

**Автономная некоммерческая организация
высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ»**

Факультет психологии, журналистики и дизайна

Кафедра журналистики



Утверждаю:


Ректор АНО ВО «ВгГИ»
С.М. Бельский
«19» мая 2022 г.

Учебно-методический комплекс по дисциплине

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ФГОС ВО: Дата утверждения, № приказа	8 июня 2017 г. N 524
Направление (шифр и название)	42.03.01 «Журналистика»
Квалификация (степень)	Бакалавр
Индекс дисциплины по учебному плану ОПОП	Б1.Б.32
Дата принятия, № протокола Ученого совета	19 мая 2022 г. Протокол №11

Волгоград 2022 г.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры журналистики

Протокол № 9 от «19» мая 2022 г.

Одобрено на заседании учебно-методического совета института

Протокол № 9 от «19» мая 2022 г.

Автономная некоммерческая организация
высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ»

Кафедра журналистики

Рассмотрено и утверждено
На заседании кафедры

Пр.№9 от «19» мая 2022г.

Зав. кафедрой



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе



И.А. Захарова

«19» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки
42.03.02«Журналистика»

Квалификация (степень) выпускника – **бакалавр**

Форма обучения **очная, заочная**

Волгоград 2022 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины.

Цель физического воспитания - способствование гармоничному развитию студентов, формирование физической культуры личности студента и его способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели решается ряд воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Задачи 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 - целостного 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, способствующих профилактике заболеваний, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- 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. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования и относится к обязательным дисциплинам (Б1.Б.32).

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

а) общекультурные компетенции:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)

Результаты обучения (компетенции ФГОС)	Составляющие результатов обучения
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	<i>Знать:</i> <ul style="list-style-type: none">- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;- сущность и структуру системы физической культуры в РФ;- основы физической культуры и здорового образа жизни;- основные положения руководящих документов по физической культуре и спорту;

	<ul style="list-style-type: none"> - технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования; - основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием; - особенности методики использования физических упражнений в целях укрепления здоровья и совершенствования функциональных систем организма человека. - основные понятия системы физического воспитания в стране; - основы научно-исследовательской работы, подготовки и написания научных материалов по физической культуре и спорту; - иметь представление об организации оздоровительной работы и туристических походов; - иметь представление о воспитании средствами физической культуры и спорта патриотических, морально-волевых и духовно-нравственных качеств; - иметь представление о роли и значении средств массовой информации в развитии физической культуры, спорта и туризма.
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных услуг, потребности регулярных занятиях физическими упражнениями, - пропагандировать здоровый образ жизни, - повышать свой уровень физической подготовленности; - проводить самостоятельную физическую тренировку и применять методы самоконтроля за своим физическим состоянием.
	<p><i>Формируемые навыки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ведения здорового образа жизни; - ведения самостоятельной физической тренировки; - владения системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, - развития и совершенствования психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

Очная форма обучения

4. Объем дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет 2 зачетных единиц (72 часа), в т. ч. контактная работа обучающихся с преподавателем - на практические занятия 36 ч., самостоятельная работа – 36 часов, форма контроля - зачет.

5. Содержание дисциплины (очная форма обучения)

5.1. Учебно-тематический план

Тема практического занятия	Контактная работа		Самост. раб.	всего
	лекции	практические занятия		
Тема: Легкая атлетика				12
Определение уровня физической подготовленности студентов через тестирование. Инструктаж по технике безопасности.		1		1
Совершенствование техники бега на короткие дистанции (30м, 60м, 100м). Бег по прямой и виражу.			1	1
Тренировка техники бега по прямой и виражу		1		1
Учёт техники бега на 100м. Правила соревнований			1	1
Обучение технике бега на короткие дистанции и финиширование.		1		1
Обучение технике бега на средние дистанции (800, 1500м.).		1		1
Совершенствование техники бега на средние дистанции (800, 1500м.).			1	1
Учёт техники бега на средние дистанции(800-1500м.) Правила соревнований.			1	1
Обучение технике эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.		1		1
Эстафетный бег 4x100м; 4x400м. Правила соревнований.			1	1
Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).		1		1
- бег 60м, 100м. - бег 500м., 1500м.			1	1
Тема: Общефизическая подготовка				12
Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Инструктаж по технике безопасности.		1		1
Развитие силы и выносливости: - подтягивание; -отжимание с отягощением.		1		1
Развитие координационных способностей: - вольные упражнения		1		1
Развитие скоростных качеств: - упражнения со скакалкой на время.		1		1

