то есть выработкой временных связей на мышечную деятельность.

Тема №4 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

Физическое воспитание — один из видов педагогического процесса, на него распространяются общие принципы педагогики.

Основными принципами методики обучения и воспитания (методическими принципами), которыми необходимо руководствоваться в процессе построения занятий физическими упражнениями, являются обще дидактические принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, динамичности.

Принципы сознательности и активности предусматривают формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса студентов к занятиям физическими упражнениями. Это, в свою очередь, возможно только при творческом сотрудничестве преподавателя и студента. Совместный анализ удачного или неудачного выполнения упражнений, поиск ошибок в технике движений, причин их возникновения и путей устранения способствует формированию у студентов сознательного и активного отношения к процессу обучения, приучает их к самоанализу, самооценке, самоконтролю двигательной деятельности, развивает интерес и стремление к самосовершенствованию.

Принцип наглядности. Наглядность — необходимая предпосылка освоения движения. В процессе учебно-тренировочного занятия главное — создать правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его.

Непосредственная наглядность — это показ двигательного задания самим преподавателем или наиболее подготовленным студентом. Но ее можно дополнить и пособиями, и

техническими средствами, и имитационными действиями с помощью предметов, и образными выражениями.

Принцип доступности и индивидуализации. Этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.

Доступность не означает отсутствие трудностей в учебно-тренировочном процессе, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены.

Индивидуальный подход учитывает возможности каждого занимающегося при определении учебно-тренировочного задания. Его чаще применяют в спортивной подготовке, где тренер встречается с учеником на учебно-тренировочных занятиях почти ежедневно в течение ряда лет, а количество одновременно занимающихся на одном занятии – 1-8 чел. (за исключением некоторых спортивных игр). В практике работы по физической культуре преподаватель использует индивидуальный подход, чтобы определить дополнительные доступные задания студенту, отстающему по какому-либо разделу, для самостоятельных занятий во внеурочное время.

Принцип систематичности - это прежде, всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Регулярность занятий предполагает рациональное чередование психофизических нагрузок и отдыха. Любая нагрузка имеет четыре фазы: расходование энергии, восстановление, сверх восстановление, возвращение к исходному уровню. Вот почему учебные занятия по физической культуре никогда не проводят в течение двух дней подряд. Принцип систематичности обеспечивает непрерывность учебно- тренировочного процесса при оптимальном чередовании-нагрузок и отдыха.

Повторяемость и вариативность в применении различных упражнений и заданий в оптимальных временных отрезках также являются обязательными составляющими принципа непрерывности.

Фактор повторяемости в физическом воспитании выражен в большей мере, чем в других видах воспитания. Это объясняется специфическими закономерностями приобретения и закрепления умений и навыков, совершенствования форм и функций организма.

Не меньшее значение имеет и вариативность, т.е. видоизменение упражнений, динамичности нагрузок, обновление форм и содержания занятий без изменения их целевой направленности. Это разнообразит учебно-тренировочный процесс, снижает психологические перегрузки, возникающие при выполнении однообразных заданий.

Последовательность в освоении учебно-тренировочных заданий и учебного материала в рамках одного занятия, многомесячного и многолетнего процесса физического воспитания также является одной из сторон принципа систематичности. Общая последовательность (в многомесячном и многолетнем аспекте) определяется логикой перехода от широкого общего физического образования к более углубленным специализированным занятиям.

Принцип динамичности Принцип динамичности, или постепенного повышения требований, заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих. Это выражается в постепенном усложнении двигательных задач, в нарастании объема и интенсивности нагрузок (при соблюдении принципа доступности). При реализации принципа динамичности предусматривается регулярно обновлять учебный материал, а также увеличивать объем и интенсивность нагрузок. Без обновления упражнений не овладеть широким кругом умений и навыков — координационной основой для освоения новых, более сложных двигательных заданий.

Рассмотренные принципы отражают различные закономерности и стороны целостного процесса физического воспитания. Они составляют не сумму, а единство принципиальных методических положений, взаимно обусловленных и дополняющих друг друга.

Отступление от одного из принципов может разладить весь сложный процесс физического воспитания и сделать безрезультативным большой труд преподавателя и студента.

