

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ ИМЕНИ МИХАИЛА МАТУСОВСКОГО»

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
Н.С. Бугло
28.05. 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Уровень основной образовательной программы – бакалавриат

Направление подготовки – 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, 42.03.04 Телевидение, 50.03.01 Искусство и гуманитарные науки, 50.03.02 Изящные искусства, 50.03.04 Теория и история искусств, 51.03.03 Социально-культурная деятельность, 51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников, 51.03.06 Библиотечно-информационная деятельность, 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады, 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство, 53.03.03 Вокальное искусство, 53.03.04 Искусство народного пения, 53.03.05 Дирижирование, 53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное искусство, 54.03.01 Дизайн, 54.03.03 Искусство костюма и текстиля

Статус дисциплины: элективная

Учебный план 2024 года

ЛУГАНСК 2024

Рабочая программа составлена на основании учебного плана с учетом требований ОПОП и ФГОС ВО направлений подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, 42.03.04 Телевидение, 50.03.01 Искусство и гуманитарные науки, 50.03.02 Изящные искусства, 50.03.04 Теория и история искусств, 51.03.03 Социально-культурная деятельность, 51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников, 51.03.06 Библиотечно-информационная деятельность, 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады, 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство, 53.03.03 Вокальное искусство, 53.03.04 Искусство народного пения, 53.03.05 Дирижирование, 53.03.06 Музыказнание и музыкально-прикладное искусство, 54.03.01 Дизайн, 54.03.03 Искусство костюма и текстиля.

Программу разработала Я. Ю. Пшечук-Воронина, к.п.н., доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин.

Рассмотрено на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин Академии Матусовского

Протокол № 8 от 15. 05. 2024 г.

Зав. кафедрой

_____ О. Г. Лукьянченко

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Физическая культура и спорт» представлена в виде вариативной части программы бакалавриата и адресована студентам 1-3 курса направлений подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, 42.03.04 Телевидение, 50.03.01 Искусство и гуманитарные науки, 50.03.02 Изящные искусства, 50.03.04 Теория и история искусств, 51.03.03 Социально-культурная деятельность, 51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников, 51.03.06 Библиотечно-информационная деятельность, 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады, 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство, 53.03.03 Вокальное искусство, 53.03.04 Искусство народного пения, 53.03.05 Дирижирование, 53.03.06 Музыказнание и музыкально-прикладное искусство, 54.03.01 Дизайн, 54.03.03 Искусство костюма и текстиля. ФГБОУ ВО Академии Матусовского. Дисциплина реализуется кафедрой социально-гуманитарных дисциплин.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия и самостоятельная работа студентов.

Программой дисциплины предусмотрены текущий контроль успеваемости, сдача контрольных нормативов, аттестация. Итоговый контроль – в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 часов. Программой дисциплины предусмотрены: самостоятельная работа – 190 часов, практические занятия – 180 часов.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у студентов знаний о физической подготовке и способности направленного использования средств физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни.

Задачи дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление и сохранение индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- обогащение индивидуального опыта занятий профессионально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально важных и жизненно значимых практических умений и навыков;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Элективная часть дисциплины по физической культуре и спорту в объеме не менее 328 академических часов входит в состав вариативного блока. Академические часы по элективной части дисциплины являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Распределение академических часов происходит со 2 по 6 семестр включительно. Содержание элективной части дисциплины направлено на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности студентов, а также формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. В элективную часть дисциплины входят следующие элективные дисциплины: функциональный тренинг (общая физическая подготовка), волейбол, аэробика, адаптивная физическая культура (для студентов специальной медицинской группы).

В программе учтены междисциплинарные связи с другими учебными дисциплинами.

Универсальные компетенции (УК):

№ компетенции	Содержание компетенции
УК-7	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» студенты должны **знать**:

- теоретический материал, который получен в процессе теоретических занятий и самостоятельной работы в области анатомии, физиологии, психологии, экологии;
- основы сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- как использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены;
- приемы составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями,
- основные способы самоконтроля индивидуальных функциональных показателей (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной системы), эстетических показателей фигуры, физической подготовленности;
- основы здорового образа жизни;
- основы профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;
- методику проведения учебно-тренировочного занятия.

Уметь:

- оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- использовать междисциплинарные понятия и универсальные учебные действия в познавательной, спортивной, физкультурной-оздоровительной деятельности;
- быть готовым к саморазвитию и личностному самоопределению;
- формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной деятельности;

– проявлять активность с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– самостоятельно использовать физическую культуру как составляющую доминанты здоровья, использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессионально-прикладной физической культуры и строить индивидуальную образовательную траекторию;

– использовать систему значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– быть готовым к служению Отечеству и его защите, иметь чувство патриотизма, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной.

Владеть:

– разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– навыками физических упражнений разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

Учебный материал направлен на формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

III курс														
1.	Легкая атлетика.	сентябрь	8	-	8			-	Промежут.	-	-	-		-
2.	Функциональный тренинг.	октябрь	24	-	16			8						
3.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол).	ноябрь-декабрь	22	-	14			8	Промежут.	-	-	-		-
4.	Турнир среди сборных команд колледжа и академии по волейболу.	декабрь	2	-	2			-	-	-	-			-
5.	Аэробика.	февраль-март	22	-	14			8		-	-	-		-
6.	Итоговое занятие. Контрольная сдача нормативов.	март	2	-	2			-	Промежут.	-	-	-		-
7.	Адаптивная физическая культура	сентябрь-май	46	-	12			34	Промежут.	-	-	-		-
8.	Спартакиада ЛГАКИ – 2023 (нормативы ГТО).	апрель-май	2	-	2			-	-	-	-			-
	Итого за год:		126	-	68			58						
	Итого		328		180			148	Зачет					

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1 КУРС 2 СЕМЕСТР

Учебно-тренировочные занятия элективной части программы проводятся для студентов основной и подготовительной медицинских групп, базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психических качеств. Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, развитие выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения профессионально-прикладной направленности.

Учебно-тренировочные занятия элективной части программы для студентов с ограничениями по здоровью проводятся по курсу «Адаптивная физическая культура».

Тема 1. Функциональный тренинг (общая физическая подготовка).

Содержание темы. Общие развивающие упражнения без предметов. Строевые упражнения, повороты на месте. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Общая физическая подготовка. Общая гимнастика. Упражнения на развитие мускулатуры. Акробатические упражнения.

Тема 2. Функциональный тренинг (общая физическая подготовка).

Содержание темы. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Общие развивающие упражнения с предметами. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие мускулатуры. Акробатические упражнения. Совершенствование выполнения развивающих упражнений на силу, гибкость, выносливость. Подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лёжа. Ритмическая гимнастика, элементы художественной гимнастики (упражнения со скакалкой, обручем).

Тема 3. Функциональный тренинг (общая физическая подготовка).

Содержание темы. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Общие развивающие упражнения без предметов и с предметами. Общая физическая подготовка. Акробатические упражнения. Подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя. Ритмическая гимнастика, элементы художественной гимнастики (упражнения со скакалкой, обручем).

Тема 4. Функциональный тренинг (общая физическая подготовка).

Содержание темы. Строевые упражнения, перестроения на месте и в движении. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Общие развивающие упражнения с предметами. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие мускулатуры. Акробатические упражнения. Усовершенствование выполнения развивающих упражнений на силу, гибкость, выносливость. Упражнения для развития мышц и на растяжку. Ритмическая гимнастика, элементы художественной гимнастики (упражнения со скакалкой, обручем). Подвижные игры, эстафеты. Подготовка к сдаче нормативов.

Тема 5. Функциональный тренинг (общая физическая подготовка).

Содержание темы. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие мускулатуры. Усовершенствование выполнения развивающих упражнений на силу, гибкость, выносливость. Подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя. Усовершенствование выполнения акробатических упражнений. Сдача нормативов.

Тема 6. Спортивные игры (баскетбол).

Содержание темы. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Общие развивающие упражнения без предметов и с предметами. Общая физическая подготовка. Обучение технике владения мячом: ловля мяча на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом.

Тема 7. Спортивные игры (баскетбол).

Содержание темы. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Общие развивающие упражнения без предметов и с предметами. Общая физическая подготовка. Обучение технике владения мячом: ловля мяча на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой в движении бегом, броски мяча в корзину, штрафные броски.

Тема 8. Спортивные игры (баскетбол).

Содержание темы. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Подвижные игры, эстафеты. Техника игры в защите: защитная стойка, перемещения обычными, приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед, броски мяча в корзину, штрафные броски. Игровая практика.

Тема 9. Спортивные игры (баскетбол).

Содержание темы. Общая физическая подготовка. Совершенствование выполнения развивающих упражнений на силу, гибкость, выносливость. Ведение мяча правой и левой рукой в движении бегом, броски мяча в корзину, штрафные броски. Игровая практика.

Подготовка к сдаче нормативов.

Тема 10. Спортивные игры (баскетбол).

Содержание темы. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие мускулатуры. Совершенствование выполнения развивающих упражнений на силу, гибкость, выносливость. Броски мяча в корзину, штрафные броски. Игровая практика. Сдача нормативов.

Тема 11. Аэробика.