Развитие гибкости с помощью специальных гимнастических упражнений.		1		1
Развитие силы рук, туловища, мышц живота, ног с помощью ОРУ №1 на шведской стенке.		1		1
Развитие скоростно-силовых качеств: - набивной мяч; - скакалка.			1	1
Общефизическая подготовка по средствам комплекса ОРУ №2 на шведской стенке.			1	1
Развитие морально-волевых качеств с помощью упражнений: - ходьба в полуприседе; - ходьба в полном приседе.			1	1
Развитие прыгучести: - прыжок через коня, козла			1	1
Развитие скорости, силы. Эстафеты и подвижные игры.			1	1
- метание набивного мяча; - прыжок с места в длину; - прыжки через скакалку.			1	1
Тема: Спортивные игры				12
Обучение технике перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.		1		1
Обучение технике передачи в/мяча сверху двумя руками. Учебная игра.		1		1
Обучение технике приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		1		1
Тренировка и закрепление приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.			1	1
Контрольное занятие: - передача в/мяча сверху двумя руками; - передача в/мяча снизу двумя руками.			1	1
Обучение технике передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.		1		1
Тренировка и закрепление техники передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.			1	1
Обучение технике передачи и ловли б/мяча двумя руками от груди. Учебная игра.		1		1
Тренировка и закрепление техники передачи и ловли б/мяча. Учебная игра.			1	1
Обучение технике броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра.		1		1
Тренировка и закрепление техники броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра.			1	1
- ведение, остановка, повороты, передача б/мяча;			1	1

- штрафные броски баскетбольного мяча изученным способом.				
Тема: Легкая атлетика				12
Обучение технике метания гранаты. Инструктаж по технике безопасности.		1		1
Обучение технике толкания ядра с места.		1		1
Тренировка и закрепление техники толкания ядра. Прыжок в длину с разбега.		1		1
Контрольное занятие: - бег с низкого старта (60м, 100м.).			1	1
Тренировка и закрепление тактики бега на средние дистанции.			1	1
Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».		1		1
- толкание ядра; - прыжок в длину с разбега; - бег на 100м.			1	1
Учёт техники бега на 100м. Правила соревнований			1	1
Обучение технике прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись		1		1
Тренировка техники и тактики бега на длинные дистанции.			1	1
Учёт техники бега на длинные дистанции(2,500; 3000м.). Правила соревнований.			1	1
Обучение технике метания гранаты на дальность. Инструктаж по технике безопасности метания гранаты		1		1
				8
Развитие скоростных способностей: - челночный бег. Инструктаж по технике безопасности.		1		1
Развитие координационных способностей: -акробатические упражнения.			1	1
Развитие силовых способностей с помощью физических упражнений. - методический комплекс Развитие скоростно-силовых способностей с помощью физических упражнений		1		1
Развитие скоростной выносливости с помощью «фартлека». Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.			1	1

Развитие силы с помощью тренажёров. Развитие силовой выносливости с помощью упражнений с отягощением		1		1
Развитие прыгучести с помощью физических упражнений			1	1
Круговая тренировка по учебно-методическому комплексу.		1		1
Развитие координации и прыгучести: - опорный прыжок через коня и козла изученными способами.			1	1
Тема: Спортивные игры				12
Обучение технике передачи в/мяча (верхняя в стойках, верхняя в прыжке). Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.		1		1
Тренировка и закрепление передачи и приёма в/мяча изученным способом. Учебная игра.			1	1
Обучение технике передачи в/мяча из зоны в зону. Учебная игра.		1		1
Тренировка и закрепление передачи в/мяча из зоны в зону изученным способом. Учебная игра.			1	1
Обучение технике нижней боковой и нижней прямой подачи. Учебная игра.		1		1
Тренировка и закрепление подачи в волейболе изученным способом. Учебная игра.			1	1
Обучение технике передачи б/мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.		1		1
Тренировка и закрепление техники передачи баскетбольного мяча одной рукой изученным способом. Учебная игра.			1	1
Обучение технике броска б/мяча в корзину одной рукой (от плеча, в прыжке, «крюком»). Учебная игра.		1		1
Тренировка и закрепление техники броска баскетбольного мяча одной рукой изученным способом. Учебная игра.			1	1
Обучение технике перехвата, вырывания, накрывания и выбивания б/мяча. Учебная игра.		1		1
- бросок в корзину одной рукой изученным способом; - бросок по точкам.			1	1
Тема: Легкая атлетика				4
Тренировка техники бега с низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники эстафетного бега.		1		1