1. Средства и методы физического воспитания

1.2. Средства физического воспитания

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

Физические упражнения — это двигательные действия, по форме и содержанию соответствующие задачам, физического воспитания. Если в целях спортивной тренировки используется бег, то это естественное двигательное действие приобретает рациональные формы. То же самое можно сказать о любых других двигательных действиях, которые возникли первоначально в сфере труда и быта, а затем, видоизменяясь, становились физическими упражнениями — средствами физического воспитания. Взаимосвязь физических упражнений с физическим трудом заключается в том, что, возникнув на основе трудовых действий, упражнения стали средством физкультурно-спортивной практики, подготовки к труду.

Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы также являются средствами физического воспитания. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, служат, средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

Оздоровительные силы природы используются в процессе физического воспитания в двух направлениях:

- как сопутствующие условия (занятия на открытом воздухе, в условиях горного климата), усиливающие воздействие физических упражнений;
- при организации специальных дозированных процедур (сеансы закаливания, воздушные, солнечные и водные ванны).

Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды.

Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания усиливает положительный эффект физических упражнений. Требования гигиены к режиму нагрузок и отдыха, питания и внешних условий занятий (чистота, освещенность, вентиляция мест занятий), способствуют эффективности проводимых физических упражнений.[69,47]

2. Методы физического воспитания

В физическом воспитании используются общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания) и специфические (характерные только для физического воспитания) методы.

Из общепедагогических методов, широко используемых в физическом воспитании, следует выделить словесные методы. Практически вся деятельность в процессе обучения и воспитания связана с использованием метода словесного воздействия. С его помощью сообщают знания, дают задания, руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты, управляют поведением занимающихся. К словесным методам относятся: лекции, беседы, рассказ, объяснения, указания, распоряжения и команды, словесные оценки, комментарии, замечания и многое другое. Применение того или иного словесного метода зависит от возраста занимающихся, этапа обучения двигательному действию, уровня физической и интеллектуальной подготовленности.

К специфическим методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое физическое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной физической нагрузкой. Эти методы позволяют: 1) строго

регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, управлять ее динамикой в зависимости от психофизического состояния студента; 2) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки, не вызывая перенапряжения функциональных систем организма; 3) избирательно воспитывать физические качества; 4) эффективно осваивать технику физических упражнений.

Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две группы: методы обучения технике двигательного действия и методы воспитания физических качеств.

Обучение технике двигательного действия может осуществляться как при разучивании его по частям, так и при целостном его выполнении. Метод обучения двигательному действию по частям (метод расчлененного упражнения) предполагает разучивание сложного по структуре двигательного действия по фазам или элементам с последовательным их объединением по мере освоения в целостное физическое упражнение. Обычно применяется на начальном этапе обучения.

Метод целостного обучения применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре.

Методы воспитания физических качеств представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Основными параметрами регулирования и дозирования нагрузки в любом из методов являются: интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха.

- Равномерный метод характеризует непрерывное выполнение физического упражнения с относительно постоянной интенсивностью.

- Переменный метод характеризуется направленным изменением нагрузки (скорость, темп, величина усилий и т.д.) в процессе тренировочного занятия.

- Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которого происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

- Интервальный метод так же, как и повторный, характеризуется многократным повторением упражнения, но уже с интервалами отдыха не до полного восстановления, а с жестко регламентированными интервалами.

- Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы.

Игровой метод - это метод использования физических упражнений в игровой форме. Он характеризуется отсутствием жесткой регламентации действий, наличием вероятностных условий их выполнения. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развития таких качеств и способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентация.

Соревновательный метод - это выполнение физических упражнений в форме соревнований. Основная черта соревновательного метода — сопоставление сил занимающихся в условиях организованного соперничества за первенство или высокое спортивное достижение.

3. Формирование двигательного навыка и этапы обучения движениям

3.1 Формирование двигательного навыка

Установлено, что активная мышечная деятельность вызывает усиление деятельности всех систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При любой деятельности человека все его органы и системы действуют согласованно в тесном единстве. Главнейшая роль в регуляции отводится нервной системе.

Нервная система действует по принципу рефлекса. Ответную реакцию организма на раздражения, поступающие из внешней или внутренней среды, осуществляемую и контролируемую центральной нервной системой, называют рефлексом. Всякое мышечное движение имеет рефлекторную природу. Рефлекторным же путем регулируется деятельность всех внутренних органов и систем. Путь, по которому проводятся нервные импульсы, называют рефлекторной дугой. Рефлекторная дуга состоит из пяти частей: рецептора (воспринимающий «прибор»), чувствительного пути, участка центральной нервной системы, двигательного пути и рабочего органа.

