

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ,
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОУ ВПО Кыргызско-Российский Славянский университет
имени первого Президента Российской Федерации Б.Н. Ельцина



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ИНВ и ЛОВЗ

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Центр физической культуры и спорта
Учебный план	Для всех направлений (уровень бакалавриата) и специальностей (уровень специалитета) КРСУ заочной формы обучения (с применением дистанционных технологий)
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	400
в том числе:	
аудиторные занятия	24
самостоятельная работа	376

Программу составил(и):

К.п.н., доцент Арзамасцев М.Н.  ст. преподаватель Ханин В.В. 

Рецензент(ы):

Доктор пед. наук, профессор Контев О.В. 

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС 3++:

составлена на основании учебного плана;
для всех направлений и специальностей КРСУ

Рабочая программа одобрена на заседании
Центра физического воспитания и спорта

Протокол от 26.09.2024 г. №

Срок действия программы: 2024-2029 уч.г.

Директор центра физического воспитания и спорта Ханин Владимир Витальевич



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
1.2	воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;
1.3	обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
1.4	приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
1.5	знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.6	самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования;
1.7	владеть навыками ведения здорового образа жизни, участвовать в занятиях физической культурой, владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
1.8	обладать способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, развития социальных и профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:		Б1.Б.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Базовый вид физической культуры и спорта	
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Профессионально-прикладная физическая культура	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	о физической культуре и спорте в общекультурной и профессиональной жизни,
3.1.2	социально-биологические основы физической культуры и спорта,
3.1.3	о физической культуре и спорте как социальном феномене общества,
3.1.4	основы здорового образа жизни,
3.1.5	особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности;
3.1.6	общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания;
3.1.7	основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма,
3.1.8	роль физической культуры и спорта в развитии человека.
3.1.9	ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;
3.1.10	факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
3.1.11	принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
3.1.12	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3.1.13	методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.
3.2	Уметь:
3.2.1	Оценить современные достижения в совершенствовании техники, методики обучения и тренировки в спортивных играх, легкой атлетике на основе знания исторического контекста;
3.2.2	Использовать накопленные в области физической культуры и спорта навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма;
3.2.3	Описать и проанализировать технику спортивных игр, легкой атлетики, используя профессиональную лексику;

3.2.4	Использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения спортивным играм, легкой атлетики, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;
3.2.5	Определять причины возникновения ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения;
3.2.6	Использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на организм и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;
3.2.7	Критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся;
3.2.8	организовывать и проводить соревнования по спортивным играм и легкой атлетике.
3.3	Владеть:
3.3.1	Навыками публичного выступления с критической оценкой своей профессиональной деятельности и своих товарищей;
3.3.2	Навыками использования прав и исполнения обязанностей в профессиональной деятельности педагога по физической культуре, организатора и участника соревнований по спортивным играм и легкой атлетике;
3.3.3	Навыками технических элементов спортивных игр, легкой атлетики, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных упражнений;
3.3.4	Способами совершенствования профессиональных знаний путем использования возможностей информационной среды.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Теоретический (1)						
1.1	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/	1	2		Л2.1 Э1	0	
1.2	Социально-биологические основы физической культуры и спорта /Лек/	1	2		Л2.1 Э1	0	
1.3	Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья. /Лек/	1	2		Л2.1 Э1	0	
1.4	Физическая культура и спорт как социально-биологическое явление. /Ср/	1	12		Л2.1 Э1	0	Написание реферата на заданную тему.
	Раздел 2. Практический (1)						
2.1	Разучивание техники перемещений баскетболиста /Пр/	1	18		Л3.4 Э4	0	
2.2	Разучивание техники передач мяча в баскетболе /Пр/	1	18		Л1.1 Л3.1 Л3.2 Э2	0	
2.3	Разучивание техники ведения и броска мяча в баскетболе /Пр/	1	18		Э3 Э6	0	
2.4	Учебная игра /Пр/	1	18		Э5 Э7	0	
2.5	Самостоятельная работа над техникой прыжка в длину с места /Ср/	1	10		Л3.3 Л3.6 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	Сдача двух контрольных нормативов.
2.6	/Зачёт/	1	0			0	Защита реферата с презентацией, подведение итогов сдачи контрольных нормативов.
	Раздел 3. Теоретический (2)						
3.1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в урегулировании работоспособности. /Лек/	2	2		Л2.1 Э1	0	

3.2	Общая физическая культура и специальная подготовка в системе физического воспитания(часть 1) /Лек/	2	2		Л2.1 Э1	0	
3.3	Общая физическая культура и специальная подготовка в системе физического воспитания(часть 2) /Лек/	2	2		Л2.1 Э1	0	
3.4	Средства и методы физической культуры и спорта. /Ср/	2	12		Л2.1 Э1	0	Написание реферата на заданную тему.
Раздел 4. Практический (2)							
4.1	Совершенствование техники перемещений баскетболиста /Пр/	2	18		Л3.4 Э4	0	
4.2	Совершенствование техники передач мяча в баскетболе /Пр/	2	18		Л1.1 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э2	0	
4.3	Совершенствование техники ведения и броска мяча в баскетболе /Пр/	2	18		Э3 Э6	0	
4.4	Учебная игра /Пр/	2	18		Э5 Э7	0	
4.5	Самостоятельная работа над совершенствованием техники бега на короткие дистанции /Ср/	2	10		Л3.6 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	Сдача двух контрольных нормативов.
4.6	/Зачёт/	2	0			0	Защита реферата с презентацией, подведение итогов сдачи контрольных нормативов.
Раздел 5. Теоретический (3)							
5.1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. /Лек/	3	2		Л2.1 Э1	0	
5.2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. /Лек/	3	2		Л2.1 Э1	0	
5.3	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. /Лек/	3	2		Л2.1 Э1	0	
5.4	Проблемы и перспективы развития студенческого спорта. /Ср/	3	12		Л2.1 Э1	0	Написание реферата на заданную тему.
Раздел 6. Практический (3)							
6.1	Разучивание техники перемещений в волейболе /Пр/	3	18		Л3.4 Э4	0	
6.2	Разучивание техники верхней передачи мяча в волейболе /Пр/	3	18		Л1.1 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э2	0	
6.3	Разучивание техники нижней передачи мяча в волейболе /Пр/	3	18		Э3 Э6	0	
6.4	Разучивание техники нижней прямой подачи в волейболе /Пр/	3	18		Э5 Э7	0	
6.5	Работа над совершенствованием техники упражнения приседания на одной ноге с опорой на гладкую стену /Ср/	3	10		Л3.6 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	Сдача двух контрольных нормативов.