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)			1	1
Упражнения в течение учебного (рабочего) дня.		1		1
Самостоятельные тренировочные занятия.			1	1
Итого		142	182	324

5.3. Содержание практических занятий

Тема 1. Легкая атлетика

Определение уровня физической подготовленности студентов через тестирование. Инструктаж по технике безопасности.
Обучение технике бега и стартовому разбегу.
Закрепление техники бега с низкого старта и стартового разбега.
Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег по прямой и виражу.
Совершенствование техники бега на короткие дистанции (30м, 60м, 100м). Бег по прямой и виражу.
Тренировка техники бега по прямой и виражу
Учёт техники бега на 100м. Правила соревнований
Обучение технике бега на короткие дистанции и финиширование.
Тренировка техники бега на короткие дистанции и финиширование.
Обучение технике бега на средние дистанции (800, 1500м.).
Совершенствование техники бега на средние дистанции (800, 1500м.).
Учёт техники бега на средние дистанции(800-1500м.) Правила соревнований.
Обучение технике эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.
Тренировка техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.
Эстафетный бег 4x100м; 4x400м. Правила соревнований.
Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).
Тренировка техники и тактики бега на длинные дистанции.
Совершенствование техники бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).
Учёт техники бега на длинные дистанции(2,500; 3000м.). Правила соревнований.

- бег 60м, 100м.
- бег 500м., 1500м.

Тема 2. Общефизическая подготовка

Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Инструктаж по технике безопасности.
Развитие силы и выносливости: - подтягивание; -отжимание с отягощением.
Развитие силы и выносливости: - упражнения на брусьях.
Развитие координационных способностей: - вольные упражнения
Развитие скоростных качеств: - упражнения со скакалкой на время.
Развитие гибкости с помощью специальных гимнастических упражнений.
Развитие силы рук, туловища, мышц живота, ног с помощью ОРУ №1 на шведской стенке.
Развитие скоростно-силовых качеств: - набивной мяч; - скакалка.
Развитие силы и выносливости ног: - приседания с гантелями; -выпрыгивание вверх с отягощением; - выпады вперёд с отягощением.
Общефизическая подготовка по средствам комплекса ОРУ №2 на шведской стенке.
Развитие силы и выносливости на все группы мышц с помощью тренажёров.
Развитие морально-волевых качеств с помощью упражнений: - ходьба в полуприседе; - ходьба в полном приседе.
Развитие прыгучести и быстроты: - челночный бег; - эстафеты.
Развитие прыгучести: - прыжок через коня, козла
Развитие скорости, силы. Эстафеты и подвижные игры.
- метание набивного мяча; - прыжок с места в длину; - прыжки через скакалку.

Тема 3. Спортивные игры

Обучение технике перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.
Тренировка и закрепление техники перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра.
Обучение технике передачи в/мяча сверху двумя руками. Учебная игра.
Тренировка и закрепление техники передачи в/мяча двумя руками. Учебная игра.

Обучение технике приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.
Тренировка и закрепление приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.
Контрольное занятие: - передача в/мяча сверху двумя руками; - передача в/мяча снизу двумя руками.
Обучение технике передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.
Тренировка и закрепление техники передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.
Обучение технике передачи и ловли б/мяча двумя руками от груди. Учебная игра.
Тренировка и закрепление техники передачи и ловли б/мяча. Учебная игра.
Обучение технике броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра.
Тренировка и закрепление техники броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра.
- ведение, остановка, повороты, передача б/мяча; - штрафные броски баскетбольного мяча изученным способом.

Тема 4. Легкая атлетика

Обучение технике метания гранаты. Инструктаж по технике безопасности.
Совершенствование техники метания гранаты с 5 шагов разбега.
Контрольное занятие: - метание гранаты на результат.
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега изученным способом.
Обучение технике толкания ядра с места.
Тренировка и закрепление техники толкания ядра. Прыжок в длину с разбега.
Совершенствование техники толкания ядра изученным способом.
Контрольное занятие: - толкание ядра; - прыжок в длину с разбега.
Совершенствование техники бега с низкого старта.
Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
Контрольное занятие: - бег с низкого старта (60м, 100м.).
Тренировка и закрепление тактики бега на средние дистанции.
Совершенствование техники бега на средние дистанции.
Марш – бросок.
Контрольное занятие: - бег на 800м., 1500м.
Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».
Тренировка и закрепление техники прыжка в высоту изученным способом.

Совершенствование техники прыжка в высоту.
- толкание ядра; - прыжок в длину с разбега; - бег на 100м.