Вся деятельность человека протекает по принципу взаимосвязи условных рефлексов и динамических стереотипов с безусловными рефлексами.

Унаследованные рефлексы, от рождения заложенные в нервной системе, называют безусловными. Примером простейшего двигательного безусловного рефлекса является коленный рефлекс.

Двигательный навык - форма двигательных действий, выработанная по механизму условного рефлекса в результате соответствующих систематических упражнений. Формирование двигательного навыка последовательно проходит три фазы: генерализации, концентрации, автоматизации.

Фаза генерализации характеризуется расширением возбудительного процесса. Это расширение происходит за счет вовлечения в работу лишних групп мышц, неоправданно большим напряжением работающих мышц и т. п. Движения скованы, угловаты, некоординированные и неточны, неэкономичны.

Фаза генерализации сменяется фазой концентрации, когда излишне разлитое возбуждение благодаря дифференцированному торможению концентрируется в нужных зонах головного мозга. Исчезает излишняя напряженность движений; они становятся скупыми, точными, свободными, их выполнение становится значительно более стабильным.

В фазе автоматизации навык настолько уточняется и закрепляется, что выполнение необходимых движений становится как бы автоматическим и не требует деятельного контроля сознания.

Координация движения - согласованная деятельность мышечных групп, относящихся к разным сегментам тела. Само регуляция скелетных мышц осуществляется за счет физиологических механизмов, находящихся непосредственно в мышечных волокнах. Эти механизмы обеспечивают изменение кровообращения в различных участках капиллярного русла, регулируют участие двигательных единиц в сокращениях и т. д.

Двигательная единица состоит из мотонейрона (двигательной нервной клетки), нервного волокна и группы мышечных волокон.

3.2 Этапы обучения движениям

Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон - физическое образование, содержанием которого является системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков, знаний.

При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, затем по мере дальнейшего разучивания умение постепенно переходит в навык. Умение и навык отличаются друг от друга главным образом степенью освоенности, т.е. способами управления со стороны сознания человека.

Двигательное умение - это такая степень владения техникой двигательного действия, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью и нестабильностью выполнения. Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении способствует переходу умения в навык. Это достигается постоянным уточнением, повторением и коррекцией движения. В результате появляется слитность, устойчивость движения, а главное - автоматизированный характер управления движением.

Двигательный навык - это оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизмом (минимальный контроль со стороны сознания) управления движениями, высокой прочностью и надежностью их выполнения.

Обучение двигательным действиям - это длительный, последовательный процесс.

Процесс обучения двигательному действию включает три этапа:

Первый этап - ознакомление, первоначальное разучивание движения.

Второй этап - углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения.

Третий этап - формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства.

4. Методики развития физических качеств

Основываясь на самооценке развития отдельных физических качеств в структуре общей физической подготовленности, предлагаются простейшие средства и методы развития отдельных физических качеств.

4.1. Методика развития выносливости.

Средствами развития выносливости являются упражнения, вызывающие повышенную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К ним относятся самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера.

Равномерный непрерывный метод - однократное равномерное выполнение упражнений малой и умеренной мощности от 15-30 мин до нескольких часов.

Переменный непрерывный метод - метод варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения.

Интервальный метод - дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой продолжительности через строго определенные интервалы отдыха.

4.2. Методика развития силы.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением):

- упражнения с преодолением собственного веса тела: подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе и т.д; упражнения с преодолением собственного веса тела с отягощением ;
- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов: эспандеры, резиновые жгуты, фитомячи и т.д.;
- упражнения с преодолением веса партнера ;
- упражнения с весом внешних предметов: разборных гантелей, гирь, штанг с набором дисков разного веса и т.д.;
- упражнения с использованием спортивных тренажеров;
- упражнения с использованием внешней среды: бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.

Серийные повторения такой работы с непределым отягощением содействуют сильной активизации обменнотрофических (питательных) процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей систем и органов, эффективному наращиванию мышечной массы.