Содержание темы. Использование дидактических принципов обучения: доступности, систематичности, последовательности, от простого к сложному. Расчлененный и целостный методы обучения. Обучение технике обязательных элементов в системе нон-стоп (при проведении упражнений поточным методом). Составление комплексов упражнений.

Тема 12. Аэробика.

Содержание темы. Сокращение числа повторений. Обучение согласованным движениям рук и ног, исключение перегибов в суставах (локтевых, плечевых, коленных), переката стопы с пятки на носок. Обучение технике обязательных элементов. Составление комплексов упражнений.

Тема 13. Аэробика.

Содержание темы. Метод обучения от медленного к быстрому. Этапы составления комбинаций. Выбор музыкального сопровождения. Подбор упражнений. Логичны переходы между движениями. Перемещения, смена направления. Совершенствование комплексов упражнений.

Тема 14. Аэробика.

Содержание темы. Система нон-стоп. Метод квадрата. Пирамидальный метод. Обучение технике соединений упражнений со сменой ноги в первом упражнении, в последнем упражнении, в середине комбинации. Совершенствование комплексов упражнений.

Подготовка к сдаче нормативов.

Тема 15. Аэробика.

Содержание темы. Система нон-стоп. Метод квадрата. Метод «калифорнийский стиль». Совершенствование комплексов упражнений.

Сдача нормативов.

Тема 16. Адаптивная физическая культура.

Содержание темы. ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы и туловища. Бег вращаясь. ОРУ на узкой и ограниченной опорах. Ходьба, бег, прыжки по гимнастической скамье, по гимнастическому бревну, ходьба с поворотами на 180 и 360 градусов.

Тема 17. Адаптивная физическая культура.

Содержание темы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры на воздухе, ходьба, бег (в сочетании ходьбы с бегом). Упражнения на месте и в движении (ходьба, бег). Упражнения на координацию и равновесие.

Тема 18. Адаптивная физическая культура.

Содержание темы. Упражнения с предметами: гантелями, обручами, скакалками, гимнастическими палками, мячами.

Тема 19. Адаптивная физическая культура.

Содержание темы. Упражнения сидя и лежа на коврик (для укрепления различных мышечных групп), общие развивающие упражнения в сочетании с дыхательными упражнениями. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Тема 20. Адаптивная физическая культура.

Содержание темы. ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы и туловища. Бег с поворотами. Упражнения на координацию и равновесие. Упражнения с гантелями, обручами, скакалками.

2 КУРС

Занятия по легкой атлетике являются обязательными для всех элективных дисциплин (функциональный тренинг, волейбол, аэробика) и проводятся в парке в сентябре и в мае для студентов 2 и 3 курсов. По специализациям студенты распределяются по желанию в осеннем семестре на 1 курсе после прохождения медицинского осмотра.

В конце 2 семестра студенты выполняют пять обязательных тестов контроля общей физической подготовленности (Контрольное тестирование по нормативам ГТО).

Учебные занятия по легкой атлетике составляют следующие виды: бег на короткие, средние и длинные дистанции, кросс, прыжки в длину с места. Основная направленность занятий по легкой атлетике – развитие у студентов быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, подготовка к тестированию по физической подготовке.

Легкоатлетические упражнения многообразны по форме движения и характеру усилий и имеют прикладное значение, способствуют закаливанию и воспитанию волевых качеств, выработке профессиональных навыков, развитию умения преодолевать трудности в условиях больших физических нагрузок.

Тема 1. Легкая атлетика.

Содержание темы. Общие развивающие упражнения. Строевые упражнения, повороты на месте. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с продвижением, опорой на стенку, бег прыжковыми шагами, семенящий бег. Прыжки: на одной и двух ногах, с ноги на ногу, на возвышение с места и с разбега, с доставанием в прыжке предметов. Упражнения на развитие мускулатуры на тренажерах.

Тема 2. Легкая атлетика.

Содержание темы. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Общая физическая подготовка. Совершенствование выполнения развивающих упражнений на силу, гибкость, выносливость. Прыжки в длину с места, многоскоки, прыжки через препятствия. Упражнения для укрепления голеностопного сустава. Упражнения на развитие мускулатуры на тренажерах.

Тема 3. Легкая атлетика.

Содержание темы. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Общие развивающие упражнения без предметов. Упражнения на развитие мускулатуры на тренажерах.

Тема 4. Легкая атлетика.

Содержание темы. Строевые упражнения, перестроения на месте и в движении. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Общая физическая подготовка. Совершенствование выполнения развивающих упражнений на силу, гибкость, выносливость. Упражнения на развитие мускулатуры на тренажерах.

Подготовка к сдаче нормативов.

Тема 5. Легкая атлетика.

Содержание темы. Общая физическая подготовка. Бег на короткие отрезки со старта из различных исходных положений, с ходу, бег по виражу. Эстафеты, подвижные игры. Выполнение скоростно-силовых упражнений на время (количество приседаний за 10 сек., выпрыгивания из приседа вверх за 10 сек., сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 10 сек и т.п.) Совершенствование выполнения развивающих упражнений на силу, гибкость, выносливость.

Сдача нормативов.

Тема 6. Функциональный тренинг

Содержание темы. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Общие развивающие упражнения без предметов и с

предметами. Общая физическая подготовка. Наклоны вперед, в стороны, назад с максимальной амплитудой, то же с помощью партнера. ОРУ в растягивании на гимнастической стенке, скамейке, полу. Упражнения с отягощениями выполняемые с большой амплитудой.

Тема 7. Функциональный тренинг

Содержание темы. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Общие развивающие упражнения без предметов и с предметами. Общая физическая подготовка. Упражнений, выполнение упражнений без зрительного контроля (с закрытыми глазами), в усложненных условиях, с изменением пространственных границ. ОРУ с предметами (скакалкой, палкой, обручем).

Тема 8. Функциональный тренинг

Содержание темы. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. выполнение физических упражнений без зрительного контроля (с закрытыми глазами), в усложненных условиях, с изменением пространственных границ. ОРУ с предметами (скакалкой, палкой, обручем).

Тема 9. Функциональный тренинг

Содержание темы. Общая физическая подготовка. Совершенствование выполнения развивающих упражнений на силу, гибкость, выносливость. Упражнения с отягощениями для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье, развод гантелей в стороны лёжа, подъем штанги на бицепс стоя, жим лёжа узким хватом, французский жим стоя, жим штанги стоя с груди, приседание со штангой на плечах, становая тяга, тяга штанги в наклоне к поясу, пресс.

Тема 10. Функциональный тренинг

Содержание темы. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие мускулатуры. Совершенствование выполнения развивающих упражнений на силу, гибкость, выносливость. Вариации упражнений стретчинга с использованием степа.

Тема 11. Функциональный тренинг

Содержание темы. Использование дидактических принципов обучения: доступности, систематичности, последовательности, от простого к сложному. Расчлененный и целостный методы обучения. Обучение технике обязательных элементов в системе нон-стоп (при проведении упражнений поточным методом). Составление комплексов упражнений.

Тема 12. Функциональный тренинг

Содержание темы. Сокращение числа повторений. Обучение согласованным движениям рук и ног, исключение перегибов в суставах (локтевых, плечевых, коленных), переката стопы с пятки на носок. Обучение технике обязательных элементов. Составление комплексов упражнений. Практика в составлении комбинаций. Изучение отдельных шагов. Коррекция техники и положений по отношению к ступе. Методика проведения комбинаций при смене ноги на последнем упражнении. Типичные движения руками. Сочетания движений рук и ног. Упражнения на силу в формате урока степ-аэробики. Упражнения на гибкость в формате урока степ-аэробики. Подготовка к сдаче нормативов.

Тема 13. Функциональный тренинг

Содержание темы. Этапы составления комбинаций. Выбор музыкального сопровождения. Подбор упражнений. Логичные переходы между движениями. Перемещения, смена направления. Совершенствование комплексов упражнений. Классификация танцевальной

хореографии: классический танец, народно-сценический танец, латиноамериканские танцы, джазовый танец, фанк хип-хоп, танцы модерн. Танцевальная терапия. Особенности системы Марты Грехм – синтезированная техника современного танца, объединившая моноцентрический принцип европейских танцев с принципами джазового танца. Влияние системы Марты Грехем на оздоровительные формы физического воспитания. Сдача нормативов.

Тема 14. Волейбол.

Содержание темы. Упражнения для развития физических качеств, необходимых волейболисту: силы, быстроты и координации движений, гибкости, общей и скоростной выносливости, прыгучести. Совершенствование комплексов упражнений.

Тема 15. Волейбол.

Содержание темы. Стойки и перемещения: основная стойка, перемещения – ходьба, бег, скачок, прыжок. Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Подачи на точность в различные зоны площадки.

Тема 16. Волейбол.

Содержание темы. Передачи двумя руками сверху: в стойке, в движении, на месте и после перемещения, вперед, над собой, назад, длинные, средние, короткие передачи. Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Подачи на точность в различные зоны площадки.

Тема 17. Волейбол.

Содержание темы. Нападающие удары: прямой, без перевода, с переводом, с поворотом туловища, по блоку, в обход блока. Индивидуальные тактические действия пасующего, нападающего; групповые и командные тактические действия с пасующим в зоне 3.

Тема 18. Волейбол.

Содержание темы. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками, одной рукой. Блокирование: одиночное, групповое, неподвижное, подвижное. Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Подачи на точность в различные зоны площадки.