Тема 5. Легкая атлетика

Определение уровня физической подготовленности студентов через тестирование. Инструктаж по технике безопасности.
Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой и виражу (30. 60, 100м.)
Учёт техники бега на 100м. Правила соревнований
Обучение технике прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись
Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись
Учёт техники прыжка в длину Правила соревнований.
Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».
Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы».
Учёт техники прыжка в высоту изученным способом. Правила соревнований.
Тренировка техники и тактики бега на длинные дистанции.
Учёт техники бега на длинные дистанции(2,500; 3000м.). Правила соревнований.
Обучение технике метания гранаты на дальность. Инструктаж по технике безопасности метания гранаты
Совершенствование техники метания гранаты на дальность.
Обучение технике толкания ядра с подскоком.
Тренировка и закрепление техники толкания ядра.

Тема 6. Общефизическая подготовка

Развитие скоростных способностей: - челночный бег. Инструктаж по технике безопасности.
Развитие координационных способностей: -акробатические упражнения.
Контрольное занятие - челночный бег; - кувырок (длинный вперёд, назад, вдвоём) - стойка (на голове, на руках, на лопатках)
Развитие силовых способностей с помощью физических упражнений. - методический комплекс Развитие скоростно-силовых способностей с помощью физических упражнений

<p>Контрольное занятие: - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; - многоскоки.</p>
<p>Развитие скоростной выносливости с помощью «фартлека». Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.</p>
<p>Контрольное занятие: - бег по Куперу; - прыжки через скакалку.</p>
<p>Развитие силы с помощью тренажёров. Развитие силовой выносливости с помощью упражнений с отягощением</p>
<p>Контрольное занятие: - подтягивание на перекладине; - упражнение на пресс;</p>
<p>Развитие прыгучести с помощью физических упражнений</p>
<p>Круговая тренировка по учебно-методическому комплексу.</p>
<p>Развитие координации и прыгучести: - опорный прыжок через коня и козла изученными способами.</p>
<p>- опорный прыжок; - акробатика.</p>

Тема 7. Спортивные игры

<p>Обучение технике передачи в/мяча (верхняя в стойках, верхняя в прыжке). Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.</p>
<p>Тренировка и закрепление передачи и приёма в/мяча изученным способом. Учебная игра.</p>
<p>Обучение технике передачи в/мяча из зоны в зону. Учебная игра.</p>
<p>Тренировка и закрепление передачи в/мяча из зоны в зону изученным способом. Учебная игра.</p>
<p>Обучение технике нижней боковой и нижней прямой подачи. Учебная игра.</p>
<p>Тренировка и закрепление подачи в волейболе изученным способом. Учебная игра.</p>
<p>Контрольное занятие: - передача через сетку в парах; - подача изученным способом.</p>
<p>Обучение технике передачи б/мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.</p>
<p>Тренировка и закрепление техники передачи баскетбольного мяча одной рукой изученным способом. Учебная игра.</p>
<p>Обучение технике броска б/мяча в корзину одной рукой (от плеча, в прыжке, «крюком»). Учебная игра.</p>
<p>Тренировка и закрепление техники броска баскетбольного мяча одной рукой изученным способом. Учебная игра.</p>
<p>Обучение технике перехвата, вырывания, накрывания и выбивания б/мяча. Учебная игра.</p>
<p>Тренировка и закрепление техники перехвата, вырывания, выбивания и накрывания б/мяча. Учебная игра.</p>

- бросок в корзину одной рукой изученным способом;
- бросок по точкам.

Тема 8. Легкая атлетика

Тренировка техники бега с низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Инструктаж по технике безопасности.
Совершенствование техники эстафетного бега.

5.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины для самостоятельного изучения	Учебно-методическая документация (список рекомендуемой литературы (основная, дополнительная), ресурсы «Интернет», информационно-справочные системы)	Учебно-методические средства
	Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)	<p>Основная литература:</p> <p>1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебник для бакалавров.- М.: Дашков и К, 2013.</p> <p>2. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 с.— Режим доступа: http://www.iprbooks.ru/12706.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p>	<p>Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) имеет исключительно важное значение в распорядке дня человека любого возраста, так как ускоряет процесс приведения организма в состояние активного бодрствования (работоспособное состояние). Достигается это благодаря усилению тока крови и лимфы во всех частях тела, улучшению дыхания, активизации обмена веществ и более быстрому удалению продуктов распада, накопившихся в организме за ночь. Систематическое выполнение зарядки укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.</p> <p>Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений; зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.</p> <p>Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, - эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закалывания организма.</p>

Дополнительная литература:

3. Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2009.— 280 с.— Режим доступа: <http://www.iprbooks.ru/11556>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

ИНТЕРНЕТ

ресурсы

<http://www.ict.edu.ru/> Федеральный образовательный портал «Информационно-телекоммуникационные технологии в образовании»

http://window.edu.ru/Library?p_rubr=2.1

Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека

Эффективность утренней гимнастики основывается на соблюдении гигиенических правил ее проведения, подборе специальных упражнений и их дозировке, сочетании зарядки с другими формами занятий физической культурой, на учете ее эффективности и др.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные *гигиенические правила*. По возможности, зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. При выполнении ее в помещении, необходимо хорошо проветрить комнату и делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде (трусах, майке).