Для развития силы при самостоятельных занятиях применяют следующие методы :

Методы максимальных усилий. Упражнения выполняются с применением предельных или около предельных отягощений (90% рекордного для данного спортсмена). При одном подходе выполняется от 1 до 3 повторений и 5-6 подходов за одно занятие, отдых между которыми составляет 4-8 мин (до восстановления). Этот метод используется, чтобы максимально нарастить возможные результаты для конкретного занимающегося и связан с воспитанием «взрывной силы», которая зависит от степени межмышечной и

внутримышечной координации, а также от собственной реактивности мышц, т.е. нервных процессов.

Метод повторных усилий (или метод «до отказа») предусматривает упражнения с отягощением, составляющим 30-70% рекордного, которые выполняются сериями по 4-12 повторений в одном подходе. За одно занятие выполняется 3-6 подходов.

Отдых между сериями 2-4 мин (до неполного восстановления). Этот метод чаще используется с целью наращивания мышечной массы. Оптимальным весом отягощения для развития мышечной массы будет тот, который студент может поднять (отжаться, подтянуться), выполнив 7-13 движений за один подход.

Метод динамических усилий связан с применением малых и средних отягощений (до 30% рекордного). Упражнения выполняются сериями по 15-25 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие выполняется 3-6 подходов, отдых между ними 2-4 мин. С помощью этого метода преимущественно развиваются скоростно-силовые качества, необходимые в легкоатлетических метаниях, в беге на короткие дистанции.

Как вспомогательный применяется изометрический (статический) метод, при котором напряжение мышц происходит без изменения их длины. Использование изометрического метода позволяет максимально напрягать различные мышечные группы продолжительностью 4-6 с.

Метод максимальных усилий (иногда этот метод называют также методом кратковременных усилий или методом кратковременных максимальных силовых нагрузок). Суть его состоит в том, что спортсмен, преодолевая или пытаясь преодолеть максимальное сопротивление, проявляет предельное для данного случая мышечное усилие, которое является исключительно мощным, а следовательно, и эффективным физиологическим раздражителем.

Метод повторных усилий включает несколько вариантов, различающихся величиной применяемых сопротивлений и режимом выполнения упражнений. Упражнения с многократным преодолением непределного сопротивления до значительного (предельного) утомления или «до отказа» (многократное поднимание штанги непределного веса, подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа на определенное число раз и т. д.). Иногда этот вариант метода повторных усилий называют методом «до отказа».

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин (иногда по 15-30 с).

Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения выполняют в определенной последовательности, как бы по кругу, со строгим соблюдением величины нагрузки и продолжительности отдыха. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждое последующее силовое упражнение включало в работу новую группу мышц.

Изометрические упражнения выполняются как с использованием специальных снарядов, так и без них. Очень распространены парные изометрические упражнения, а также упражнения, в которых спортсмен прилагает усилия к частям своего тела (например, растягивание в стороны сцепленных рук). Зная принципы метода изометрических напряжений, тренер и спортсмен могут легко составить большое количество упражнений, воздействующих на необходимые группы мышц.

4.3. Методика развития быстроты.

Основными средствами развития быстроты движений являются упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью.

В спортивной практике при развитии быстроты наиболее распространены "спринтерские" упражнения: бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, ускорение в беге,

"семенящий" бег, прыжковые упражнения, игры с выраженными моментами ускорений, единоборства. Особую роль здесь играет повторное выполнение упражнения с максимальной скоростью.

В числе методов развития быстроты широко применяются методы повторного, повторно-прогрессирующего и переменного (с варьирующими ускорениями) упражнения.

Важным условием высоких проявлений быстроты служит оптимальное состояние возбудимости центральной нервной системы, которое может быть достигнуто только в том случае, если занимающиеся не утомлены предшествующей деятельностью. Поэтому скоростные упражнения в занятии обычно планируют ближе к началу, а в системе занятий - в основном на первый или второй день после дня отдыха.

При развитии быстроты необходимо соблюдать ряд следующих правил.

1. Выполнять упражнения с максимально возможной скоростью.
2. Освоенность упражнения (техника выполнения) должна быть высокой в целях концентрации внимания только на скорости выполнения.
3. Во время выполнения упражнения не должно происходить снижения скорости, иначе следует прекратить тренировку.
4. Тренировочные занятия по развитию быстроты не рекомендуется проводить в состоянии физического, эмоционального или сенсорного утомления.

