

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Ульяновский государственный университет»
Факультет физической культуры и реабилитации
Кафедра физической культуры

И.М. Купцов, В.А. Каширин

Физическая культура и спорт

*Методические указания для практических занятий и
самостоятельной работы студентов
по специальности 31.05.01 «Лечебное дело» в соответствии с ФГОС ВО*

Ульяновск, 2019

Печатается по решению Ученого совета ИМЭиФК Ульяновского государственного университета протокол № 10/210 от 19.06.2019

Рецензент – к.п.н., доцент В.В.Вальцев

Физическая культура и спорт: Методические указания для практических занятий и самостоятельной работы студентов по специальности 31.05.01 «Лечебное дело» в соответствии с ФГОС ВО / И.М. Купцов, В.А. Каширин. – Ульяновск: УлГУ, 2019.– 20 с.

Методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» предназначено в помощь студентам для практических занятий и самостоятельного изучения обозначенного курса. Методические указания включают в себя требования к результатам освоения дисциплины, тематический план дисциплины, список рекомендуемой литературы, контрольные вопросы зачёту.

© Купцов И.М., 2019

© Каширин В.А., 2019

© Ульяновский государственный университет, 2019

Содержание

| | |
|---|----|
| 1. Цель и задачи освоения дисциплины | 4 |
| 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы..... | 4 |
| 3. Учебно-методическое обеспечение дисциплины..... | 5 |
| 4. Тематика лекционных занятий | 7 |
| 5. Тематика практических занятий | 10 |
| 6. Самостоятельная работа обучающихся | 12 |
| 7. Перечень вопросов к зачёту | 16 |

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| Код и наименование реализуемой компетенции | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций |
|--|--|
| ОК-6 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знать: - основы физической культуры и здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; - способностью повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - методами подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; - методикой организации и проведения индивидуального, коллективного, семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; - основами формирования здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности. |
|--|--|

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы

основная:

1. *Письменский, И. А.* Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>
2. *Стриханов, М. Н.* Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/430716>

дополнительная:

1. *Германов, Г. Н.* Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438651>
2. *Татарова, С. Ю.* Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>
3. *Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков.* — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html>

учебно-методическая:

1. Зайнеева, Р.Ш. Физиологические основы физической культуры : учебно-методическое пособие для студентов вузов по дисциплине «Физическая культура» / Р.Ш. Зайнеева, Е.Д. Айзятулова, Ульяновск: УлГУ, 2015.
2. Каширин, В. А. Диагностика и коррекция индивидуального здоровья студентов [Электронный ресурс]: электрон. учеб. курс: учеб.-метод. пособие / В.А. Каширин, Е. Н. Каленик, В. К. Федулов. - Электрон. текстовые дан. - Ульяновск: УлГУ, 2017. — URL: <http://edu.ulsu.ru/courses/818/interface/>
3. Купцов И. М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : методические указания для практических занятий и самостоятельной работы по всем направлениям и специальностям в соответствии с ФГОС ВО / И. М. Купцов, В. А. Каширин; УлГУ, Фак. физической культуры и реабилитации. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 382 Кб). - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана. - Неопубликованный ресурс.
<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/1844/Kupcov2019-2.pdf>

б) Программное обеспечение:

- Операционная система Windows;
- Пакет офисных программ Microsoft Office.

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы:

1. Электронно-библиотечные системы:

- 1.1. **IPRbooks** :электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2020]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный
- 1.2. **ЮРАЙТ** : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2020]. - URL: <https://www.biblio-online.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный..
- 1.3. **Консультант студента** : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2020]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-128.html. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный..
- 1.4. **Лань** : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2020]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
- 1.5. **Znanium.com** : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2020]. - URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. **КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2020].

3. Базы данных периодических изданий:

- 3.1. База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2020]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
- 3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная библиотека - Москва, [2020]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

4. **Национальная электронная библиотека** : электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ ; РГБ. – Москва, [2020]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. Федеральные информационно-образовательные порталы:

- 5.1. **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст : электронный.