6.6	/Зачёт/	3	0			0	Защита реферата с презентацией, подведение итогов сдачи контрольных нормативов.
Раздел 7. Теоретический (4)							
7.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. /Лек/	4	2		Л2.1 Э1	0	
7.2	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. /Лек/	4	2		Л2.1 Э1	0	
7.3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Лек/	4	2		Л2.1 Э1	0	
7.4	Самоконтроль при выполнении физических нагрузок. /Ср/	4	12		Л2.1 Э1	0	Написание реферата на заданную тему.
Раздел 8. Практический (4)							
8.1	Совершенствование техники верхней передачи мяча в волейболе /Пр/	4	18		Л3.4 Э4	0	
8.2	Совершенствование техники нижней передачи мяча в волейболе /Пр/	4	18		Л1.1 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э2	0	
8.3	Совершенствование техники нижней прямой подачи /Пр/	4	18		Э3 Э6	0	
8.4	Учебная игра /Пр/	4	18		Э5 Э7	0	
8.5	Работа над техникой упражнения сгибания-разгибания рук в упоре лежа от гимнастической скамейки. /Ср/	4	10		Л3.5 Л3.6 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	Сдача двух контрольных нормативов.
8.6	/Зачёт/	4	0			0	Защита реферата с презентацией, подведение итогов сдачи контрольных нормативов.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Во время зачета преподаватель подводит итог по сдаче студентом контрольных нормативов его физической подготовленности.

Помимо этого, студенту необходимо публично защитить реферат по выбранной теме и ответить на 3 теоретических вопроса.

Вопросы для проверки уровня обученности ЗНАТЬ:

1 семестр.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности.
5. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
6. Ценности физической культуры.
7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
9. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении
10. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
11. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
12. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

13. Физические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
15. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
16. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
17. Здоровый образ жизни и его составляющие.
18. Личностное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
19. Основные требования как условие формирования здорового образа жизни.
20. Основные требования к организации здорового образа жизни.
21. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
22. Критерии эффективности здорового образа жизни.

2 семестр.

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
3. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
5. Методические принципы физического воспитания.
6. Методы физического воспитания.
7. Основы обучения движениям.
8. Основы совершенствования физических качеств.
9. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
10. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
11. Специальная физическая подготовка.
12. Спортивная подготовка.
13. Структура подготовленности спортсмена.
14. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
15. Значение мышечной релаксации.
16. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
17. Формы занятий физическими упражнениями.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическими упражнениями.
19. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

3 семестр.

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Спортивная классификация.
3. Студенческий спорт.
4. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
5. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
6. Система студенческих спортивных соревнований.
7. Общественные студенческие спортивные организации.
8. Олимпийские игры и Универсиады.
9. Современные популярные системы физических упражнений.
10. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
11. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
12. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
13. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
14. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
15. Возможные формы организации тренировки в вузе.
16. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
17. Основные пути достижения необходимой подготовленности занимающихся.
18. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
19. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
20. Календарь студенческих соревнований.
21. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
22. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
23. Врачебный контроль, его содержание.
24. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

25. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм и функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
26. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

4 семестр.

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
2. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
3. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
4. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
5. Методика подбора средств ППФП.
6. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
7. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленностью студентов.
8. Производственная физическая культура.
9. Производственная гимнастика.
10. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
11. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
12. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
13. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
14. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
15. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
16. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
17. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий женщин.
18. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
19. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
20. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
21. Гигиена самостоятельных занятий.
22. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Задания для проверки уровня обученности УМЕТЬ и ВЛАДЕТЬ:

Оценка уровней обученности уметь и владеть определяется как сумма баллов, набранных студентом по текущему и рубежному контролю.

5.2. Темы курсовых работ (проектов)

Учебными планами не предусматривается написание курсовой работы (проекта) по дисциплине.

5.3. Фонд оценочных средств

РЕФЕРАТ С ПУБЛИЧНОЙ ЗАЩИТОЙ. Тематика рефератов:

1 семестр.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура студента.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
5. Организация физического воспитания в вузе.
6. Компоненты физической культуры.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
9. Общее представление о строении тела человека.
10. Функциональные системы организма.
11. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
12. Средства физической культуры и спорта.
13. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
14. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
15. Витамины и их роль в обмене веществ.
16. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
17. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
18. Регуляция обмена веществ.
19. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
20. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
21. Обмен углеводов и минеральных веществ при мышечной нагрузке.
22. Понятие об основном и рабочем обмене.
23. Механизм проявления гравитационного шока.
24. Внешнее и внутреннее дыхание.
25. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
26. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

27. Здоровый образ жизни студента.
28. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
29. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
30. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
31. Режим труда и отдыха.
32. Гигиенические основы закаливания.
33. Личная гигиена студента и ее составляющие.
34. Профилактика вредных привычек.
35. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
36. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

2 семестр.

1. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
2. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
4. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
5. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
6. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
7. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
8. Типы изменений умственной работоспособности студента.
9. Методические принципы физического воспитания.
10. Средства и методы физического воспитания.
11. Основы обучения движениям.
12. Характеристика и воспитание физических качеств.
13. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
14. Структура учебно-тренировочного занятия.
15. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
16. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
18. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
19. Значение мышечной релаксации.
20. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
21. Формы занятий физическими упражнениями.
22. Общая и моторная плотность занятия.
23. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Формы и содержание самостоятельных занятий.
25. Организация самостоятельных занятий.
26. Возрастные особенности содержания занятий.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Гигиена самостоятельных занятий.
29. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
30. Профилактика спортивного травматизма.

3 семестр.

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
11. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
12. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
13. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
14. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

4 семестр.

1. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
2. Профилактика геронтологических изменений в организме с помощью занятий физическими упражнениями и

спортом.

3. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
4. Общие положения ППФП студентов гуманитарных факультетов.
5. Общие положения ППФП студентов факультетов естественных наук.
6. Общие положения ППФП студентов ЮФ.
7. Общие положения ППФП студентов ЭФ.
8. Методика подбора средств ППФП студентов.
9. Влияние современной автоматизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
10. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
11. Место ППФП в системе физического воспитания.
12. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
13. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
14. Система контроля ППФП студентов.
15. Особенности методики занятий физическими упражнениями, связанные с возрастными изменениями организма.
16. Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.
17. Здоровье и экология.
18. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.
19. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
20. Выбор технических средств занятий и определение рациональной последовательности их использования.

СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.

1 семестр.

Девушки:

Приседание на одной ноге

Прыжок в длину с разбега (см)

Высота подскока с места (см)

Подтягивание на перекладине (высота 90 см)

Юноши:

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

Прыжок в длину с разбега (см)

Высота подскока с места (см)

В висе поднимание ног до касания перекладины

2 семестр.

Девушки:

Бег 1000 м (мин., сек.)

Прыжок в длину с места

Бег 60 м (сек.)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову)

Юноши:

Бег 2000 м (мин., сек.)

Прыжок в длину с места (см)

Бег 60 м (сек.)

Подтягивание на перекладине

3 семестр.

Девушки:

Приседание на одной ноге

Прыжок в длину с разбега (см)

Высота подскока с места (см)

Подтягивание на перекладине (высота 90 см)

Юноши:

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

Прыжок в длину с разбега (см)

Высота подскока с места (см)

В висе поднимание ног до касания перекладины

4 семестр.

Девушки:

Бег 1000 м (мин., сек.)