Тема 19. Волейбол.

Содержание темы. Индивидуальные тактические действия пасующего, нападающего; групповые и командные тактические действия с пасующим в зоне 3.

Тема 20. Волейбол.

Содержание темы. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при системе защиты «углом вперед». Страховка нападающего. Страховка блокирующих.

Тема 21. Волейбол.

Содержание темы. Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Подачи на точность в различные зоны площадки. Передачи мяча сверху: в стойке, в движении, на месте и после перемещения, вперед, над собой, назад, длинные, средние, короткие передачи. Подготовка к сдаче нормативов.

Тема 22. Волейбол.

Содержание темы. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками, одной рукой. Блокирование: одиночное, групповое, неподвижное, подвижное. Нападающие удары: прямой, без перевода, с переводом, с поворотом туловища, по блоку, в обход блока.

Тема 23. Аэробика.

Содержание темы. Использование дидактических принципов обучения: доступности, систематичности, последовательности, от простого к сложному. Расчлененный и целостный методы обучения. Обучение технике обязательных элементов в системе нон-стоп (при проведении упражнений поточным методом). Составление комплексов упражнений. Травмобезопасность на занятиях по аэробике.

Тема 24. Аэробика.

Содержание темы. Сокращение числа повторений. Обучение согласованным движениям рук и ног, исключение перегибов в суставах (локтевых, плечевых, коленных), переката стопы с пятки на носок. Обучение технике обязательных элементов. Составление комплексов упражнений.

Тема 25. Аэробика.

Содержание темы. Метод обучения от медленного к быстрому. Этапы составления комбинаций. Выбор музыкального сопровождения. Подбор упражнений. Логичные переходы между движениями. Перемещения, смена направления. Совершенствование комплексов упражнений.

Тема 26. Аэробика.

Содержание темы. Система нон-стоп. Метод квадрата. Пирамидальный метод. Обучение технике соединений упражнений со сменой ноги в первом упражнении, в последнем упражнении, в середине комбинации. Совершенствование комплексов упражнений.

Тема 27. Аэробика.

Содержание темы. Система нон-стоп. Метод квадрата. Метод «калифорнийский стиль». Степ-аэробика как вид аэробных упражнений для крупных групп мышц, выполняемых на степ-платформе. Вариации силовой нагрузки с использованием степа. Совершенствование комплексов упражнений. Основные виды латиноамериканских танцев: мамбо, самба, ча-ча-ча, меренга, босанова. Основные движения (шаги): мамбо, шоссе, чек, сальса, картаджака, вольта, бота-фога. Особенности обучения. Особенности построения урока с элементами латиноамериканских танцев в рамках урока аэробики.

Тема 28. Аэробика.

Содержание темы. Использование дидактических принципов обучения: доступности, систематичности, последовательности от простого к сложному. Расчлененный и целостный методы обучения. Обучение технике обязательных элементов в системе нон-стоп (при проведении упражнений поточным методом). Составление комплексов упражнений. Характеристика основных принципов джазового танца – полицентрика и полиритмика. Классификация упражнений джазового танца. Особенности обучения. Особенности построения урока с элементами джаза в рамках урока аэробики.

Тема 29. Аэробика.

Содержание темы. Сокращение числа повторений. Обучение согласованным движениям рук и ног, исключение перегибов в суставах (локтевых, плечевых, коленных), переката стопы с пятки на носок. Обучение технике обязательных элементов. Составление комплексов упражнений. Подготовка к сдаче нормативов.

Тема 30. Аэробика.

Содержание темы. Метод обучения от медленного к быстрому. Этапы составления комбинаций. Выбор музыкального сопровождения. Подбор упражнений. Логичные переходы между движениями. Перемещения, смена направления. Совершенствование комплексов упражнений. Основные позиции ног в джазовом танце: закрытые, свободные позиции. Первая

параллельная, вторая параллельная, четвертая параллельная, первая выворотная, вторая выворотная позиции. Позиции рук. Основные положения тела. Положения на коленях. Простейшие танцевальные соединения на 32-64 счета на основе джазовых танцев. Сдача нормативов.

Тема 31. Адаптивная физическая культура.

Содержание темы. ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы и туловища. Бег вращаясь. ОРУ на узкой и ограниченной опорах. Ходьба, бег, прыжки по гимнастической скамье, по гимнастическому бревну, ходьба с поворотами на 180 и 360 градусов.

Тема 32. Адаптивная физическая культура.

Содержание темы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры на воздухе, ходьба, бег (в сочетании ходьбы с бегом). Упражнения на месте и в движении (ходьба, бег). Упражнения на координацию и равновесие.

Тема 33. Адаптивная физическая культура.

Содержание темы. Упражнения с предметами: гантели, обручи, скакалки, гимнастические палки, мячи. ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы и туловища. Бег вращаясь. ОРУ на узкой и ограниченной опорах. Ходьба, бег, прыжки по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну, ходьба с поворотами на 180 и 360 градусов.

Тема 34. Адаптивная физическая культура.

Содержание темы. Упражнения сидя и лежа на коврике (для укрепления различных мышечных групп), общеразвивающие упражнения в сочетании с дыхательными упражнениями. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры на воздухе, ходьба, бег (в сочетании ходьбы с бегом). Упражнения на месте и в движении (ходьба, бег). Упражнения на координацию и равновесие.

Тема 35. Адаптивная физическая культура.

Содержание темы. ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы и туловища. Бег вращаясь. Упражнения на координацию и равновесие. Упражнения с предметами: гантели, обручи, скакалки, гимнастические палки, мячи.

Тема 36. Адаптивная физическая культура.

Содержание темы. ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы и туловища. Бег вращаясь. Упражнения на координацию и равновесие. Упражнения с гантелями, обручами, скакалками. Упражнения сидя и лежа на коврике, на укрепление различных мышечных групп, общеразвивающие упражнения в сочетании с дыхательными упражнениями.

3 КУРС

Тема 1. Легкая атлетика.

Содержание темы. Общие развивающие упражнения без предметов. Строевые упражнения. Упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с продвижением, опорой на стенку, бег прыжковыми шагами, семенящий бег. Прыжки: на одной и двух ногах, с ноги на ногу, с доставанием в прыжке предметов. Упражнения на развитие мускулатуры на тренажерах.

Тема 2. Легкая атлетика.

Содержание темы. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия. Общая физическая подготовка. Совершенствование выполнения развивающих упражнений на силу,

гибкость, выносливость. Прыжки в длину с места, многоскоки, прыжки через препятствия. Упражнения для укрепления голеностопного сустава. Упражнения на развитие мускулатуры на тренажерах. Быстрота. Бег на короткие отрезки со старта из различных исходных положений, с ходу, бег по виражу. Эстафеты, подвижные игры. Выполнение скоростно-силовых упражнений на время (например: количество приседаний за 10 сек., выпрыгивания из приседа вверх за 10 сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа за 10 сек и т.п.).

Тема 3. Легкая атлетика.

Содержание темы. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Общие развивающие упражнения без предметов. Упражнения на развитие мускулатуры на тренажерах. Кроссовый бег на 1, 2, 3 километра. Повторное пробегание коротких отрезков (например, 6 раз по 30 метров). Интервальный бег (например, 100-200-300-400 или 400-300-200-100).

Тема 4. Легкая атлетика.

Содержание темы. Строевые упражнения, перестроения на месте и в движении. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Общая физическая подготовка. Совершенствование выполнения развивающих упражнений на силу, гибкость, выносливость. Кроссовый бег на 1, 2, 3 километра. Упражнения на развитие мускулатуры на тренажерах.

Тема 5. Функциональный тренинг

Содержание темы. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Общие развивающие упражнения без предметов и с предметами. Общая физическая подготовка. ОРУ в растягивании на гимнастической стенке, скамейке, полу. Упражнения с отягощениями выполняемые с большой амплитудой.

Тема 6. Функциональный тренинг

Содержание темы. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Общие развивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнений, выполнение упражнений без зрительного контроля (с закрытыми глазами), в усложненных условиях, с изменением пространственных границ. ОРУ с предметами (скакалкой, палкой, обручем).

Тема 7. Функциональный тренинг

Содержание темы. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Выполнение физических упражнений без зрительного контроля (с закрытыми глазами), в усложненных условиях, с изменением пространственных границ. ОРУ с предметами (скакалкой, палкой, обручем).

Тема 8. Функциональный тренинг

Содержание темы. Совершенствование упражнений на силу, гибкость, выносливость. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье, развод гантелей в стороны лёжа, подъем штанги на бицепс стоя, жим лёжа узким хватом, французский жим стоя, жим штанги стоя с груди, приседание со штангой на плечах, становая тяга, тяга штанги в наклоне к поясу, пресс.

Тема 9. Функциональный тренинг

Содержание темы. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие мускулатуры. Совершенствование выполнения развивающих упражнений на силу, гибкость, выносливость. Выполнение физических упражнений без зрительного контроля (с закрытыми глазами).

Тема 10. Функциональный тренинг

Содержание темы. Использование дидактических принципов обучения: доступности, систематичности, последовательности, от простого к сложному. Расчлененный и целостный методы обучения. Обучение технике обязательных элементов в системе нон-стоп (при проведении упражнений поточным методом). Составление комплексов упражнений.