- 5.2. [Российское образование](http://www.edu.ru) : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ.
– URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

6. Образовательные ресурсы УлГУ:

- 6.1. Электронная библиотека УлГУ : модуль АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.
- 6.2. Образовательный портал УлГУ. – URL: <http://edu.ulsu.ru>. – Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

4. ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) – 2 зачетные единицы.

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах):

| Вид учебной работы | Количество часов (форма обучения очная) | | | | | |
|--|--|---------------------|---|---|---|---|
| | Всего по плану | В т.ч. по семестрам | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП | 72 | 72 | | | | |
| Аудиторные занятия: | | | | | | |
| Лекции | 18 | 18 | | | | |
| Практические и семинарские занятия | 54 | 54 | | | | |
| Самостоятельная работа | | | | | | |
| Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы (контрольная работа, коллоквиум, реферат) | | КР, реф. | | | | |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | | зачет | | | | |
| Всего часов по дисциплине | 72 | 72 | | | | |

4.3. Содержание дисциплины (модуля).

Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения очная.

| Название разделов и тем | Всего | Виды учебных занятий | | | Форма текущего контроля знаний |
|--|-------|----------------------|--------------------------------|------------------------|--------------------------------|
| | | Аудиторные занятия | | Самостоятельная работа | |
| | | Лекции | Практические занятия, семинары | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Раздел 1. Теоретический | | | | | |
| 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 2 | 2 | | | Устный и письменный опрос |
| 1.2. Социально-биологические | 2 | 2 | | | Устный и |

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|---------------------------|
| основы физической культуры. | | | | | письменный опрос |
| 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 2 | 2 | | | Устный и письменный опрос |
| 1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 2 | 2 | | | Устный и письменный опрос |
| 1.5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | 2 | 2 | | | Устный и письменный опрос |
| 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 2 | 2 | | | Устный и письменный опрос |
| 1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | 1 | 1 | | | Устный и письменный опрос |
| 1.8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. | 1 | 1 | | | Устный и письменный опрос |
| 1.9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 2 | 2 | | | Устный и письменный опрос |
| 1.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. | 1 | 1 | | | Устный и письменный опрос |
| 1.11. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. | 1 | 1 | | | Устный и письменный опрос |
| Раздел 2. Методико-практический | | | | | |
| 2.1. Техника бега на короткие дистанции в легкой атлетике | 2 | | 2 | | Оценка практич. задания |
| 2.2. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции | 2 | | 2 | | Оценка практич. задания |
| 2.3. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции. | 2 | | 2 | | Оценка практич. задания |
| 2.4. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие. | 2 | | 2 | | Оценка практич. задания |

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|-------------------------|
| 2.5. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон | 2 | | 2 | | Оценка практич. задания |
| 2.6. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие | 2 | | 2 | | Оценка практич. задания |
| 2.7. Техника бега на виражах и прыжка в длину с места | 2 | | 2 | | Оценка практич. задания |
| 2.8. Техника бега на виражах и прыжка в длину с места | 2 | | 2 | | Оценка практич. задания |
| 2.9. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» | 2 | | 2 | | Оценка практич. задания |
| 2.10. Техника эстафетного бега | 2 | | 2 | | Оценка практич. задания |
| 2.11. Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом «Ножницы» | 2 | | 2 | | Оценка практич. задания |
| 2.12. Прием и передача мяча в волейболе | 2 | | 2 | | Оценка практич. задания |
| 2.13. Нижняя прямая подача в волейболе | 2 | | 2 | | Оценка практич. задания |
| 2.14. Верхняя прямая подача в волейболе | 2 | | 2 | | Оценка практич. задания |
| 2.15. Нападающий удар в волейболе | 2 | | 2 | | Оценка практич. задания |
| 2.16. Ведение мяча в баскетболе | 2 | | 2 | | Оценка практич. задания |
| 2.17. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе. | 2 | | 2 | | Оценка практич. Задания |
| 2.18. Ловля и передача мяча в баскетболе | 2 | | 2 | | Оценка практич. задания |
| 2.19. Передачи баскетбольного мяча в движении | 2 | | 2 | | Оценка практич. задания |
| 2.20. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции | 2 | | 2 | | Оценка практич. задания |
| 2.21. Штрафной бросок в баскетболе | 2 | | 2 | | Оценка практич. задания |

| | | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|--|-------------------------|
| 2.22. Контрольные нормативы в баскетболе | 2 | | 2 | | Оценка практич. Задания |
| 2.23. Техника плавания стилем «Кроль на груди» | 2 | | 2 | | Оценка практич. задания |
| 2.24. Техника плавания стилем «Кроль на спине» | 2 | | 2 | | Оценка практич. задания |
| 2.25. Техника плавания стилем «Брасс» | 2 | | 2 | | Оценка практич. задания |
| 2.26. Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди» | 2 | | 2 | | Оценка практич. задания |
| 2.27. Прикладное плавание | 2 | | 2 | | Оценка практич. Задания |
| Итого по всем разделам: | 72 | 18 | 54 | | |

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Теоретический.

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

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

Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.

Содержание: Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

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

Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

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

Тема 1.5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Содержание:

Часть 1.

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

Часть 2.

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

Тема 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Тема 1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

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

Тема 1.8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

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

Возможные формы организации тренировки в вузе.

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

Тема 1.9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

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

Тема 1.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Содержание:

I часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

Тема 1.11. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.

Содержание:

Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел 2. Методико-практический.

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

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

Тема 2.1. Тема: Техника бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.

Вопросы к теме.

1. Развитие общей выносливости.
2. Обучение техникой бега на короткие дистанции
3. Воспитание морально-волевых качеств

Тема 2.2. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции

Вопросы к теме.

1. Обучение низкому старту и выходу с низкого старта.
2. Развитие гибкости и координации.
3. Воспитание чувства товарищества на занятиях.

Тема 2.3. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.

Вопросы к теме.

1. Закреплением техники старта на короткие дистанции.
2. Обучение стартовому разгону при беге на короткие дистанции.
3. Развитие координации

Тема 2.4. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.

Вопросы к теме.

1. Совершенствование техники старта, стартового разгона и бега по дистанции.
2. Техника выполнения финишного усилия при беге на короткие дистанции
3. Развитие выносливости.
4. Воспитание морально-волевых качеств.

Тема 2.5 Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.

Вопросы к теме.

1. Обучение высокому старту, стартовому разгону при беге на средние дистанции.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание морально-волевых качеств.

Тема 2.6. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.

Вопросы к теме.

1. Совершенствование техники бега по прямой.
2. Совершенствование выносливости.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 2.7. Техника бега на виражах и прыжка в длину с места

Вопросы к теме.

1. обучение технике бега на виражах.
2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.
3. Развитие двигательно-координационных качеств, выносливости.

Тема 2.8. Техника бега на виражах и прыжка в длину с разбега

Вопросы к теме.

1. Ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега.
2. Совершенствование техники бега на виражах.
3. Совершенствование техники прыжка в длину с места.
2. Сдача контрольного норматива 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).
4. Развитие гибкости.

Тема 2.9. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»

Вопросы к теме.

1. Обучение технике прыжка в длину с разбега.
2. Развитие скоростных качеств.
3. Воспитание двигательной активности.

Тема 2.10. Техника эстафетного бега

Вопросы к теме.

1. Обучение эстафетному бегу.
2. Совершенствование техники бега по виражам.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 2.11. Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом «Ножницы»

Вопросы к теме.

1. Совершенствование эстафетного бега.
2. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «Ножницы»
3. Воспитание коллективных действий.

Тема 2.12. Приём и передача мяча в волейболе

Вопросы к теме.

1. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху, снизу.
2. Обучение нижнему приёму и передаче мяча после подачи
3. Развитие ловкости и выносливости.

Тема 2.13. Нижняя прямая подача в волейболе

Вопросы к теме.

1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу.
2. Обучение нижней прямой подачи мяча.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 2.14. Верхняя прямая подача в волейболе

Вопросы к теме.

1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу.
2. Обучение верхней прямой подачи мяча.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 2.15. Нападающий удар в волейболе

Вопросы к теме.

1. Совершенствование техники приёмов и передач мяча сверху, снизу, верхней прямой подачи.
2. Обучение технике нападающего удара.
3. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движения.

Тема 2.16. Ведение мяча в баскетболе

Вопросы к теме.

1. Обучение ведению мяча в баскетболе
2. Развитие координационных способностей
3. Развитие быстроты и ловкости.