Прыжок в длину с места

Бег 60 м (сек.)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову

Юноши:

Бег 2000 м (мин., сек.)

Прыжок в длину с места (см) Бег 60 м (сек.) Подтягивание на перекладине
5.4. Перечень видов оценочных средств
Посещение и активность. Реферат с публичной защитой. Сдача контрольных нормативов.
Шкалы оценивания по всем видам оценочных средств в ПРИЛОЖЕНИИ 1

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Арзамасцев М.Н.	Баскетбол как средство физического воспитания в Вузе: Учебное пособие	Бишкек: Изд-во КPCY 2014

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Арзамасцев Н.М., Райская Н.В.	Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности: Методические рекомендации по теоретическому курсу	Бишкек: Изд-во КPCY 2006

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Арзамасцев М.Н., Световой А.В., Солодова О.О.	Развитие прыгучести у баскетболистов: Методические рекомендации	Бишкек: Изд-во КPCY 2015
Л3.2	Арзамасцев М.Н.	Особенности методики самостоятельной технико-тактической подготовки баскетболиста: Учебное пособие	Бишкек: КPCY 2015
Л3.3	Арзамасцев М.Н.	Особенности методики самостоятельной подготовки баскетболиста: Учеб. пособие	Бишкек: Изд-во КPCY 2015
Л3.4	Тоголина Т.В., Джаныбеков Д.Д., Иванов В.Р.	Развитие координации у волейболистов: Методическое пособие	Бишкек: Изд-во КPCY 2014
Л3.5	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.	Легкая атлетика: Учебное пособие	М.: Академия 2005
Л3.6	Сост.: Е.В. Гвоздик, Р.В. Недугов, В.В. Бочкарев	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по физическому воспитанию со студентами вузов: методические рекомендации	Бишкек: Изд-во КPCY 2017

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Информационная справочная система по физической культуре и спорту	http://window.edu.ru/catalog/resources/uchebnik-
Э2	Справочная система по баскетболу	http://www.basketball.ru/reference/
Э3	Правила игры в футбол	http://www.d-camp.ru/node/915
Э4	Правила игры в волейбол	http://www.dinamo-vgu.ru/blog/pravila-igrv-v-
Э5	Правила соревнований по легкой атлетике	http://athletics-sport.info/rules
Э6	Футбол. Правила игры.	http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=football
Э7	Легкая атлетика: обучение	http://sportwiki.to

6.3. Перечень информационных и образовательных технологий

6.3.1 Компетентностно-ориентированные образовательные технологии

6.3.1.1	Традиционные образовательные технологии – лекции репродуктивного типа, ориентированные прежде всего на сообщение знаний и способов действий, передаваемых студентам в готовом виде и предназначенных для воспроизводящего усвоения и разбора конкретных образцов. Также практические занятия в форме практических упражнений
---------	--

6.3.1.2	Инновационные образовательные технологии – занятия в интерактивной форме, которые формируют системное мышления и способность генерировать идеи при решении различных творческих заданий. К ним относятся следующие: строго регламентированные упражнения, частично регламентированные упражнения, расчлененные упражнения, игровой метод, соревновательный метод
6.3.1.3	Информационные образовательные технологии – самостоятельное использование студентом компьютерной техники и интернет-ресурсов для выполнения самостоятельной работы.
6.3.2 Перечень информационных справочных систем и программного обеспечения	
6.3.2.1	Единое окно доступа к информационным ресурсам/ физическая культура и спорт/ (http://window.edu.ru/catalog/resources/)

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Лекционная аудитория на 200 посадочных мест (учебный корпус № 1, БЛЗ) с мультимедийным проектором;
7.2	Компьютерные классы для выполнения самостоятельной работы (написания рефератов) и ознакомления с интернет-источниками: -корпус 7 - ауд.107 (Гум.Фак.); -корпус 8 - ауд.501(Юр.Фак.); -корпус 1 - 315 (Фак.Межд.Отн.); -корпус 3 - ауд.202, -корпус 14 - ауд.213, 211, 210(ЭФ); -корпус 3 - ауд.307,308(ЕТФ); -корпус 12 - ауд.305(ФАДиС); -корпус 11 - ауд.410,411, корпус "Аламедин" - ауд.239,101(МФ);
7.3	Два спортивных игровых зала с раздевалками для юношей и девушек, туалетами;
7.4	Три спортивных площадки с легкоатлетическими дорожками и секторами для прыжков в длину;
7.5	Игровое поле для футбола (мини-футбола);
7.6	Площадка игровая баскетбольная;
7.7	Три игровые волейбольные площадки;
7.8	Зал для занятий аэробикой;
7.9	Два кабинета для занятий лечебной физкультурой с необходимым учебно-практическим и учебно-лабораторным оборудованием и велотренажерами;
7.10	Стенка гимнастическая;
7.11	Козел гимнастический;
7.12	Конь гимнастический;
7.13	Перекладина гимнастическая;
7.14	Брусья гимнастические параллельные;
7.15	Мост гимнастический подкидной;
7.16	Скамейка гимнастическая жесткая;
7.17	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей;
7.18	Стойка для штанги;
7.19	Штанги тренировочные;
7.20	Гантели наборные;
7.21	Маты гимнастические;
7.22	Скакалка гимнастическая;
7.23	Палка гимнастическая;
7.24	Обруч гимнастический;
7.25	Флажки разметочные на опоре;
7.26	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой;
7.27	Мячи баскетбольные;
7.28	Сетка волейбольная;
7.29	Мячи волейбольные;
7.30	Мячи футбольные;
7.31	Насос для накачивания мячей;
7.32	Кабинет преподавателей, включающий в себя рабочие столы, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды, аптечку медицинскую и стенд для проверки зрения;
7.33	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, включающий в себя стеллажи и контейнеры.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Технологические карты дисциплины в ПРИЛОЖЕНИИ 2

МОДУЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ВКЛЮЧАЕТ:

1. Текущий контроль: усвоение учебного материала на лекционных и практических занятиях , , в том числе

учитывается посещение и активность и выполнение обязательных заданий для самостоятельной работы

2. Рубежный контроль: проверка полноты знаний и умений по материалу модуля в целом. Выполнение модульных контрольных заданий проводится в письменном виде и является обязательной компонентой модульного контроля.

3. Промежуточный контроль - завершенная задокументированная часть учебной дисциплины (1,2,3,4 семестры - зачет) – совокупность тесно связанных между собой зачетных модулей.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОМЕЖУТОЧНОМУ КОНТРОЛЮ

При явке на зачёты студенты обязаны иметь при себе зачётные книжки, которые они предъявляют экзаменатору в начале экзамена или зачета.

Преподавателю предоставляется право поставить зачёт тем студентам, которые набрали более 60 баллов за текущий и рубежный контроли, оцениваемые как посещаемость и сдача контрольных нормативов.

На промежуточном контроле студент должен верно ответить на теоретические вопросы и защитить реферат.

Студенты могут использовать технические средства, справочно-нормативную литературу, учебные программы.