Тема 11. Функциональный тренинг

Содержание темы. Сокращение числа повторений. Обучение согласованным движениям рук и ног, исключение перегибов в суставах (локтевых, плечевых, коленных), переката стопы с пятки на носок. Составление комплексов упражнений. Практика в составлении комбинаций. Изучение отдельных шагов. Методика проведения комбинаций при смене ноги на последнем упражнении. Типичные движения руками. Сочетания движений рук и ног. Упражнения на гибкость. Подготовка к сдаче нормативов.

Тема 12. Функциональный тренинг

Содержание темы. Этапы составления комбинаций. Подбор упражнений. Логичные переходы между движениями. Перемещения, смена направления. Совершенствование комплексов упражнений. Классификация танцевальной хореографии: народно-сценический, латиноамериканские танцы, джазовый танцы, фанк хип-хоп, танцы модерн. Танцевальная терапия. Влияние системы Марты Грехем на оздоровительные формы физического воспитания. Сдача нормативов.

Тема 13. Волейбол.

Содержание темы. Упражнения для развития физических качеств, необходимых волейболисту: силы, быстроты и координации движений, гибкости, общей и скоростной выносливости, прыгучести. Стойки и перемещения: основная стойка, перемещения – ходьба, бег, скачок, прыжок.

Тема 14. Волейбол.

Содержание темы. Стойки и перемещения: основная стойка, перемещения – ходьба, бег, скачок, прыжок. Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Подачи на точность в различные зоны площадки. Нападающие удары: прямой, без перевода, с переводом, с поворотом туловища, по блоку, в обход блока.

Тема 15. Волейбол.

Содержание темы. Передачи двумя руками сверху: в стойке, в движении, на месте и после перемещения, вперед, над собой, назад, длинные, средние, короткие передачи. Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Подачи на точность в различные зоны площадки.

Тема 16. Волейбол.

Содержание темы. Нападающие удары: прямой, без перевода, с переводом, с поворотом туловища, по блоку, в обход блока. Индивидуальные тактические действия пасующего, нападающего; групповые и командные тактические действия с пасующим в зоне 3.

Тема 17. Волейбол.

Содержание темы. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками, одной рукой. Блокирование: одиночное, групповое, неподвижное, подвижное. Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Подачи на точность в различные зоны площадки. Нападающие удары: прямой, без перевода, с переводом, с поворотом туловища, по блоку, в обход блока

Тема 18. Волейбол.

Содержание темы. Индивидуальные тактические действия пасующего, нападающего; групповые и командные тактические действия с пасующим игроком в зоне 3. Передачи двумя руками сверху: в стойке, в движении, на месте и после перемещения, вперед, над собой, назад, длинные, средние, короткие передачи.

Тема 19. Волейбол.

Содержание темы. Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Подачи на точность в различные зоны площадки. Передачи двумя руками сверху: в стойке, в движении, на месте и после перемещения, вперед, над собой, назад, длинные, средние, короткие передачи. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при системе защиты «углом вперед». Страховка нападающего. Страховка блокирующих игроков.

Тема 20. Волейбол.

Содержание темы. Турнир среди сборных колледжа и академии по волейболу.

Тема 21. Аэробика.

Содержание темы. Расчлененный и целостный методы обучения. Обучение технике обязательных элементов в системе нон-стоп (при проведении упражнений поточным методом). Составление комплексов упражнений. Наклоны вперед, в стороны, назад с максимальной амплитудой, то же с помощью партнера. ОРУ в растягивании на гимнастической стенке, скамейке, полу. Упражнения с отягощениями выполняемые с большой амплитудой. Травмобезопасность на занятиях по аэробике.

Тема 22. Аэробика.

Содержание темы. Обучение согласованным движениям рук и ног, исключение перегибов в суставах (локтевых, плечевых, коленных), переката стопы с пятки на носок. Основные виды латиноамериканских танцев: мамбо, самба, ча-ча-ча, меренга, босанова. Основные движения (шаги): мамбо, шоссе, чек, сальса, картаджака, вольта, бота-фога. Особенности обучения. Особенности построения урока с элементами латиноамериканских танцев в рамках урока аэробики.

Тема 23. Аэробика.

Содержание темы. Метод обучения от медленного к быстрому. Логичные переходы между движениями. Перемещения, смена направления. Совершенствование комплексов упражнений. Музыкальный размер хип-хопа, основные движения: шаги, скачки, подскоки. Упражнения в партере: краб, дорожка с опорой на одну руку, с поочередной опорой руками, дорожка - часы, казачок, мельница, упор на руках. Особенности построения урока по аэробике с элементами хип-хопа.

Тема 24. Аэробика.

Содержание темы. Система нон-стоп. Метод квадрата. Пирамидальный метод. Обучение технике соединений упражнений со сменой ноги в первом упражнении, в последнем упражнении, в середине комбинации. Совершенствование комплексов упражнений. Техника и методика обучения простейшим подготовительным элементам классического танца: деми плие, гран плие, батман тандю, батман тандю жэтэ, батман сутеню и др. Основные ошибки и методы их исправления. Партерная хореография. Правила безопасности на занятиях по танцевальной аэробике.

Тема 25. Аэробика.

Содержание темы. Система нон-стоп. Метод квадрата. Метод «калифорнийский стиль». Степ-аэробика как вид аэробных упражнений для крупных групп мышц, выполняемых на степ-платформе. Вариации силовой нагрузки с использованием степа. Совершенствование комплексов упражнений. Основные виды латиноамериканских танцев: мамбо, самба, ча-ча-ча, меренга, босанова. Основные движения (шаги): мамбо, шоссе, чек, сальса, картаджака, вольта, бота-фога. Особенности обучения. Особенности построения урока с элементами латиноамериканских танцев в рамках урока аэробики.

Тема 26. Аэробика.

Содержание темы. Обучение технике обязательных элементов в системе нон-стоп (при проведении упражнений поточным методом). Составление комплексов упражнений. Характеристика основных принципов джазового танца – полицентрика и полиритмика. Классификация упражнений джазового танца. Особенности обучения. Особенности построения урока с элементами джаза в рамках урока аэробики.

Тема 27. Аэробика.

Содержание темы. Сокращение числа повторений. Обучение согласованным движениям рук и ног, исключение перегибов в суставах (локтевых, плечевых, коленных), переката стопы с пятки на носок. Обучение технике обязательных элементов. Составление комплексов упражнений. Особенности построения урока с элементами джаза в рамках урока аэробики. Основные позиции ног в джазовом танце: закрытые, свободные позиции. Первая параллельная, вторая параллельная, четвертая параллельная, первая выворотная, вторая выворотная позиции. Позиции рук. Основные положения тела. Положения на коленях. Простейшие танцевальные соединения на 32-64 счета на основе джазовых танцев.

Тема 28. Адаптивная физическая культура.

Содержание темы. ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями туловища. Бег вращаясь. ОРУ на ограниченной опоре. Ходьба и бег по гимнастической скамье, ходьба с поворотами на 180 и 360 градусов. Общие развивающие, дыхательные упражнения, игры на воздухе, бег (в сочетании ходьбы с бегом).

Тема 29. Адаптивная физическая культура.

Содержание темы. Общие развивающие и дыхательные упражнения, ходьба, бег (в сочетании ходьбы с бегом). Упражнения на месте и в движении (ходьба, бег). Упражнения на координацию и равновесие. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Тема 30. Адаптивная физическая культура.

Содержание темы. Упражнения с предметами: гантели, обручи, скакалки, гимнастические палки, мячи. ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы и туловища. Бег вращаясь. Ходьба, бег, прыжки по гимнастической скамейке, бревну, ходьба с поворотами на 180 и 360 градусов. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Тема 31. Адаптивная физическая культура.

Содержание темы. Упражнения сидя и лежа на коврик (для укрепления различных мышечных групп), общеразвивающие упражнения в сочетании с дыхательными упражнениями. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры на воздухе, ходьба, бег (в сочетании ходьбы с бегом). Упражнения на месте и в движении (ходьба, бег). Упражнения на координацию и равновесие.

Тема 32. Адаптивная физическая культура.

Содержание темы. ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы и туловища. Бег вращаясь. Упражнения на координацию и равновесие. Упражнения с

предметами: гантели, обручи, скакалки, гимнастические палки, мячи. Ходьба с поворотами на 180 и 360 градусов. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Тема 33. Адаптивная физическая культура.

Содержание темы. ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы. Бег вращаясь. Упражнения на координацию и равновесие. Упражнения с гантелями, обручами, скакалками. Упражнения сидя и лежа на коврике, на укрепление различных мышечных групп, общеразвивающие упражнения в сочетании с дыхательными упражнениями.

Тема 34. Спартакиада ЛГАКИ (по нормативам ГТО).

6.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Обучающиеся, освобожденные от учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту, в каждом семестре защищают реферат по выбранной ими теме, связанной с особенностями своего здоровья.