Тема 2.17. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе

Вопросы к теме.

1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
2. Обучение ведению мяча левой и правой рукой.
3. Обучение остановкам и поворотам.

Тема 2.18. Ловля и передача мяча в баскетболе

Вопросы к теме.

1. Обучение правильному держанию мяча в баскетболе.
2. Обучение ловле и передаче мяча.
3. Ознакомление с передачей мяча в движении.

Тема 2.19. Передачи баскетбольного мяча в движении

Вопросы к теме.

1. Совершенствование передач мяча в баскетболе
2. Обучение передаче мяча в движении

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные.

Тема 2.20. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции

Вопросы к теме.

1. Обучение броску со средней дистанции в баскетболе.
2. Развитие выносливости.
3. Воспитание морально-волевых качеств.

Тема 2.21. Штрафной бросок в баскетболе

Вопросы к теме.

1. Совершенствование бросков со средней дистанции в баскетболе.
2. Обучение штрафному броску.

Тема 2.22 Контрольные нормативы в баскетболе

Вопросы к теме.

1. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу.
2. Развитие силовых качеств.
3. Развитие морально-волевых качеств.

Тема 2.23. Техника плавания стилем «Кроль на груди»

Вопросы к теме.

1. Обучение работе ног при плавании кролем на груди и спине.
2. Согласование работы ног и дыхания при плавании кролем.
3. Ознакомление с работой ног при плавании брассом
4. Развитие плавательной выносливости.
5. Воспитание смелости, уверенности в себе.

Тема 2.24. Техника плавания стилем «Кроль на спине»

Вопросы к теме.

1. Обучение работе ног при плавании кролем на спине.
2. Согласование работы ног и дыхания при плавании кролем.
3. Ознакомление с работой ног при плавании брассом.
4. Развитие плавательной выносливости.
5. Воспитание смелости, уверенности в себе.

Тема 2.25. Техника плавания стилем «Брасс»

Вопросы к теме.

1. Обучить технике работы рук и ног при плавании брассом
2. Изучить согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом
3. Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;
4. Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

Тема 2.26. Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди»

Вопросы к теме.

1. Изучить технику поворота в кроле на груди способом «кувырок», скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения.
2. Изучить технику старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки.

3. Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;
4. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.
5. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

Тема 2.27. Прикладное плавание.

Вопросы к теме.

1. Закрепление техники плавания брассом.
2. Обучение технике выполнения ныряния способом брасс и способом кроль.
3. Обучение общему согласованию движений (непрерывно чередуемые гребки руками, движение ногами в сочетании с правильным дыханием).
4. Способствовать повышению уровня общей физической подготовленности.
5. Развитие общей выносливости, координации движений.
6. Развитие жизненной емкости легких.
7. Закаливание организма

7. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ

| № задания | Формулировка вопроса |
|-----------|---|
| 1. | Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его. |
| 2. | Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам. |
| 3. | Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания. |
| 4. | Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе. |
| 5. | Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура». |
| 6. | Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура». |
| 7. | Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура». |
| 8. | Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. |
| 9. | Регуляция функций в организме. |
| 10. | Двигательная активность как биологическая потребность организма. |
| 11. | Особенности физически тренированного организма. |
| 12. | Костная система. Влияние на неё физических нагрузок. |
| 13. | Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции. |
| 14. | Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы. |
| 15. | Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках. |
| 16. | Работа сердца, пульс. Кровяное давление. |
| 17. | Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках. |
| 18. | Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг. |
| 19. | Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках. |
| 20. | Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки. |
| 21. | Что такое здоровье? |
| 22. | Какое здоровье определяет духовный потенциал человека? |
| 23. | Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека? |
| 24. | Какова норма ночного сна? |