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗАЧЕТА ДОПУСКАЮТСЯ СТУДЕНТЫ, ПОСЕТИВШИЕ ВСЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА.

1. Тема реферата выбирается в соответствии с Вашими интересами и должна соответствовать приведенному примерному перечню. Важно, чтобы в реферате: во-первых, были освещены как естественнонаучные, так и социальные стороны проблемы; а во-вторых, представлены как общетеоретические положения, так и конкретные примеры. Особенно приветствуется использование собственных примеров из окружающей Вас жизни.

2. Реферат должен основываться на проработке нескольких дополнительных к основной литературе источников. Как правило, это специальные монографии или статьи. Рекомендуется использовать также в качестве дополнительной литературы научно-популярные журналы, а также газеты специализирующиеся на геологической тематике.

3. План реферата должен быть авторским. В нем проявляется подход автора, его мнение, анализ проблемы.

4. Все приводимые в реферате факты и заимствованные соображения должны сопровождаться ссылками на источник информации. Например: ... Установлено, что в крупных городах, таких как Москва, уровень загрязнения воздуха в некоторые часы может превышать предельно допустимые концентрации в 10 и более раз (Лихачева, Смирнова, 2006) ...

5. Недопустимо просто скопировать реферат из кусков заимствованного текста. Все цитаты должны быть представлены в кавычках с указанием в скобках источника и страницы, например: "Проанализировав историю человечества за 2400 лет, А.Л.Чижевский установил связь между циклами исторических событий и солнечной активностью, причем равны они в среднем, 11 годам." (Лупачев, 1995, с.39). Отсутствие кавычек и ссылок означает плагиат и, в соответствии с установившейся научной этикой, считается грубым нарушением авторских прав.

6. Реферат оформляется в виде текста на листах стандартного формата (А- 4) шрифтом TimesNewRoman, 14. Начинается с титульного листа (оформляется по образцу ПРИЛОЖЕНИЕ 3), в котором указывается название вуза, учебной дисциплины, тема реферата, фамилия и инициалы студента, номер академической группы или название кафедры, год и географическое место местонахождения вуза. Затем следует оглавление с указанием страниц разделов. Сам текст реферата желательно подразделить на разделы: главы, подглавы и озаглавить их. Приветствуется использование в реферате количественных данных и иллюстраций (графики, таблицы, диаграммы, рисунки).

7. Завершают реферат разделы "Заключение" и "Список использованной литературы". В заключении представлены основные выводы, ясно сформулированные в тезисной форме и, обычно, пронумерованные.

8. Список литературы должен быть составлен в полном соответствии с действующим стандартом (правилами), включая особую расстановку знаков препинания. Для этого достаточно использовать в качестве примера любую книгу изданную крупными научными издательствами: "Наука", "Прогресс", "Основы геологии", и др. Или приведенный выше список литературы. В общем случае наиболее часто используемый в нашей стране порядок библиографических ссылок следующий:

Автор И.О. Название книги. Место издания: Издательство, Год издания. Общее число страниц в книге.

Автор И.О. Название статьи // Название журнала. Год издания. Том __. № __. Страницы от __ до __.

Автор И.О. Название статьи / Название сборника. Место издания: Издательство, Год издания. Страницы от __ до __.

Примерное содержание работы:

Наименование: Объем: 13-15 стр.

- Введение (цели, задачи) 1-2 стр.

- Основная часть 10-12 стр.

- Заключение 1-2 стр.

- Список использованной литературы 1стр.

9. Инструкция докладчикам.

- сообщать новую информацию;

- использовать технические средства;

- знать и хорошо ориентироваться в теме всего доклада;

- уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы;

- четко выполнять установленный регламент: докладчик - 7 мин.; дискуссия - 5 мин.;

Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей: вступление, основная часть и заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать:

- название презентации;

- сообщение основной идеи;

- современную оценку предмета изложения;

- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;

- живую интересную форму изложения;

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудио - визуальных и визуальных материалов.

Заключение - это ясное четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

Мультимедийные презентации - это вид самостоятельной работы студентов по созданию наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы PowerPoint. Этот вид работы требует координации навыков студента по сбору, систематизации, переработке информации, оформлению её в виде подборки материалов, кратко отражающих основные вопросы изучаемой темы, в электронном виде. То есть создание материалов-презентаций расширяет методы и средства обработки и представления учебной информации, формирует у студентов навыки работы на компьютере.

Материалы-презентации готовятся студентом в виде слайдов с использованием программы Microsoft PowerPoint.

Требование к студентам по подготовке презентации и ее защите на занятиях в виде доклада.

1. Тема презентации выбирается студентом из предложенного списка ФОС и должна быть согласованна с преподавателем и соответствовать теме занятия.

2. Этапы подготовки презентации

Составление плана презентации (постановка задачи; цели данной работы)

Продумывание каждого слайда (на первых порах это можно делать вручную на бумаге), при этом важно ответить на вопросы:

- как идея этого слайда раскрывает основную идею всей презентации?

- что будет на слайде?

- что будет говориться?

- как будет сделан переход к следующему слайду?

3. Изготовление презентации с помощью MS PowerPoint:

- Имеет смысл быть аккуратным. Неряшливо сделанные слайды (разной в шрифтах и отступах, опечатки, типографические ошибки в формулах) вызывают подозрение, что и к содержательным вопросам студент - докладчик подошёл спустя рукава.

- Титульная страница необходима, чтобы представить аудитории Вас и тему Вашего доклада.

- Количество слайдов не более 30.

- Оптимальное число строк на слайде — от 6 до 11.

- Распространённая ошибка — читать слайд дословно. Лучше всего, если на слайде будет написана подробная информация (определения, формулы), а словами будет рассказываться их содержательный смысл. Информация на слайде может быть более формальной и строго изложенной, чем в речи.

- Оптимальная скорость переключения — один слайд за 1–2 минуты.

- Приветствуется в презентации использовать больше рисунков, картинок, формул, графиков, таблиц. Можно использовать эффекты анимации.

- При объяснении таблиц необходимо говорить, чему соответствуют строки, а чему — столбцы.

- Вводите только те обозначения и понятия, без которых понимание основных идей доклада невозможно.

- В коротком выступлении нельзя повторять одну и ту же мысль, пусть даже другими словами — время дорого.

- Любая фраза должна говориться зачем-то. Тогда выступление будет цельным и оставит хорошее впечатление.

- Последний слайд с выводами в коротких презентациях проговаривать не надо.

- Если на слайде много формул, рекомендуется набирать его полностью в MS Word (иначе формулы придется размещать и выравнивать на слайде вручную). Для этого удобно сделать заготовку — пустой слайд с одним большим Word-объектом «Вставка / Объект / Документ Microsoft Word», подобрать один раз его размеры и размножить на нужное число слайдов.

Основной шрифт в тексте и формулах рекомендуется изменить на Arial или ему подобный; шрифт Times плохо смотрится издали. Обязательно установите в MathType основной размер шрифта равным основному размеру шрифта в тексте.

Никогда не выравнивайте размер формулы вручную, вытягивая ее за уголок.