Примерные темы рефератов:

1. Физические упражнения и возможные нагрузки при миопии.
2. Физические упражнения и возможные нагрузки при легочных заболеваниях.
3. Физические упражнения и возможные нагрузки при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. Физические упражнения и возможные нагрузки при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
5. Составление комплексов упражнений с учетом конкретного заболевания для занятий лечебной физкультурой.
6. Семейное физическое воспитание.
7. Физическая культура беременной женщины;
8. Физическое воспитание детей раннего возраста;
9. Физическое воспитание детей от 1 до 3 лет;
10. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
11. История развития физической культуры как дисциплины.
12. История развития олимпийского движения.
13. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
14. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
15. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
16. Процесс организации здорового образа жизни.
17. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
18. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
19. Основные системы оздоровительной физической культуры.
20. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
21. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
22. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
23. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
24. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
25. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
26. Основные виды спортивных игр.
27. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
28. Развитие выносливости во время занятий спортом.
29. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
30. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
31. Олимпийские чемпионы Луганщины.

32. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
33. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
34. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
35. Методика занятий оздоровительным бегом.

Кроме того, такие обучающие могут получить зачет за счет участия в соревнованиях по шахматам, участия в судействе соревнований по видам спорта.

7. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа студентов обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях и в качестве выполненных практических и творческих заданий.

СР включает следующие виды работ:

- поиск и обзор литературы и электронных источников информации по заданным проблемам курса;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку посредством написания реферативного сообщения;
- подготовка к контрольным тестированиям;
- подготовка к зачету.

Для оценки освоения практического раздела используются контрольные тестирования по элективным дисциплинам, тесты по нормативам ГТО. При оценке также учитывается посещаемость занятий и результат аттестации.

7.1. ТЕМЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1 КУРС 2 СЕМЕСТР

Тема 1. Теоретическая часть. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Ценности физической культуры.

Термины: физическая культура, физическое воспитание, здоровье, здоровый образ жизни.

Выполнить:

1. Реферативные сообщения «Вредные привычки».

Литература: [2; 17; 19; 20].

Тема 2. Теоретическая часть. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Правила и принципы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Основные формы самостоятельных занятий физической культурой.

Термины: физические упражнения, оздоровительный бег, утренняя гимнастика.

Выполнить:

2. Составить комплекс гимнастики в течение дня, гимнастики для глаз.

Литература: [[18](#); [19](#); [20](#)].

Тема 3. Теоретическая часть. Функциональный тренинг как средство повышения мотивации к занятиям по физической культуре.

1. Тренировка мышц кора и спины.
2. Тренировка мышц верхнего плечевого пояса и мышц нижних конечностей.
3. Скиппинг как средство повышения выносливости.

Термины: функциональный тренинг, мотивация, эстетическая фигура.

Выполнить:

1. Составить комплекс упражнений для профилактики шейного остеохондроза.

Литература: [[3](#); [4](#); [7](#)].

Тема 4. Теоретическая часть. Повышение работоспособности студентов в творческих вузах средствами аэробики.

1. Влияние аэробики на организм студентов творческого вуза.
2. Виды аэробики.
3. Методы, применяемые на занятиях аэробикой.

Термины: танцевальная аэробика, степ-аэробика.

Выполнить:

1. Составить комплекс ритмической гимнастики.

Литература: [[12](#); [16](#); [21](#)].

2 КУРС 3 СЕМЕСТР

Тема 1. Теоретическая часть. Основы здорового образа жизни студента.

1. Понятие «здоровье».
2. Понятие «здоровый образ жизни» и его компоненты.
3. Основные факторы, влияющие на здоровье человека.

Термины: здоровье, здоровый образ жизни, режим дня и питания.

Выполнить:

1. Составить комплекс утренней гимнастики.

Литература: [[2](#); [7](#); [8](#); [9](#); [10](#)].

Тема 2. Теоретическая часть. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

1. Показатели физического развития (индекс Кветеля, индекс Брокка, ППФР).
2. Показатели эстетического развития.
3. Показатели оценки состояния дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем организма.

Термины: индекс Кветеля, индекс Брокка, показатель пропорциональности физического развития.

Выполнить:

3. Оценить состояние дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем организма.
4. Измерить эстетические показатели.

Литература: [[2](#); [8](#); [10](#)].

2 КУРС 4 СЕМЕСТР

Тема 3. Теоретическая часть. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

1. Профессиограмма, профессиональные заболевания: виды, причины возникновения.
2. Профилактика профессиональных заболеваний.

Термины: профессиограмма, профессионально важные качества, профессиональные заболевания.

Выполнить:

1. Составить комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

Литература: [[6](#)].

Тема 4. Теоретическая часть. История олимпийского движения и современное олимпийское движение.

1. История зарождения Олимпийских игр в древности.
2. Возрождение Олимпийских игр.
3. Современное олимпийское движение.

Термины: олимпийские виды спорта

Выполнить:

1. Реферат «Национальные виды спорта Российской Федерации».

Литература: [[17](#); [19](#); [20](#); [21](#)].

3 КУРС 5 СЕМЕСТР

Тема 1. Теоретическая часть. Закаливание на занятиях легкой атлетикой.

1. Оздоровительные факторы природы.
2. Обоснование физиологических механизмов закаливания.
3. Закаливание на занятиях по легкой атлетике.

Термины: закаливание, легкая атлетика.

Выполнить:

1. Составить рацион рационального питания на сутки.

Литература: [[17](#); [19](#); [20](#); [21](#)].

Тема 2. Теоретическая часть. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

1. Профессионально важные качества.
2. Профессионально прикладные упражнения.
3. Средства повышения работоспособности.

Термины: профессионально важные качества и упражнения, направленные на их развитие и совершенствование.

Выполнить:

1. Составить комплекс профессионально-прикладных упражнений.

Литература: [6; 7; 17; 18; 19].

Тема 3. Теоретическая часть. Основные формы и методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.

1. Коррекция фигуры с помощью шейпинга.
2. Коррекция фигуры с помощью силовой гимнастики.
3. Рациональное питание.
4. Дневник самоконтроля.

Термины: шейпинг, силовая гимнастика, стретчинг, скиппинг, рациональное питание, дневник самоконтроля.

Выполнить:

1. Составить план тренировок по коррекции фигуры.

Литература: [2; 3; 8; 9].

3 КУРС 6 СЕМЕСТР

Тема 4. Теоретическая часть. Современное олимпийское движение и олимпийские чемпионы Луганщины.

1. Возрождение Олимпийских игр.
2. Символы олимпийского движения.
3. Состояние олимпийского спорта сегодня.

Термины: герб, флаг, олимпийские кольца.

Выполнить:

1. Сделать презентацию и доклад «Олимпийский чемпион Луганщины».

Литература: [2; 17; 18; 19; 20].

Тема 5. Теоретическая часть. Средства восстановления работоспособности.

1. Различные методики дыхательной гимнастики.
2. Аутотренинг и психомоторная тренировка.
3. Виды психомоторной тренировки.

Термины: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, звуковая дыхательная гимнастика, аутотренинг.

Выполнить:

1. Составить комплекс дыхательной гимнастики.

Литература: [2; 17; 18; 19; 20].

7.2.ТЕСТИРОВАНИЕ (теоретическое).

1. Главным источником энергии в организме являются жиры:

- а) да;
- б) нет.

2. Под пассивной гибкостью понимают гибкость, проявляемую в статических позах;

- а) да;
- б) нет.

3. К показателям физического развития относятся ЧСС и артериальное давление?

- а) да;
- б) нет.

4. К показателям физической подготовленности относятся сила, гибкость и быстрота?

- а) да;
- б) нет.

5. Постепенность относится к принципам физического воспитания:

- а) да;
- б) нет.

6. Тренировки для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы наиболее эффективны при нагрузках, повышающих ЧСС до 100-110 уд/мин. (для лиц студенческого возраста, не имеющих отклонения в состоянии здоровья).

- а) да;
- б) нет.

7. Спортивную ходьбу целесообразно использовать в заключительной части занятия?

- а) да;
- б) нет.

8. Задачами подготовительной части занятий является обеспечение готовности организма к активной мышечной деятельности?

- а) да;
- б) нет.

9. Позвоночный столб состоит из 24 позвонков, крестца и копчика.

- а) да;
- б) нет.

10. Малый круг кровообращения начинается от левого желудочка?

- а) да;
- б) нет.

11. Шейный отдел позвоночника включает 7 позвонков.

- а) да;
- б) нет.

12. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью развития физических качеств.

- а) да;
- б) нет.

13. Работа мышцы статического характера влияет на удлинение мышечной части и укорачивание сухожильной?

- а) да;
- б) нет.

14. В профессиограмме творческой профессии включено наличие профессионально-прикладных упражнений?

- а) да;
- б) нет.

15. Волнообразное повышение нагрузки используется для постепенного вовлечения организма в работу при относительно низком уровне физической подготовленности?

- а) да;
- б) нет.

16. Жиры необходимы человеку, так как они участвуют в процессе терморегуляции.

- а) да;
- б) нет.

17. Настойчивость относится к принципам физического воспитания?

- а) да;
- б) нет.

18. Основным признаком здоровья является хорошая приспособляемость (адаптация) организма к внешним условиям.

- а) да;
- б) нет.

19. Работа мышцы динамического характера влияет на удлинение мышечной части и укорачивание сухожильной?

- а) да;
- б) нет.

20. Большой круг кровообращения начинается от правого желудочка?

- а) да;
- б) нет.

21. В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно:

- а) 100/60 мм рт. ст.;
- б) 120/70 мм рт. ст.;
- в) 140/90 мм рт. ст.;
- г) 90/60 мм рт. ст.