4.4. Методика развития гибкости.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибание-разгибание, наклоны, повороты, вращения, махи. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с различными отягощениями или простейшими тренажерными приспособлениями: утяжелителями, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками и т.д. Выполнение упражнений может носить активный, пассивный и смешанный характер.

Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения с собственным весом тела и внешним отягощением: разнообразные маховые движения, повторные пружинистые движения и т.п.

Развитию пассивной гибкости способствует выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами: плавное выполнение "принудительных" движений под действием усилий партнера. Пассивная гибкость развивается в 1,5-2 раза быстрее, чем активная.

Основной метод развития гибкости - метод многократного растягивания (повторный).

Метод статического растягивания основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Для растягивания по этому методу сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение и удерживать конечное положение от 5- 15 с до нескольких минут.

4.5. Методика развития ловкости.

Методика развития ловкости складывается из воспитания способности осваивать сложные по координации двигательные действия и способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. При этом существенное значение имеет совершенствование способности воспринимать свои движения в пространстве и времени ("чувство времени", "чувство пространства", "чувство воды"), поддерживать равновесие, рационально чередовать напряжение и расслабление.

Основной путь в развитии ловкости - овладение новыми разнообразными умениями и навыками. Для воспитания ловкости применяются упражнения, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (спортивные игры, единоборства, слалом).

При воспитании ловкости как способности овладевать новыми движениями могут быть использованы любые упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают элементы новизны. По мере автоматизации навыка значения данного физического упражнения как средства воспитания ловкости уменьшается.

Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости, идет по пути повышения координационных трудностей, с которыми должны справляться занимающиеся. Эти трудности складываются в основном из требований: 1) точности движения; 2) их взаимной согласованности; 3) внезапности изменения обстановки.

В процессе воспитания ловкости используют разные методические приемы, стимулирующие более высокое проявление двигательной координации.

5. Формирование психических качеств свойств личности в процессе физического воспитания

Сам процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой или спортивной тренировкой предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности человека.

Психологическая подготовка представляет собой педагогический процесс воспитания спортсмена как личности, отвечающей современным социальным запросам и способной преодолевать психические трудности, свойственные спортивной деятельности.

Весь процесс психологической подготовки делится на две части:

1. Общая психологическая подготовка, которая проходит через все этапы тренировки, направлена на воспитание спортсмена как гражданина, а также на воспитание мотивов, которые побуждали бы к систематическим занятиям, к достижению результатов, полезных обществу, на воспитание трудолюбия, способности преодолевать трудности, наконец, на освоение норм спортивной этики.

2. Психологическая подготовка к соревнованию осуществляется в период, предшествующий ближайшему соревнованию, и предусматривает создание наивысшей психической готовности к спортивной борьбе в условиях данного соревнования.

Обе части психологической подготовки должны присутствовать в подготовке спортсмена любой специализации. Некоторыми психическими качествами и процессами (предположим, трудолюбием) должен обладать каждый спортсмен. Однако свойственные каждому соревновательному упражнению специфические трудности, особенности содержания и внешне средовых условий каждого вида спорта требуют проявления только им свойственных психических качеств, применения особых средств и методов воспитания.

Воспитание всех психических качеств происходит наиболее успешно в процессе практической деятельности, когда на тренировках и соревнованиях приходится преодолевать постоянно возрастающие трудности. Непосредственное участие в соревнованиях помогает выработать устойчивость к психическому напряжению, связанному с атмосферой конкуренции, а иногда и научиться создавать при необходимости эмоциональное возбуждение, научиться собираться в тот момент, когда у спортсмена нет желания соревноваться, когда он находится не в форме и т. п.

Психологическая подготовка осуществляется различными методами. Помимо общепедагогических, таких, как упражнения в преодолении трудностей, разъяснения, побуждения, одобрения и пр., существуют и специальные: 1) метод настраивающих упражнений, позволяющий с помощью двигательных действий привести спортсмена в нужное психическое состояние; 2) метод идеомоторных упражнений, позволяющий путем мысленного воспроизведения двигательных действий добиться концентрации внимания на ведущих движениях; 3) метод психорегулирующей тренировки, позволяющий с помощью специальных форм воздействия, с одной стороны, снять напряжение, успокоить спортсмена, а с другой — мобилизовать его на преодоление предстоящих трудностей.