4. Студент обязан подготовить и выступить с докладом в строго отведенное время преподавателем, и в срок.

5. Инструкция докладчикам.

- сообщать новую информацию;

- использовать технические средства;

- знать и хорошо ориентироваться в теме всей презентации;

- уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы;

- четко выполнять установленный регламент: докладчик - 10 мин.; дискуссия - 5 мин.;

Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей: вступление, основная часть и заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать:

- название презентации;

- сообщение основной идеи;

- современную оценку предмета изложения;

- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;

- живую интересную форму изложения;

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудио - визуальных и визуальных материалов.

Заключение - это ясное четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РУБЕЖНОМУ КОНТРОЛЮ. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СДАЧЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Прыжок в длину с места

- 1.1 Для сохранения баланса при опускании вниз выводите обе руки вперед;
- 1.2 Чтобы сохранять равновесие при приседе, необходимо корпус слегка наклонять вперед;
- 1.3 Толчок от пола должен производиться пяткой;
- 1.4 Обратите внимание на расположение колена сгибаемой ноги – оно не должно уходить от прямой линии внутрь или наружу, в противном случае завалы неизбежны. Старайтесь держать коленную чашечку над линией между вторым и третьим пальцами ноги
- 1.5 Вытянутая нога должна стремиться к полному выпрямлению;

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

2.1 Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью выполняется из исходного положения (ИП): Руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры.

2.2 Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

2.3 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

2.4 Стопы упираются в пол без опоры

Тест Купера

3.1 Бег трусой-поможет запустить все необходимые системы в организме, разогреть его и подготовить к предстоящей работе; Различные виды общеразвивающих упражнений, которые будут направлены на все группы мышц; Обязательная растяжка. которая поможет избежать травм и подготовить мышцы и связки к работе.

Штрафные броски

4.1 Выполнение приема в целом начинать с близких дистанций (2 — 3 м) под углом к щиту слева и справа от корзины; бросать с отскоком от щита.

4.2 Броски одной рукой в непосредственной близости от корзины (из-под щита) осуществлять справа — правой, слева — левой рукой; со средней и дальней дистанций — сильнейшей рукой

4.3 Задания выполнять сериями по 4 — 6 повторений в каждой серии

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ.

По курсу общей физической подготовки учебный процесс направлен на:

- всестороннее физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической, профессионально-прикладной и методико-практической подготовленности;
- формирование активного отношения и интереса к занятиям физической культуры и спортом.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Учебные группы комплектуются с учетом пола и уровня физической подготовленности студентов. Практические занятия для студентов подготовительной и основной медицинской групп проводятся совместно.

Студенты основного учебного отделения должны овладеть знаниями, умениями и навыками для самостоятельного проведения утренней и производственной гимнастики, а также по судейству спортивных соревнований по легкой атлетике и избранному виду спорта.

Студенты основной медицинской группы, хорошо физически подготовленные, проявляющие интерес и способности могут переводиться на занятия в избранном виде спорта.

На учебных занятиях со студентами, отнесенными к подготовительной медицинской группе, учитываются индивидуальные особенности каждого студента; объем и интенсивность физических нагрузок повышается, строго придерживаясь принципа доступности и постепенности, контролируется выполнение студентами заданий для самостоятельных занятий во внеурочное время.

В учебных группах занятия проводятся по общей и специальной физической подготовке различных видов спорта.

Программный материал рассчитан на 2 курса.

ГИМНАСТИКА.

Утренняя гимнастика. Подбор упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Объем и интенсивность физической нагрузки. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Производственная гимнастика. Задача вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультминутки. Принципы построения комплексов упражнений с учетом пола, возраста, физической подготовленности, особенностей производственной деятельности и т.д. Регулирование физической нагрузки.

Гигиеническое обеспечение занятий. Обязанности инструктора производственной гимнастики в вузе, на производстве, в учреждении. Краткая характеристика атлетической, ритмической, военно-прикладной, профессиональной, лечебной и спортивной гимнастики.

Практические занятия. Основная задача: развитие физических качеств силы, гибкости, ловкости.

Основная гимнастика. Строевые упражнения. Построение и перестроения. Передвижения, размыкания и смыкания.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Основной задачей практических занятий является воспитание физических качеств выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости, координации.

Бег на короткие дистанции (60-100 м). Бег на длинные дистанции (муж. – 2 или 3 км, жен. – 1-2-3 км). Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на длинные дистанции. Контрольный бег в условиях соревнований.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

БАСКЕТБОЛ.

Совершенствование техники игры. Техника перемещений. Бег обычный и приставными шагами с изменениями скорости и направления, прыжки, остановки, повороты, старты. Техника овладения мячом: ловля и передача мяча правой и левой руками, двумя руками, на месте и в движении, шагом и бегом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Броски мяча в корзину, штрафные броски. Техника игры в защите. Техника перемещений на площадке. Техника овладения мячом. Овладение мячом при отскоке от щита или корзины, вырывание, выбивание и перехваты мяча, способы противодействия броскам в корзину. Индивидуальные действия при бросках в корзину. Элементы тактики игры. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков, командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

ВОЛЕЙБОЛ.

Обучение и совершенствование техники. Техника приема, передача мяча. Стойки и перемещения, прием мяча, блокирование. Элементы тактики игры. Индивидуальные групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

ФУТБОЛ.

Обучение и совершенствование техники игры. Техника полевого игрока. Передвижения, обманные движения (финты), остановка и ведение мяча, отбор мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника вратаря. Передвижение вратаря, ловля, отбивание и перевод мяча. Элементы тактики игры. Функции игроков, индивидуальная и командная тактика. Тактика нападения и защиты. Варианты технических систем в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

Для понимания материала и качественного его усвоения рекомендуется:

1. В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫБИРАТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ РАБОТЫ С РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ.

2. ПО СОДЕРЖАНИЮ ПРОГРАММЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

В качестве обязательного минимума программа включает следующие разделы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических занятий и отношение к физической культуре;
- практический, обеспечивающий операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных, жизненных целей личности, приобретение опыта творческой, практической деятельности, развитие самостоятельности в физической культуре и спорте, в целях повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности;
- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы.

Для построения учебного процесса на весь период обучения предусмотрена посеместровая аттестация, выделено 400 часов в обязательном курсе (из них 312 включенных в учебное расписание), а также по фактически затраченному времени предусматривается учебная нагрузка для проведения занятий в отделении спортивного совершенствования по видам спорта.

Количество часов на занятиях в группах спортивного совершенствования в учебном году по видам спорта: группа спортсменов III-II разрядов – 240 часов, I разряда и кандидатов мастеров спорта – 320 часов, группа мастеров спорта – 420 часов.

Для проведения учебной работы студенты распределяются по учебным отделениям (основное, специальное и спортивное). Распределение проводится в начале учебного года или семестра с учетом интересов студента, состояния его здоровья, физического развития, спортивной подготовки.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам.

Численный состав до 20 человек.