22. В процессе систематических занятий физическими упражнениями пульс в покое:

- а) становится реже;
- б) становится чаще;
- в) остается без изменений;
- г) становится неравномерным.

23. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом способствуют:

- а) увеличению подвижности грудной клетки;
- б) уменьшению жизненной емкости легких;
- в) снижению частоты дыхания в покое;
- г) увеличению частоты сердечных сокращений.

24. Максимальное потребление кислорода – это:

а) наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;

б) количество кислорода, фактически используемое организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;

в) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту.

25. Занятия, какими видами спорта наиболее эффективны для повышения работоспособности сердца:

- а) лыжные гонки, бег;
- б) волейбол, настольный теннис;
- в) тяжелая атлетика, гиревой спорт;

г) гимнастика художественная, гимнастика спортивная.

26. Жизненная емкость легких - это:

а) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту;

б) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха;

в) количество воздуха, проходящее через легкие за один дыхательный цикл.

27. Сила – это:

а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

г) способность выполнить упражнение с максимальной амплитудой.

28. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

а) эластичностью;

б) гибкостью;

в) растяжкой;

г) пластичностью.

29. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий:

а) активной гибкостью;

б) пассивной гибкостью;

в) подвижностью в суставах;

г) силовой гимнастикой.

30. У физически тренированных людей при физической нагрузке усиление работы сердца происходит преимущественно за счет:

а) увеличения систолического объема;

б) резкого учащения сердечных сокращений;

в) уменьшения минутного объема;

г) увеличения веса тела.

31. При систематическом выполнении силовых и скоростно-силовых физических упражнений происходит:

а) увеличение массивности и прочности костей;

б) увеличение хрупкости костей;

в) ускорение процесса старения костей;

г) повышение эластичности.

32. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:

а) функциональной устойчивостью;

б) биохимической экономизацией;

в) выносливостью;

г) силой воли.

33. Под пассивной гибкостью понимают:

а) гибкость, проявляемую в статических позах;

б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);

в) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

34. Бег на короткие дистанции развивает:

а) выносливость;

б) прыгучесть;

в) координацию;

г) быстроту.

35. Самоконтроль это – ...

а) раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом;

б) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов;

г) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья с помощью субъективной оценки.

36. К объективным показателям самоконтроля относится:

а) самочувствие;

б) настроение;

в) наблюдения за массой тела;

г) аппетит.

37. При росте тренированности ЧСС в покое имеет тенденцию:

а) к замедлению при общем хорошем самочувствии;

б) к стабилизации;

в) к учащению при общем хорошем самочувствии;

г) усилению аритмии.

38. Почему спортивные результаты у женщин ниже, чем у мужчин?

а) у женщин более низкие функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;

б) женщины менее мотивированы к преодолению сложных условий соревнований.

в) женщины психологически не устойчивы в напряженной ситуации.

39. Здоровье человека на 50% зависит от:

а) наследственной предрасположенности к заболеваниям;

б) образа жизни;

в) экологии;

г) медицинского фактора.

40. Определите структуру занятия физической подготовки, и какую функцию выполняет каждое из них?

а) Развивающая, обучающая, воспитывающая	а) Разминка, совершенствование двигательных навыков, растяжка
б) Подготовительная, основная, заключительная	б) Развитие двигательных качеств, обучение движениям, воспитание силы воли
в) Первая, вторая, третья	в) Разминка, обучение движениям, снижение нагрузки

41. Определите в процентном отношении от общего времени занятия, продолжительность частей занятия по физической культуре.

а) подготовительная часть	а) 10-15%
б) заключительная часть	б) 15-25%
в) основная часть	в) 50-75%

42. Поставьте в соответствие определение и его значение.

а) физическая подготовка	а) использование средств физической культуры для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности
б) общая физическая подготовка	б) сочетание оздоровительной и

	профессионально-прикладной физической подготовки
в) профессионально-прикладная	в) подготовка, которая имеет оздоровительную направленность и формирует умения и навыки для жизнеобеспечения

43. Поставьте в соответствие систему и ее главное предназначение в организме человека.

а) нервная система	а) осуществляет связь между разными органами и системами, согласовывает их деятельность, обуславливая целостность организма
б) пищеварительная система	б) осуществляет обмен кислорода и углекислого газа между тканями тела и атмосферным воздухом
в) сердечно-сосудистая система	в) осуществляет удержание тела в вертикальном положении и обеспечивает движение
г) дыхательная система	г) осуществляет снабжение организма энергией для активной жизнедеятельности человека
д) костно-мышечная система	д) осуществляет циркуляцию крови в организме

44. Перечислите компоненты здорового образа жизни (по В.А. Бароненко).

45. Определите соответствие факторов профессионально-прикладной физической подготовки и их значение.

а) формы (виды) труда	а) оптимальная эффективность труда, индивидуальная производительность
б) условия и характер труда	б) условное деление на умственный и физический труд
в) режим труда и отдыха	в) построение и изучение графика на основании фиксированных изменений пульса, давления, частоты дыхания, показателей внимания, скорости психических реакций
г) особенности динамики работоспособности	г) включает продолжительность рабочего времени, наличие перерывов и зон отдыха, комфортность производственной сферы

46. Определите оптимальный объем двигательной активности студентов для самостоятельного занятия

а) тренировочное занятие	а) раз в день
б) утренняя гимнастика	б) несколько раз в день
в) физкультурная пауза	в) 6-8 часов в неделю.

47. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

а) выполнение с мячом в руках более одного шага;

- б) выполнение с мячом в руках двух шагов;
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов;
- г) выполнение с мячом в руках более двух шагов.

48. Определите профессионально важные качества для вашей будущей профессии.

49. Найдите соответствие травмы оказанной помощи.

а) Первая помощь при ушибе	а) Наложить шину
б) Первая помощь при переломе	б) Приложить холод, наложить тугую повязку
в) Первая помощь при кровотечении	в) Наложить жгут, обработать рану

50. В какой последовательности выступали наши олимпийцы и укажите, в каком виде спорта?

а) В. Брызгин	а) Футбол
б) В. Куксов	б) Гребля на байдарках
в) О. Кучеренко	в) Легкая атлетика
г) Н. Чужиков	г) Греко-римская борьба

51. Приведите в соответствие термин и его содержание.

а) сочетание общей и специальной физической подготовки	а) содержание физической подготовки студентов
б) формирование теоретико-методических знаний, расширение диапазона физических упражнений для развития профессионально значимых качеств, эстетической направленности физической подготовки	б) сущность физической подготовки студентов
в) обеспечение жизнедеятельности	в) физическая культура

52. Назовите основные правила игры в волейбол.

53. Назовите основные правила игры в настольный теннис.

54. Сопоставьте определение с его значением.

а) профессионально важные двигательные качества студентов творческих вузов	а) индивидуально-психологические особенности, которые формируются в процессе овладения содержанием дисциплин гуманитарного и профессионального цикла и способствуют созданию художественного образа
б) профессионально важные личностные качества студентов творческих вузов	б) качества, которые определяют высокий уровень достижения результата в искусстве и культуре, способствуют успешному управлению и регулированию двигательной деятельностью, выполнению движений с большой амплитудой
в) профессионально важные качества студентов творческих вузов	в) качества, которые студент приобретает в процессе профессиональной подготовки для будущей профессиональной деятельности

55. На каких Олимпийских играх был впервые зажжен олимпийский огонь, представлен девиз, поднят флаг?

а) VII Олимпийские игры	а) впервые зажжен олимпийский огонь
б) VIII Олимпийские игры	б) впервые поднят флаг с эмблемой Олимпийских игр
в) IX Олимпийские игры	в) впервые представлен девиз Олимпийских игр «Быстрее, выше, сильнее»

56. Выстройте четыре зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений при равномерной мышечной работе, и определите зону, которая соответствует вашей физической подготовленности.

а) 150-180 уд/мин	а) Зона отдыха (восстановления)
б) 130-150 уд/мин	б) Для средне подготовленных
в) Свыше 180 уд/мин	в) Для хорошо подготовленных
г) До 130 уд/мин	г) Для слабо подготовленных

57. В какой последовательности надо выстроить основные формы самостоятельных занятий физической культурой, и определить их цель.

а) самостоятельные занятия физическими упражнениями	а) «включение» в работу
б) гимнастика в течение дня	б) переключение на другой вид деятельности
в) утренняя гимнастика	в) развитие и совершенствование двигательных качеств

58. Выстройте олимпийских чемпионов Луганщины по годам участия в Олимпиадах (по возрастанию):

- а) О. Кучеренко;
- б) Ф. Лашенов;
- в) Г. Мисютин;
- г) О. Брызгина.

59. Определите, каким видом спорта занимался олимпийский чемпион?

а) В. Кривов	а) Греко-римская борьба
б) В. Брызгин	б) Футбол
в) А. Куксов	в) Легкая атлетика
г) О. Кучеренко	г) Волейбол

60. Олимпийский чемпион Луганщины (эссе на 100 слов).