Эффективность утренней гимнастики зависит прежде всего от *подбора упражнений, дозировки нагрузок, интенсивности выполнения упражнений*. Продолжительность зарядки зависит от степени физической подготовки занимающихся.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (например, элементы игры в волейбол, баскетбол, в футбол с небольшой нагрузкой).

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2-3 мин); упражнения типа "потягивания" с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшим отягощением для рук, туловища, ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями - для женщин - 1,5-2 кг, для мужчин - 2-3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной или двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) - 20-30 сек; медленный бег и ходьба (2-3 мин); упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин.

Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых - после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 сек).

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед-вниз не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении ноги врозь и труднее делать в исходном положении ноги вместе); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки

большое значение придается **правильному выполнению дыхания**. Во время выполнения упражнений рекомендует сочетать вдох и выдох с движениями. Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или подниманием их вверх, с потягиванием и прогибанием позвоночника, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов и поворотов туловища, при приседаниях, поочередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п. Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Сочетание зарядки с другими формами занятий физической культурой и спортом имеет большое значение. В таких случаях рекомендуется во время утренней гимнастики совершенствовать технику выполнения различных упражнений, развивать наиболее отстающие физические качества. Регулярное сочетание выполнения упражнений утренней гимнастики с упражнениями из выбранного вида спорта (или упражнениями, развивающими наиболее отстающие физические качества) эффективно способствует достижению занимающимися высоких спортивных результатов. Утренняя гигиеническая гимнастика

			<p>должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5-7 минут) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.</p> <p>Учет эффективности утренней гигиенической гимнастики ведется в дневнике самоконтроля, в котором отмечаются субъективные ощущения и объективные данные состояния организма.</p>
<p>Упражнения в течение учебного (рабочего) дня.</p>	<p>Основная литература: Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебник для бакалавров.- М.: Дашков и К, 2013. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 с.— Режим доступа: http://www.iprbooks.ru/12706.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература: Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев</p>	<p>Упражнения в течение учебного (рабочего) дня.</p> <p>Выполняются эти упражнения в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гигиенической гимнастики. Здесь можно выполнять упражнения по совершенствованию элементов техники спортивных упражнений, по развитию физических качеств. Очень полезно выполнение упражнений в течение учебного дня на открытом воздухе.</p> <p>При наличии гимнастического городка, свободного доступа в спортивные залы, можно выполнять упражнения на гимнастических снарядах, позаниматься с гириями, штангой, ядром, выполнить несколько прыжковых упражнений и даже провести небольшое соревнование (кто прыгнет выше или дальше, большее число раз выжмет гири или штангу, подтянется на перекладине, дальше толкнет ядро, большее количество раз присядет на одной ноге, выполнит сгибание и выпрямление рук в упоре лежа и т.п.).</p> <p>При выполнении упражнений в течение учебного дня необходимо обращать внимание на соблюдение основных методических и гигиенических правил: перед тем, как выполнить упражнение, сделать небольшую разминку; следить за тем, чтобы места, где выполняются упражнения, соответствовали требованиям гигиены, и т.д.</p>	

	<p>В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2009.— 280 с.— Режим доступа: http://www.iprbooks.rup.ru/11556.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы http://www.ict.edu.ru/ Федеральный образовательный портал «Информационно-телекоммуникационные технологии в образовании» http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1 Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека</p>	
<p>Самостоятельные тренировочные занятия.</p>	<p>Основная литература: Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебник для бакалавров.- М.: Дашков и К, 2013. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 с.— Режим доступа:</p>	<p>Самостоятельные тренировочные занятия. Их можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак (утром необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускаются только для квалифицированных спортсменов.</p> <p>Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.</p>