| | |
|-----|---|
| 25. | Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек. |
| 26. | Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей. |
| 27. | За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу? |
| 28. | Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю. |
| 29. | Укажите важный принцип закаливания организма. |
| 30. | Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. |
| 31. | Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. |
| 32. | Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения? |
| 33. | Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете? |
| 34. | «Физические упражнения как средство активного отдыха» - раскройте это положение. |
| 35. | Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи. |
| 36. | Как действуют физические упражнения на организм человека? |
| 37. | Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений. |
| 38. | Какие средства используются лечебной физической культурой? |
| 39. | Классификация и характеристика физических упражнений. |
| 40. | Формы лечебной физической культуры. |
| 41. | Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. |
| 42. | Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. |
| 43. | Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. |
| 44. | Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой. |
| 45. | Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их. |
| 46. | В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка? |
| 47. | Перечислите основные физические качества, дайте им определения. |
| 48. | Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете? |
| 49. | Что такое ОФП? Его задачи. |
| 50. | В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки? |
| 51. | Что представляет собой спортивная подготовка? |
| 52. | Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок? |
| 53. | Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности? |
| 54. | Что такое «мышечная релаксация»? |
| 55. | Опишите структуру физической культуры личности. |
| 56. | Операциональный компонент физической культуры личности. |
| 57. | Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности. |
| 58. | Практико-деятельностный компонент физической культуры личности. |
| 59. | Дайте определение понятию «мотивация». |
| 60. | Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности? |
| 61. | Система мотивов в области физической культуры личности. |

| | |
|-----|---|
| 62. | Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни? |
| 63. | Какие системы классификаций видов спорта вы знаете? |
| 64. | Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу? |
| 65. | Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта? |
| 66. | Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)? |
| 67. | Как контролировать эффективность тренировочных занятий? |
| 68. | Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований? |
| 69. | Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня? |
| 70. | Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры? |
| 71. | Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила. |
| 72. | Чем различаются спортивные и подвижные игры? |
| 73. | Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте. |
| 74. | Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила. |
| 75. | Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете? |
| 76. | Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов. |
| 77. | Опишите методику разработки маршрута похода. |
| 78. | Опишите методику разработки продуктовой раскладки похода. |
| 79. | Опишите методику раскладки снаряжения. |
| 80. | Дайте определение понятиям техника и тактика туризма. |
| 81. | Что представляет собой топографическая подготовка туриста. |
| 82. | Какие виды техники ориентировки на местности вы знаете? |
| 83. | Что знаете о туристской технике передвижения и страховки? |
| 84. | Что входит в содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде? |
| 85. | Расскажите о технике транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований. |
| 86. | Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения? |
| 87. | Перечислите основные правила организации и проведения похода. |
| 88. | Перечислите обязанности каждого участника похода. |
| 89. | Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику. |
| 90. | Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные». |
| 91. | Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете? |
| 92. | Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений. |
| 93. | Мотивация и направленность самостоятельных занятий. |
| 94. | Утренняя гигиеническая гимнастика. |
| 95. | Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы. |

| | |
|------|---|
| 96. | Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению. |
| 97. | Мотивация выбора видов двигательной активности. |
| 98. | Самостоятельные занятия оздоровительным бегом. |
| 99. | Самостоятельные занятия лыжным спортом. |
| 100. | Самостоятельные занятия спортивными играми. |
| 101. | Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой. |
| 102. | Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом). |
| 103. | Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля? |
| 104. | Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля? |
| 105. | Какие существуют виды диагностики? |
| 106. | На что направлен и что включает в себя врачебный контроль? |
| 107. | Каково содержание педагогического контроля? |
| 108. | С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности? |
| 109. | Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов? |
| 110. | Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. |
| 111. | Методика определения артериального давления. |
| 112. | Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия? |
| 113. | Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)? |
| 114. | Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»? |
| 115. | Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий. |
| 116. | Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности? |
| 117. | Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований. |
| 118. | Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете? |
| 119. | Что включает в себя понятие «рациональное питание»? |
| 120. | Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания. |
| 121. | Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма. |
| 122. | Историческая справка и современное представление о ППФП. |
| 123. | Определение понятия ППФП, её цели и задачи. |
| 124. | Организация, формы и средства ППФП в вузе. |
| 125. | Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. |
| 126. | Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности. |
| 127. | Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности. |
| 128. | Прикладные виды спорта на примере вашей специальности. |
| 129. | Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности. |

| | |
|------|---|
| 130. | Производственная физическая культура, её цели и задачи. |
| 131. | Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры. |
| 132. | Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики. |
| 133. | Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей. |
| 134. | Дополнительные средства повышения работоспособности. |
| 135. | Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. |