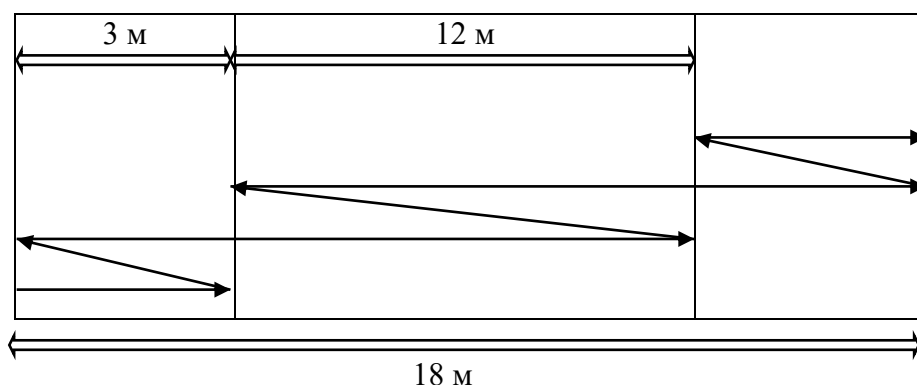
7.3.ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Контрольные работы для очной формы обучения не предусмотрены.

8. ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ

Контрольные нормативы элективной дисциплины «Функциональный тренинг (общая физическая подготовка)»

1. Челночный бег по схеме, сек.



Юноши		3	4	5
	1 курс	18.0	15.5	14.5
	2 курс	17.8	15.3	14.3
	3 курс	17.5	15.1	14.1
Девушки		3	4	5
	1 курс	19.5	18.0	17.0
	2 курс	19.0	17.5	16.8
	3 курс	18.5	17.3	16.5

2. Приседания, количество раз за 30 секунд.

Юноши		3	4	5
	1 курс	24	25	26
	2 курс	25	26	28
	3 курс	26	27	28
Девушки		3	4	5
	1 курс	18	19	20
	2 курс	21	22	23
	3 курс	21	24	25

3. Угол 45 градусов, сек. (И.П.: упор сзади на предплечья, сидя на горизонтальной поверхности, удержание ног под углом 45 градусов)

Девушки		3	4	5
	1 курс	40	50	60
	2 курс	45	55	70
	3 курс	50	60	80

4. Отжимания, количество раз (сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу).

Юноши		3	4	5
	1 курс	15	20	30
	2 курс	20	25	40
	3 курс	25	30	45

Контрольные нормативы элективной дисциплины «Волейбол»

1. Тест «Ёлочка».

Тест предназначен для определения стартовой скорости и ловкости, связанной с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Методика выполнения.

В зале на волейбольной площадке ставятся набивные мячи (7 штук). Занимающийся обязан коснуться всех мячей, возвращаясь, каждый раз к центральному мячу, сначала с одной стороны площадки, начиная с дальнего мяча, затем – с другой. По первому касанию центрального мяча включается секундомер, по последнему касанию центрального мяча – секундомер выключается.

Тест	Курс	Результаты и оценки					
		Мужчины			Женщины		
Тест «Ёлочка», сек.		5	4	3	5	4	3
	1	25	26	27	27	29	31
	2	24.5	25.5	26.5	26.5	28.5	30.5
	3	24	25	26	26	28	30

2. Тест «Нижняя передача».

Оценивается техническое выполнение передачи двумя руками снизу в стену.

(Наклон корпуса 1 балл, опора на переднюю часть стопы 1 балл, согнутые ноги 1 балл, руки прямые, прием на предплечья 1 балл, отбивание мяча за счет движения ног, плеч, корпуса 1 балл).

Методика выполнения.

В исходном положении, стоя у стены на расстоянии не ближе 120 см, выполнять нижнюю передачу 10-15 раз. За каждую ошибку в технике исполнения снимается 1 балл.

Тест	Результаты и оценки		
	Мужчины и женщины		
Техника нижней передачи мяча. (техника выполнения) Для мужчин и женщин 1,2,3 курсов.	5	4	3
	Без ошибок	1-2 ошибки	3 ошибки

3. Тест «Верхняя передача».

Оценивается количество передач в баскетбольное кольцо с линии штрафных бросков с собственного подбрасывания мяча.

Методика выполнения.

Выполнить 10 передач сверху двумя руками в баскетбольное кольцо (без отскока от щита) с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

Тест	Курс	Результаты и оценки		
		Мужчины и женщины		
Передача мяча сверху двумя руками, кол-во попаданий		5	4	3
	1	5	4	3
	2	6	5	3
	3	7	5	4

Контрольные нормативы элективной дисциплины «Аэробика»

1. Тест для определения силовой выносливости мышц ног и брюшного пресса

Оборудование: секундомер.

Исходное положение: лежа на спине, прямые ноги вместе, руки вдоль туловища.

Процедура тестирования: по сигналу студентка поднимает прямые ноги и удерживает их под углом 45 градусов относительно поверхности пола. Задача сохранить такое положение как можно дольше.

Результат: время в секундах.

2.Тест для определения гибкости позвоночника и подвижности тазобедренных суставов

Оборудование: измерительная лента.

Исходное положение: сидя, ноги максимально врозь.

Процедура тестирования: студентка выполняет медленный наклон вперед, руки вперед, ладони вниз.

Результат: расстояние от уровня пяток до кончиков пальцев рук в сантиметрах.

3.Тест для определения способности к согласованности движений

Оборудование: секундомер.

Исходное положение: основная стойка.

Процедура тестирования: по сигналу студентка из основной стойки принимает упор присев, затем прыжком перемещается в упор лежа, упор лежа ноги врозь, упор лежа, упор присев и в исходное положение. По возвращению студентки в исходное положение засчитывается 1 очко.

Результат: количество очков за 15 сек.

	Угол 45 градусов, сек.	Наклон, см.	Координация, количество раз	Оценка
1 курс	60	30	4	3
	80	40	5	4
	120	50	6	5
2 курс	60	35	5	3
	100	45	6	4
	150	55	7	5
3 курс	80	40	6	3
	120	50	7	4
	180	60	8	5

**Контрольные нормативы для студентов элективной дисциплины
«Адаптивная физическая культура» (специальная медицинская группа)**

Упражнения для девушек	Оценка		
	5	4	3
1. Поднимания туловища И.П.: лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены. Поднимание туловища до положения сидя, количество раз.	50	40	30
2. Приседания И.П.: ноги на ширине плеч, руки за головой в замок. Приседания, количество раз за 20 секунд.	20	15	10
3. Упражнение на гибкость И.П.: стоя на скамье, ноги вместе, руки вниз. Наклон вниз по линейке, колени не сгибать, см.	15	10	5

Упражнения для юношей	Оценка		
	5	4	3
1. Отжимания И.П.: упор лежа. Сгибание и разгибание рук, количество раз за 20 секунд.	20	15	10
2. Приседания И.П.: ноги на ширине плеч, руки за головой в замок.	15	10	8

Приседания, количество раз за 20 секунд			
3. Упражнение на гибкость И.П.: стоя на скамье, ноги вместе, руки вниз. Наклон вниз по линейке (колени не сгибать), расстояние от уровня скамьи до кончиков пальцев рук, см.	8	5	3

Упражнения для подгрупп «А», «В», «С», «Д»	Оценка		
	5	4	3
А – Функциональная подготовка сердечно-сосудистой системы И.П.: основная стойка у степ-доски высотой 10 см, руки свободно. На счет 1-2 встать на доску, на счет 3-4 сойти с доски, количество раз за 20 секунд.	20	15	10
В – Сила мышц живота И.П.: упор сзади, сидя на полу. Удержание ног под углом 45 градусов, сек.	50	40	30
С – Сила мышц спины И.П. лежа на груди, руки за головой в замок, локти в сторону, ноги закреплены. Подъемы туловища, количество раз за 20 секунд.	20	15	10
Д – Гибкость И.П.: сидя, прямые ноги врозь, пятки на линии нулевой отметки. Максимальный наклон вперед, расстояние от нулевой отметки до кончиков пальцев рук, см.	45	35	25

Контрольные нормативы ГТО

№	Наименование	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 30м (сек)	4.8	4.6	4.3	5.9	5.7	5.1
	Бег на 60м (сек)	9.0	8.6	7.9	10.9	10.5	9.6
	Бег на 100м (сек)	14.1	14.1	13.1	17.8	17.4	16.4
2	Бег на 2000м (сек)	-	-	-	13.10	12.30	10.50
	Бег на 3000м (сек)	14.30	13.40	12.0	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине (количество раз)	10	12	15 (23)	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	-	-	-	10	12	18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	28	32	44 (50)	10	12	18
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	-	-	-
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи в см)	+6	+8	+13	+8	+10	+16

5	Челночный бег 3x10 (сек)	8.0	7.7	7.1	9.0	8.8	8.2
6	Прыжок в длину с места толчком двумя (см)	210	225	240	170	180	195
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	32	35	43

8.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (адаптивная физическая культура)

В специальную медицинскую группу студенты направляются после прохождения медицинского осмотра, или могут быть направлены в течение года по медицинским показаниям. Специальная медицинская группа подразделяется по заболеваниям на следующие группы:

Группа «А» – (заболевания сердечно-сосудистой системы) – включает упражнения циклического характера (бег, ходьба в сочетании с бегом), упражнения на степ-досках, лыжные прогулки, плавание (все упражнения сочетаются с дыхательными упражнениями, без задержки дыхания, натуживания и т.п.).