	<p>http://www.iprbooks.com.ru/12706.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература: Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2009.— 280 с.— Режим доступа: http://www.iprbooks.com.ru/11556.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы http://www.ict.edu.ru/ Федеральный образовательный портал «Информационно-телекоммуникационные технологии в образовании» http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1 Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека</p>	<p>Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины -6-8 мин., мужчины - 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.</p> <p>Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.</p> <p>В основной части изучаются спортивная техника и тактика осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При этом целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия - упражнения для развития выносливости.</p> <p>В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение рабочей нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.</p>
--	---	---

5.4.1. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

ЭБС «IPRbooks» URL:<http://www.iprbookshop.ru/11020> или локальная сеть Института Рабочее место в Институте, оборудованное компьютером с выходом в сеть Интернет
 Локальная сеть Волгоградского гуманитарного института (учебно-методическая документация)

Электронная почта студента ВгГИ (_____@vggi.ru)

Поисковые системы: <http://www.yandex.ru/>; <https://www.google.ru/>; <https://mail.ru/>

5.4.2. Методические указания обучающемуся для осуществления самостоятельной работы

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

В настоящее время выделяют четыре формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, прогулки перед сном.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) имеет исключительно важное значение в распорядке дня человека любого возраста, так как ускоряет процесс приведения организма в состояние активного бодрствования (работоспособное состояние). Достигается это благодаря усилению тока крови и лимфы во всех частях тела, улучшению дыхания, активизации обмена веществ и более быстрому удалению продуктов распада, накопившихся в организме за ночь. Систематическое выполнение зарядки укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений; зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, - эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания организма.

Эффективность утренней гимнастики основывается на соблюдении гигиенических правил ее проведения, подборе специальных упражнений и их дозировке, сочетании зарядки с другими формами занятий физической культурой, на учете ее эффективности и др.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные **гигиенические правила**. По возможности, зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. При выполнении ее в помещении, необходимо хорошо проветрить комнату и делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде (трусах, майке).

Эффективность утренней гимнастики зависит прежде всего от **подбора упражнений, дозировки нагрузок, интенсивности выполнения упражнений**. Продолжительность зарядки зависит от степени физической подготовки занимающихся.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (например, элементы игры в волейбол, баскетбол, в футбол с небольшой нагрузкой).

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2-3 мин); упражнения типа "потягивания" с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшим отягощением для рук, туловища, ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями - для женщин - 1,5-2 кг, для мужчин - 2-3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной или двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) - 20-30 сек; медленный бег и ходьба (2-3 мин); упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин.

Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых - после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 сек).

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед-вниз не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении ноги врозь и труднее делать в исходном положении ноги вместе); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки

большое значение придается **правильному выполнению дыхания**. Во время выполнения упражнений рекомендует сочетать вдох и выдох с движениями. Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или подниманием их вверх, с потягиванием и прогибанием позвоночника, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов и поворотов туловища, при приседаниях, поочередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п. Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Сочетание зарядки с другими формами занятий физической культурой и спортом имеет большое значение. В таких случаях рекомендуется во время утренней гимнастики совершенствовать технику выполнения различных упражнений, развивать наиболее отстающие физические качества. Регулярное сочетание выполнения упражнений утренней гимнастики с упражнениями из выбранного вида спорта (или упражнениями, развивающими наиболее отстающие физические качества) эффективно способствует достижению занимающимися высоких спортивных результатов. Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5-7 минут) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Учет эффективности утренней гигиенической гимнастики ведется в дневнике самоконтроля, в котором отмечаются субъективные ощущения и объективные данные состояния организма.

Упражнения в течение учебного (рабочего) дня.

Выполняются эти упражнения в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гигиенической гимнастики. Здесь можно выполнять упражнения по совершенствованию элементов техники спортивных упражнений, по развитию физических качеств. Очень полезно выполнение упражнений в течение учебного дня на открытом воздухе.

При наличии гимнастического городка, свободного доступа в спортивные залы, можно выполнять упражнения на гимнастических снарядах, позаниматься с гириями, штангой, ядром, выполнить несколько прыжковых упражнений и даже провести небольшое соревнование (кто прыгнет выше или дальше, большее число раз выжмет гири или штангу, подтянется на перекладине, дальше толкнет ядро, большее количество раз

присядет на одной ноге, выполнит сгибание и выпрямление рук в упоре лежа и т.п.).

При выполнении упражнений в течение учебного дня необходимо обращать внимание на соблюдение основных методических и гигиенических правил: перед тем, как выполнить упражнение, сделать небольшую разминку; следить за тем, чтобы места, где выполняются упражнения, соответствовали требованиям гигиены, и т.д.