В специальное отделение зачисляются студенты, имеющие различные отклонения в состоянии здоровья по результатам медицинского обследования. Численный состав до 20 человек.

Освобождение от занятий по физическому воспитанию по состоянию здоровья может носить только временный характер.

Форма медицинской справки: «справка о временной нетрудоспособности студента»

Временно освобожденными считаются студенты, перенесшие заболевания гепатитом, а также послеоперационный период женщины до и после родов, открытая форма туберкулеза. Остальные студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья направляются на ЛФК или в спецотделение.

Студенты, временно освобожденные от физической нагрузки, осваивают на практических занятиях теоретический курс, проходят инструкторскую и судейскую практику, выполняют дополнительно к основной, письменную тематическую контрольную работу, связанную с характером их заболевания.

В спортивное отделение (по видам спорта) зачисляются студенты первого, второго и старших курсов с обязательным посещением теоретических и методико-практических занятий программы. В спортивное отделение входят студенты I-III разрядов, КМС и МС.

Зачисление проводится по личному заявлению студента с визой преподавателя учебной группы и резолюцией тренера-преподавателя по виду спорта.

Учебные занятия проводятся в форме теоретических, практических, контрольных, индивидуальных и индивидуально-групповых консультаций, самостоятельных по заданию и контролю преподавателя в режиме учебного дня, занятий в спортивных секциях, группах по интересам, самостоятельных занятий спортом или туризмом, массовых, оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социальной деятельности.

4. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

На данных занятиях происходит освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных знаний, умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение теоретических и практических результатов.

При проведении методико-практических занятий в соответствии с планируемой темой студенты знакомятся с рекомендуемой литературой. Организуется обсуждение, анализ итогов выполнения учебно-тренировочных заданий, выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию двигательных действий, приемов и способов.

Перечень тематики методико-практических занятий:

- формирование технического мастерства в отдельных видах спорта. Овладение двигательными умениями и навыками;
- регулирование психоэмоционального состояния средствами физической культуры и спорта;
- методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рациональной и восстановительной направленностью;
- практические навыки массажа и самомассажа;
- самооценка работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции;
- методы корректирующей гимнастики для глаз;
- методы оценки и коррекции осанки, телосложения, состояния здоровья, физического развития;
- методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, физической и спортивной подготовленности;
- методика проведения отдельной части учебно-тренировочного занятия;
- методика индивидуального подхода к применению средств для направленного развития отдельных физических качеств;
- методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности;
- средства и методы мышечной релаксации в спорте;
- основные методики организации и судейства соревнований по избранному виду спорта;
- методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Учебно-тренировочные занятия.

Данные занятия базируются на широком использовании теоретических занятий и методических умений, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Их направленность связана с обеспечением необходимой активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента.

Средства практического раздела, направленные на обучение двигательным действиям, развитию и совершенствованию психофизических способностей, личных качеств и свойств студентов отражены в рабочей программе каждого методического отделения и представлены ниже.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний – умений о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Оперативный контроль осуществляется преподавателями на каждом теоретическом и практическом занятии и регистрируется в журнале. В течении семестра проводятся контрольные мероприятия.

По завершении каждого семестра студенты получают зачет.

Практические рекомендации по технике волейбола в ПРИЛОЖЕНИИ 4

Практические рекомендации по технике игры в баскетбол в ПРИЛОЖЕНИИ 5

Практические рекомендации по технике игры в футбол в ПРИЛОЖЕНИИ 6

Практические рекомендации по технике легкой атлетики в ПРИЛОЖЕНИИ 7

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

(текущий контроль)
ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ АКТИВНОСТИ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ
ИНВАЛИДОВ И ЛОВЗ

№	Наименование показателя	Отметка (в %)
1	Заинтересованность	0-10
2	Вовлеченность в игру	0-10
3	Подвижность	0-10
4	Дисциплинированность	0-20
5	Формирование навыка проведения комплекса общеразвивающих упражнений	0-20
6	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, организуемых кафедрой ФВиС	0-30
Всего баллов		Сумма баллов

рубежный (контроль)
ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ СДАЧИ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

1 семестр

	Балл (в %)	85-100	75-84	60-74	31-60	0-30
1	Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стену (кол-во раз)	8	6	4	2	1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки (кол-во раз)	6	5	4	2	1
3	Текст Купера (Бег 12 мин.)	без учета расстояния				
4	Броски баскетбольного мяча в корзину 10 попыток (кол-во попаданий)	5	4	3	2	1

Юноши

	Балл (в %)	85-100	75-84	60-74	31-60	0-30
1	Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стену (кол-во раз)	10	8	6	4	2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (кол-во раз)	10	8	5	3	1
3	Текст Купера (Бег 12 мин.)	без учета расстояния				
4	Штрафные броски 10 попыток (кол-во попаданий)	5	4	3	2	1

2 семестр

Девушки

	Балл (в %)	85-100	75-84	60-74	31-60	0-30
1	Прыжок в длину с места в см	160	150	140	130	115

2	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	30	25	20	15	10
3	Бег 60 метров в сек.	11,2	11,4	11,6	11,8	12,2
4	Наклон в глубину в см	+12	+10	+8	+6	+4

Юноши

	Балл (в %)	85-100	75-84	60-74	31-60	0-30
1	Прыжок в длину с места в см	200	190	180	165	150
2	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	25	15
3	Бег 60 метров в сек.	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0
4	Наклон в глубину в см	+10	+8	+6	+4	+2

3 семестр

Девушки

	Балл (в %)	85-100	75-84	60-74	31-60	0-30
1	Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стену (кол-во раз)	10	8	6	4	2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки (кол-во раз)	8	7	5	3	2
3	Текст Купера (Бег 12 мин.)	без учета расстояния				
4	Броски баскетбольного мяча в корзину 10 попыток (кол-во попаданий)	6	5	4	3	2

Юноши

	Балл (в %)	85-100	75-84	60-74	31-60	0-30
1	Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стену (кол-во раз)	12	10	8	6	4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (кол-во раз)	15	12	8	5	2
3	Текст Купера (Бег 12 мин.)	без учета расстояния				
4	Штрафные броски 10 попыток (кол-во попаданий)	6	5	4	3	2

4 семестр

Девушки

	Балл (в %)	85-100	75-84	60-74	31-60	0-30
1	Прыжок в длину с места в см	170	160	150	140	125

2	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой	40	35	30	20	15
3	Бег 60 метров	11,0	11,2	11,4	11,6	12,0
4	Наклон в глубину	+15	+12	+10	+8	+6

Юноши

	Балл (в %)	85-100	75-84	60-74	31-60	0-30
1	Прыжок в длину с места	210	200	190	180	165
2	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой	50	45	40	30	20
3	Бег 60 метров	9,0	9,2	9,4	9,6	9,8
4	Наклон в глубину	+12	+10	+8	+6	+4

(промежуточный контроль)

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕФЕРАТА С ПРЕЗЕНТАЦИЕЙ

№	Наименование показателя	Отметка (в %)
СОДЕРЖАНИЕ		12
1	Деление текста на введение, основную часть и заключение	0-2
1	Соответствие теме	0-1
2	Наличие основной темы в вводной части и обращенность вводной части к читателю	0-3
3	Развитие темы в основной части	0-3
4	Наличие выводов, соответствующих теме и содержанию основной части	0-3
ПРЕЗЕНТАЦИЯ		8
1	Титульный лист с заголовком	0-2
2	Дизайн слайдов и использование дополнительных эффектов (смена слайдов, звук, графики)	0-5
3	Слайды представлены в логической последовательности	0-1
Всего баллов		0-20

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ УСТНОГО ОПРОСА

При оценке устных ответов на проверку уровня обученности ЗНАТЬ учитываются следующие критерии:

1. Знание основных процессов изучаемой предметной области, глубина и полнота раскрытия вопроса.
2. Умение объяснить сущность явлений, событий, процессов, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы.
3. Владение монологической речью, логичность и последовательность ответа, умение отвечать на поставленные вопросы, выражать свое мнение по обсуждаемой проблеме.