Группа «В» – (заболевания внутренних органов) – включает упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Группа «С» – (заболевания опорно-двигательного аппарата) – включает упражнения на осанку, плавание (способом брасс), упражнения в воде на растяжение суставов позвоночника и упражнения на укрепление мышц спины и живота (все упражнения сочетаются с релаксирующими упражнениями, упражнениями на подвижность суставов и позвоночника).

Группа «Д» – (заболевания органов зрения) – включает упражнения с маленькими мячами, теннисными мячами, упражнения для укрепления мышц глаз.

Студенты специальной медицинской группы ведут дневник самоконтроля, где отмечают самочувствие на начало и конец занятия, и оперативный контроль ЧСС в течение каждого занятия.

Методические рекомендации по написанию реферата

1. Тема реферата выбирается в соответствии с интересами студента и должна соответствовать приведенному примерному перечню. Важно, чтобы в реферате были, представлены как общетеоретические положения, так и конкретные примеры.

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: «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе» и др.

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.

5. Недопустимо просто скомпоновать реферат из кусков заимствованного текста. Все цитаты должны быть представлены в кавычках с указанием в скобках источника и страницы.

Например: «В.А. Толочек [19] утверждает, что субъект, овладевающий данной профессиональной деятельностью, не может произвольно перебирать ее компоненты, а должен использовать только исходно согласованные их комбинации». Или «Специфика концепции

индивидуального стиля деятельности, обоснованная В.С. Мерлиным [10] и Е.А. Климовым [5], состоит в их определенном сочетании; стиль обусловлен психологически и формируется как интегральный эффект взаимодействия субъекта и объекта; стиль может изменяться при изменении условий деятельности; формирование и развитие стиля связано с формированием и развитием определенных индивидуально–психологических особенностей субъекта [19]».

Отсутствие кавычек и ссылок означает плагиат и, в соответствии с установившейся научной этикой, считается грубым нарушением авторских прав.

Реферат оформляется в виде текста на листах стандартного формата (А-4). При разработке реферата студенты должны руководствоваться перечнем рекомендуемой литературы.

Начинается реферат с *титального листа*, в котором указывается название вуза, учебной дисциплины, тема реферата, фамилия и инициалы студента, группа, 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).

Во **введении** определяется актуальность рассматриваемой проблемы, даётся краткий анализ изученных автором источников по рассматриваемой теме, определяется цель или задачи работы. **В основной части**, которую можно разделить на несколько разделов, рассматриваются точки зрения на изучаемую проблему несколькими авторами. При этом студент, работающий над рефератом, анализирует и сопоставляет выдвигаемые точки зрения на проблему. Основная часть может включать историко-педагогический и философский аспект, что делает реферат более обстоятельным. **В заключении** содержатся выводы, собственные размышления автора по изученной литературе, а также краткие ответы на поставленную цель и задачи. После заключения в алфавитном порядке следует **список литературы**.

Технические требования для оформления реферата:

1. набор текста необходимо осуществлять Times New Roman 14 шрифтом;
2. при изложении материала выделять абзацы 1 см;
3. межстрочный интервал полуторный;
4. поле левое 2,5 см., остальные 2 см.;
5. выравнивание текста по ширине;
6. нумерация страниц внизу посередине текста;
7. оригинальность текста должна быть не менее 60% (проверка на антиплагиат без списка литературы).

7. Завершают реферат разделы «*Заключение*» и «*Список 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 ГОС-ом (правилами), включая особую расстановку знаков препинания. В общем случае наиболее часто используемый в нашей стране порядок библиографических ссылок.

9. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

Теоретическая оценка знаний по физической культуре на зачете предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основного понятийного аппарата, знаний курса, умения делать доказательные выводы и обобщения. Оценивается глубина знаний основных проблем физической культуры, так и умение использовать в методико-практической деятельности основные средства и методы физического воспитания, направленные на формирование здорового образа и стиля жизни. Оценка по дисциплине «Физическая культура и спорт» складывается из оценки за теоретическую подготовку и посещаемости занятий.

Оценка	Характеристика знания предмета и ответов
Зачтено	Студент усваивает информацию в объёме, предусмотренном программой, владеет глубокими знаниями в аспекте междисциплинарных наук. Ответы полные, логичные с использованием практических примеров и четкой терминологии. У студента присутствует системность и логичность ответов, а также несущественные ошибки в изложении материала.
Не зачтено	Студент владеет материалом на элементарном уровне усвоения, проявляет пассивность в обучении, отсутствует системность и логичность ответов, допускаются грубые ошибки.

10. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, УЧЕБНАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. [Бирюков А. А. Учись делать массаж / А. А. Бирюков. – М. : Советский спорт, 1988. – 51 с. : ил](#)
2. [Бишаева А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 301 с.](#)
3. [Вейдер Д. Система строительства тела / Джо Вейдер – М.: Физкультура и спорт, 1992 – 112с.](#)
4. [Воронин С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учеб. пособие / С. М. Воронин, Л. Ю. Шалайкин, Е. В. Нуждина. – Ярославль : ЯрГУ, 2009. – 116 с.](#)
5. [Гимнастика. Методика преподавания : учебник / под общ. ред. В. М. Миронова. – Москва : Инфра-М, 2021. – 335 с. – Высшее образование. Бакалавриат. – 978-5-16-006955-5. Академия](#)
6. [Горбунова М. В. 333 современные профессии и специальности: 111 информационных профессиограмм / М. В. Горбунова, Е. В. Кирилук. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 438 с.](#)
7. [Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Изд. 4-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 249 с.](#)
8. [Избыточный вес тела. Причины возникновения. Способы определения. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие / сост. И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина и т. д. – Воронеж : \[б. и.\], 2005. – 29 с.](#)
9. [Коваленко Т. Г. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов : учеб. пособие / Е. Л. Смеловская, Л. В. Агафонова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2002. – 92 с.](#)
10. [Коваленко, Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры : учеб. пособие. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2000. – 124 с.](#)
11. [Кузнецов Ю. Ф. Биоритмы человека: физический, эмоциональный, интеллектуальный / Ю. Ф. Кузнецов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Амрита-Русь, 2006. — 384 с. : ил.](#)
12. [Маскаева Т.Ю. Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза : учеб.пособие. — М. : РУТ \(МИИТ\), 2020. — 60 с.](#)
13. [Омаров, Р. С. Основы рационального питания : учеб. пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. – Ставрополь : АГРУС Ставроп. гос. аграр. ун-та, 2014. – 77 с.](#)
14. [Лексикон неклассики. Художественно-эстетическая культура XX века / под ред. В. В. Бычкова. – М. : РОС-СПЭН, 2003. – 607 с.](#)
15. [Петров С. В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практ. пособие / С. В. Петров, В. Г. Бубнов – М : Изд-во Н Ц ЭНАС, 2005 – 96 с : ил.](#)

16. Пшечук-Воронина Я. Ю. Физическая подготовка будущих хореографов на занятиях физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования : монография / Я. Ю. Пшечук-Воронина; ЛГАКИ имени М. Матусовского. – Луганск: Изд-во ЛГАКИ имени М. Матусовского, 2020. – 217 с.
17. Решетников Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. – М. : Академия, 2000. – 152 с.
18. Сайганова, Е. Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие / Е. Г. Сайганова, В. А. Дудов. – М. : Издательство Российской академии государственной службы, 2010. – 225 с.
19. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2022. – 160 с. – Высшее образование. – 978-5-534-10524-7. Академия
20. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцева и др. – Красноярск : Сиб. федер., 2017. – 613 с.
21. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2003. – 448 с.
22. Шульц, И. Г. Аутогенная тренировка : пер. с нем. – М. : Медицина, 1985. – 32 с.

Дополнительная литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М. : Дивизион, 2006. 304 с.
2. Астахов, А. М. Физическая подготовка студентов вузов культуры : учеб. пособие / А. М. Астахов. – М. : МГИК, 1992. – 117 с.
3. Вайнер, Э. Н. Валеология : учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта : Наука, 2001. – 416 с.
4. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
5. Головнева, Г. С. Физическое воспитание и туризм в летних лагерях : практ. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. А. Ковалев. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 70 с.
6. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
7. Зациорский, В. М. Биомеханика двигательного аппарата человека. / В. М. Зациорский, А. С. Арунин, В. Н. Селуянов. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 143 с.
8. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.
9. Каган, М. С. Философия культуры / М. С. Каган. – СПб. : Лань, 1996. – 236 с.
10. Нуссио, Э. Растяжка для всех. Стретчинг / Э. Нуссио. – СПб. : Диля, 2007. – 192 с.
11. Ожегов, С. И. Словарь русского языка / С. И. Ожегов. – М. : Рус. яз., 1991. – 961 с.
12. Столяров, В. И. Эстетические проблемы спорта : учеб. пособие для студентов ИФК и слушателей ВШТ / В. И. Столяров, М. Я. Сараф. – М. : ГЦОЛИФК, 1982. – 67 с.

Интернет-ресурсы

1. Педагогическая библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://pedlib.ru/3>. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 28.04.19.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебные занятия проводятся в спортивном зале согласно расписанию занятий. При подготовке к занятиям по данной дисциплине используется спортивный инвентарь, предоставляется литература читального зала библиотеки ФГБОУ ВО «ЛГАКИ имени

Михаила Матусовского». Студенты имеют доступ к ресурсам электронной библиотечной системы Академии.