Самостоятельные тренировочные занятия. Их можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует

повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак

(утром необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускаются только для квалифицированных спортсменов.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины -6-8 мин., мужчины - 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучаются спортивная техника и тактика осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При этом целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия - упражнения для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение рабочей нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Заочная форма обучения

6. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа, в т. ч. контактная работа обучающихся с преподавателем - на практические занятия 10 часа, самостоятельная работа 54 часов, форма контроля - зачет.

6. Содержание дисциплины

6.1. Учебно-тематический план.

Тема практического занятия	Контактная работа	Самост раб.	всего
----------------------------	-------------------	-------------	-------

	лекции	практические занятия		
Тема: Легкая атлетика				10
Определение уровня физической подготовленности студентов через тестирование. Инструктаж по технике безопасности.		1		1
Обучение технике бега и стартовому разбегу.		1	1	2
Закрепление техники бега с низкого старта и стартового разбега.				
Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег по прямой и виражу.				
Совершенствование техники бега на короткие дистанции (30м, 60м, 100м). Бег по прямой и виражу.			1	1
Тренировка техники бега по прямой и виражу				
Учёт техники бега на 100м. Правила соревнований			1	1
Обучение технике бега на короткие дистанции и финиширование.				
Тренировка техники бега на короткие дистанции и финиширование.				
Обучение технике бега на средние дистанции (800, 1500м.).				
Совершенствование техники бега на средние дистанции (800, 1500м.).			1	1
Учёт техники бега на средние дистанции(800-1500м.) Правила соревнований.				
Обучение технике эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.				
Тренировка техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.				
Эстафетный бег 4x100м; 4x400м. Правила соревнований.			1	1
Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).				
Тренировка техники и тактики бега на длинные дистанции.			1	1
Совершенствование техники бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).				
Учёт техники бега на длинные дистанции(2,500; 3000м.). Правила соревнований.			1	1
- бег 60м, 100м. - бег 500м., 1500м.			1	1
Тема: Общефизическая подготовка				7

Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Инструктаж по технике безопасности.				
Развитие силы и выносливости: - подтягивание; -отжимание с отягощением.				
Развитие силы и выносливости: - упражнения на брусьях.				
Развитие координационных способностей: - вольные упражнения				
Развитие скоростных качеств: - упражнения со скакалкой на время.				
Развитие гибкости с помощью специальных гимнастических упражнений.				
Развитие силы рук, туловища, мышц живота, ног с помощью ОРУ №1 на шведской стенке.				
Развитие скоростно-силовых качеств: - набивной мяч; - скакалка.				
Развитие силы и выносливости ног: - приседания с гантелями; -выпрыгивание вверх с отягощением; - выпады вперёд с отягощением.				
Общефизическая подготовка по средствам комплекса ОРУ №2 на шведской стенке.				
Развитие силы и выносливости на все группы мышц с помощью тренажёров.				
Развитие морально-волевых качеств с помощью упражнений: - ходьба в полуприседе; - ходьба в полном приседе.				
Развитие прыгучести и быстроты: - челночный бег; - эстафеты.				
Развитие прыгучести: - прыжок через коня, козла				
Развитие скорости, силы. Эстафеты и подвижные игры. - метание набивного мяча; - прыжок с места в длину; - прыжки через скакалку.				
Тема: Спортивные игры				
Обучение технике перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.				
Тренировка и закрепление техники перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра.				
Обучение технике передачи в/мяча сверху двумя руками. Учебная игра.				

Тренировка и закрепление техники передачи в/мяча двумя руками. Учебная игра.				
Обучение технике приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		1		1
Тренировка и закрепление приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.			1	1
Контрольное занятие: - передача в/мяча сверху двумя руками; - передача в/мяча снизу двумя руками.			1	1
Обучение технике передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.				
Тренировка и закрепление техники передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.			1	1
Обучение технике передачи и ловли б/мяча двумя руками от груди. Учебная игра.				
Тренировка и закрепление техники передачи и ловли б/мяча. Учебная игра.			1	1
Обучение технике броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра.				
Тренировка и закрепление техники броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра.			1	1
- ведение, остановка, повороты, передача б/мяча; - штрафные броски баскетбольного мяча изученным способом.			1	1
Тема: Легкая атлетика				20
Обучение технике метания гранаты. Инструктаж по технике безопасности.		1		1
Совершенствование техники метания гранаты с 5 шагов разбега.				
Контрольное занятие: - метание гранаты на результат.			1	1
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега изученным способом.			1	1
Обучение технике толкания ядра с места.				
Тренировка и закрепление техники толкания ядра. Прыжок в длину с разбега.				
Совершенствование техники толкания ядра изученным способом.		1		1
Контрольное занятие: - толкание ядра; - прыжок в длину с разбега.			1	1
Совершенствование техники бега с низкого старта.			1	1
Совершенствование техники бега на короткие дистанции.			1	1