1 семестр

Отметкой (**8-10 баллов**) оценивается ответ, который показывает прочные знания о физической культуре в общественной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических

основах физической культуры и спорта, об основах здорового образа жизни студентов и физической культуре и спорте в обеспечении здоровья.

Отметкой **(4-7 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания о физической культуре в общественной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры и спорта, об основах здорового образа жизни студентов и физической культуре и спорте в обеспечении здоровья.

Однако допускается одна - две неточности в ответе.

Отметкой **(1-3 баллов)** оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании физической культуры в общественной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры и спорта, об основах здорового образа жизни студентов и физической культуре и спорте в обеспечении здоровья.

Допускается несколько ошибок в содержании ответа.

Отметкой **(менее 3 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий незнание вопросов о физической культуре в общественной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры и спорта, об основах здорового образа жизни студентов и физической культуре и спорте в обеспечении здоровья; неумением давать аргументированные ответы.

Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа.

2 семестр

Отметкой **(8-10 баллов)** оценивается ответ, который показывает прочные знания по психофизиологическим основам учебного труда и интеллектуальной деятельности, по средствам физической культуры в урегулировании работоспособности, об общей физической культуре и специальной подготовке в системе физического воспитания.

Отметкой **(4-7 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания по психофизиологическим основам учебного труда и интеллектуальной деятельности, по средствам физической культуры в урегулировании работоспособности, об общей физической культуре и специальной подготовке в системе физического воспитания.

Однако допускается одна - две неточности в ответе.

Отметкой **(1-3 баллов)** оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании по психофизиологическим основам учебного труда и интеллектуальной деятельности, по средствам физической культуры в урегулировании работоспособности, об общей физической культуре и специальной подготовке в системе физического воспитания.

Допускается несколько ошибок в содержании ответа.

Отметкой **(менее 3 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий незнание вопросов по психофизиологическим основам учебного труда и интеллектуальной деятельности, по средствам физической культуры в урегулировании работоспособности, об общей физической культуре и специальной подготовке в системе физического воспитания; неумением давать аргументированные ответы.

Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа.

3 семестр

Отметкой **(8-10 баллов)** оценивается ответ, который показывает прочные знания об индивидуальном выборе видов спорта или систем физических упражнений, об особенностях занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, о самоконтроле занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Отметкой **(4-7 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания об индивидуальном выборе видов спорта или систем физических упражнений, об особенностях занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, о самоконтроле занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Однако допускается одна - две неточности в ответе.

Отметкой **(1-3 баллов)** оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании об индивидуальном выборе видов спорта или систем физических упражнений, об особенностях занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, о самоконтроле занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Допускается несколько ошибок в содержании ответа.

Отметкой **(менее 3 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий незнание вопросов об индивидуальном выборе видов спорта или систем физических упражнений, об особенностях занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, о самоконтроле занимающихся физическими упражнениями и спортом; неумением давать аргументированные ответы.

Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа.

4 семестр

Отметкой **(8-10 баллов)** оценивается ответ, который показывает прочные знания профессионально-прикладной физической подготовки студентов, отлично разбирается в физической культуре в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста и основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Отметкой **(4-7 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания профессионально-прикладной физической подготовки студентов, не достаточно хорошо разбирается в физической культуре в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста и основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Допускается одна - две неточности в ответе.

Отметкой **(1-3 баллов)** оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании профессионально-прикладной физической подготовки студентов, плохо разбирается в физической культуре в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста и основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Допускается несколько ошибок в содержании ответа.

Отметкой **(менее 3 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий незнание вопросов о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, не разбирается в физической культуре в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста и основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; неумением давать аргументированные ответы.

Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ"

ГРУППА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Курс 1, семестр 1, Отчетность - зачет

Название модулей дисциплины согласно РПД	Контроль	Форма контроля	зачетный минимум	зачетный максимум	график контроля
Модуль 1					
Физическая культура и спорт как социально-биологическое явление. Разучивание основ техники по видам спорта. (1)	Текущий	Активность Посещаемость: <i>за каждое пропущенное и не отработанное практическое занятие снимается 4 балла.</i>	5	10	9 неделя
	Рубежный	Сдача контрольных нормативов.	15	25	
Модуль 2					
Физическая культура и спорт как социально-биологическое явление. Разучивание основ техники по видам спорта.(2)	Текущий	Активность Посещаемость: <i>за каждое пропущенное и не отработанное практическое занятие снимается 4 балла.</i>	5	10	17 неделя
	Рубежный	Сдача контрольных нормативов.	15	25	
ВСЕГО за семестр			40	70	18 неделя
Промежуточный контроль (Зачет)	Защита реферата с презентацией, подведение итогов сдачи контрольных нормативов.		20	30	
Семестровый рейтинг по дисциплине			60	100	

ГРУППА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ
Курс 1, семестр 2, Отчетность - зачет

Название модулей дисциплины согласно РПД	Контроль	Форма контроля	зачетный минимум	зачетный максимум	график контроля
Модуль 1					
Средства и методы физической культуры и спорта. Разучивание основ техники по видам спорта. (1)	Текущий	Активность Посещаемость: <i>за каждое пропущенное и не отработанное практическое занятие снимается 4 балла.</i>	5	10	31 неделя
	Рубежный	Сдача контрольных нормативов.	15	25	
Модуль 2					
Средства и методы физической культуры и спорта. Разучивание основ техники по видам спорта. (2)	Текущий	Активность Посещаемость: <i>за каждое пропущенное и не отработанное практическое занятие снимается 4 балла.</i>	5	10	40 неделя
	Рубежный	Сдача контрольных нормативов.	15	25	
ВСЕГО за семестр			40	70	41 неделя
Промежуточный контроль (Зачет)	Защита реферата с презентацией, подведение итогов сдачи контрольных нормативов.		20	30	
Семестровый рейтинг по дисциплине			60	100	

ГРУППА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ
Курс 2, семестр 3, Отчетность – зачет

Название модулей дисциплины согласно РПД	Контроль	Форма контроля	зачетный минимум	зачетный максимум	график контроля
Модуль 1					
Проблемы и перспективы развития студенческого спорта. Совершенствование основ техники по видам спорта.(1)	Текущий	Активность Посещаемость: <i>за каждое пропущенное и не отработанное практическое занятие снимается 4 балла.</i>	5	10	9 неделя
	Рубежный	Сдача контрольных нормативов.	15	25	
Модуль 2					
Проблемы и перспективы развития студенческого спорта. Совершенствование основ техники по видам спорта. (2)	Текущий	Активность Посещаемость: <i>за каждое пропущенное и не отработанное практическое занятие снимается 4 балла.</i>	5	10	17 неделя
	Рубежный	Сдача контрольных нормативов.	15	25	
ВСЕГО за семестр			40	70	18 неделя
Промежуточный контроль (Зачет)	Защита реферата с презентацией, подведение итогов сдачи контрольных нормативов.		20	30	
Семестровый рейтинг по дисциплине			60	100	

ГРУППА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ
Курс 2, семестр 4, Отчетность - зачет

Название модулей дисциплины согласно РПД	Контроль	Форма контроля	зачетный минимум	зачетный максимум	график контроля
Модуль 1					
Самоконтроль при выполнении физических нагрузок. Совершенствование основ техники по видам спорта. (1)	Текущий	Активность Посещаемость: <i>за каждое пропущенное и не отработанное практическое занятие снимается 4 балла.</i>	5	10	31 неделя
	Рубежный	Сдача контрольных нормативов.	15	25	
Модуль 2					
Самоконтроль при выполнении физических нагрузок. Совершенствование основ техники по видам спорта. (2)	Текущий	Активность Посещаемость: <i>за каждое пропущенное и не отработанное практическое занятие снимается 4 балла.</i>	5	10	40 неделя
	Рубежный	Сдача контрольных нормативов.	15	25	
ВСЕГО за семестр			40	70	41 неделя
Промежуточный контроль (Зачет)	Защита реферата с презентацией, подведение итогов сдачи контрольных нормативов.		20	30	
Семестровый рейтинг по дисциплине			60	100	

Министерство образования и науки Российской Федерации
Министерство образования и науки Кыргызской Республики
Кыргызско-Российский Славянский университет
Кафедра «Физического воспитания и спорта»

Реферат

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

на тему: «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК
СРЕДСТВА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
СТУДЕНТОВ, ИХ ФИЗИЧЕСКОГО И СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**»

Выполнил(а) студент(ка) гр. __ (Ф.И.О.)_____

Руководитель _____ (Ф.И.О.)_____

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ТЕХНИКИ ИГРЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛОВЗ

А. Общефизическая подготовка

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Игра в мини-футбол, в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Б. Специально-физическая подготовка

Баскетбол

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2–3 метров от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Волейбол

Упражнения

1. В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо, влево, вперед, назад.
2. Четыре-пять занимающихся становятся по кругу диаметром 4—5 м примерно на равном расстоянии друг от друга. Перемещаясь по кругу бегом, каждый из школьников поочередно выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперед; следующий за ним партнер занимает его место и осуществляет прием и передачу мяча над собой и т. д.
3. Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание» и др.

Упражнения: одиночные движения рукой, ногой на скорость выполнения.

Быстрота перемещения. Проявляется в способности преодолевать определенное расстояние в наиболее короткий отрезок времени и своевременно выходить к быстролетящему мячу.

Упражнения

1. Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков 5—10 м с места и с ходу.
2. Стартовый рывок на 6—9 м из различных исходных положений: стойка волейболиста; стоя боком к направлению движения; стоя спиной к направлению движения; из приседа; из упора присев; из упора лёжа; из упора лёжа на бедрах; из положения лёжа на груди, сед согнув ноги и др.
3. Бег от лицевой линии волейбольной площадки к средней линии (сетке) из различных исходных положений: стойка волейболиста; выпад вперед; выпад в сторону; полуприсед; присед; сед; сед согнув ноги; упор на коленях и др. по звуковому сигналу (свисток, команда «Марш!») или хлопок ладонями) и зрительному ориентиру (подброшенному вверх волейбольному мячу).
4. Из основной стойки волейболиста выпад вправо (влево), назад (вперед) и стартовый рывок 6—9 м.
5. Быстрые перемещения (влево, вправо, вперед, назад) с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

6. В парах. После передачи мяча обежать партнёра и вернуться на исходную позицию. Партнёр одну передачу выполняет над собой и повторяет действия первого.

7. Передача мяча над собой в 3 м от сетки. По сигналу рывок до сетки, коснуться её рукой и вернуться на исходную позицию, продолжая выполнять передачи над собой.

8. Игры и эстафеты с бегом на короткие дистанции: «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета», «Кто первый» и др.

Скоростно-силовые способности

Прыжковые упражнения со скакалкой

1. Прыжки через скакалку поочерёдно на одной и двух ногах.

2. Прыжковые упражнения с использованием повышенной опоры.

3. Многократные напрыгивания и спрыгивания с повышенной опоры 40—50 см и выше (тумба, сложенные гимнастические маты) толчком двумя ногами.

4. Напрыгивание на возвышение (40—50 см) с последующим быстрым отталкиванием вверх обеими ногами.

5. Спрыгивание с повышенной опоры (40—50 см) с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги с последующим быстрым и мощным прыжком вверх с имитацией:

Упражнения с набивным мячом

1. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат, через сетку).

2. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками: а) стоя на одном колене; б) стоя на коленях; в) сидя.

3. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в стену и ловля стоя на площадке.

4. Спрыгивание с повышенной опоры (30—50 см) с набивным мячом в руках с последующим прыжком вверх и выполнением броска набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с сильным завершающим движением кистями рук.

Легкая атлетика

1. Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости
2. Бег 60 метров (2-3 повторения)
3. Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости
4. Стартовые ускорения (4-5 повторений) 15-20 м. (низкий старт)
5. Бег на 1000 м. без учета времени
6. Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)
7. Бег на 1000 метров с фиксированием результата
8. Прыжки в длину с места,
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
10. Техника прыжка в высоту (ножницы)

11. Челночный бег: 10 х 10 м

12. Бег 30 м

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

КАРТА КОМПЕТЕНЦИИ

СООТВЕТСТВИЕ ЭТАПОВ (УРОВНЕЙ) ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ
ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ И КРИТЕРИЯМ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения				
		1 (0-30 баллов)	2 (31-60 баллов)	3 (60-69 баллов)	4 (70-84 балла)	5 (85-100 баллов)
Первый этап (уровень) способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основные средства и методы физического воспитания З - I	Отсутствие знаний об основных средствах и методах физического воспитания	Фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания	Неполные представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У - I	Отсутствие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Фрагментарное использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но не систематическое использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
	Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В - I	Отсутствие владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Фрагментарное владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В целом успешное, но не систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

<p>Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)</p>	<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Знать: - виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</p>
		<p>УК-7.2. Уметь: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>
		<p>УК-7.3. Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>