Контрольное занятие: - бег с низкого старта (60м, 100м.).			1	1
Тренировка и закрепление тактики бега на средние дистанции.				
Совершенствование техники бега на средние дистанции.				
Марш – бросок.			1	1
Контрольное занятие: - бег на 800м., 1500м.			1	1
Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».				
Тренировка и закрепление техники прыжка в высоту изученным способом.				
Совершенствование техники прыжка в высоту.				
- толкание ядра; - прыжок в длину с разбега; - бег на 100м.			1	1
Определение уровня физической подготовленности студентов через тестирование. Инструктаж по технике безопасности.				
Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой и виражу (30, 60, 100м.)				
Учёт техники бега на 100м. Правила соревнований			1	1
Обучение технике прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись				
Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись		1		1
Учёт техники прыжка в длину Правила соревнований.				
Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».				
Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы».			1	1
Учёт техники прыжка в высоту изученным способом. Правила соревнований.				
Тренировка техники и тактики бега на длинные дистанции.				
Учёт техники бега на длинные дистанции(2,500; 3000м.). Правила соревнований.			1	1
Обучение технике метания гранаты на дальность. Инструктаж по технике безопасности метания гранаты				
Совершенствование техники метания гранаты на дальность.			1	1

Обучение технике толкания ядра с подскоком.				
Тренировка и закрепление техники толкания ядра.				
Развитие скоростных способностей: - челночный бег. Инструктаж по технике безопасности.				
Развитие координационных способностей: -акробатические упражнения.				
Контрольное занятие - челночный бег; - кувырок (длинный вперёд, назад, вдвоём) - стойка (на голове, на руках, на лопатках)			1	1
Развитие силовых способностей с помощью физических упражнений. - методический комплекс Развитие скоростно-силовых способностей с помощью физических упражнений				
Контрольное занятие: - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; - многоскоки.			1	1
Развитие скоростной выносливости с помощью «фартлека». Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.				
Контрольное занятие: - бег по Куперу; - прыжки через скакалку.			1	1
Развитие силы с помощью тренажёров. Развитие силовой выносливости с помощью упражнений с отягощением				
Контрольное занятие: - подтягивание на перекладине; - упражнение на пресс;			1	1
Развитие прыгучести с помощью физических упражнений				
Круговая тренировка по учебно-методическому комплексу.				
Развитие координации и прыгучести: - опорный прыжок через коня и козла изученными способами.				
- опорный прыжок; - акробатика.				
Тема: Спортивные игры				5
Обучение технике передачи в/мяча (верхняя в стойках, верхняя в прыжке). Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.		1		1

Тренировка и закрепление передачи и приёма в/мяча изученным способом. Учебная игра.			1	1
Обучение технике передачи в/мяча из зоны в зону. Учебная игра.				
Тренировка и закрепление передачи в/мяча из зоны в зону изученным способом. Учебная игра.				
Обучение технике нижней боковой и нижней прямой подачи. Учебная игра.				
Тренировка и закрепление подачи в волейболе изученным способом. Учебная игра.				
Контрольное занятие: - передача через сетку в парах; - подача изученным способом.			1	1
Обучение технике передачи б/мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.				
Тренировка и закрепление техники передачи баскетбольного мяча одной рукой изученным способом. Учебная игра.				
Обучение технике броска б/мяча в корзину одной рукой (от плеча, в прыжке, «крюком»). Учебная игра.			1	1
Тренировка и закрепление техники броска баскетбольного мяча одной рукой изученным способом. Учебная игра.				
Обучение технике перехвата, вырывания, накрывания и выбивания б/мяча. Учебная игра.				
Тренировка и закрепление техники перехвата, вырывания, выбивания и накрывания б/мяча. Учебная игра.				
- бросок в корзину одной рукой изученным способом; - бросок по точкам.			1	1
Тема: Легкая атлетика				4
Тренировка техники бега с низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники эстафетного бега.		1		1
Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)			1	1
Упражнения в течение учебного (рабочего) дня.			1	1

Самостоятельные тренировочные занятия.			1	1
Итого		10	54	72

6.3. Содержание практических занятий

Тема 1. Легкая атлетика

Определение уровня физической подготовленности студентов через тестирование. Инструктаж по технике безопасности.
Обучение технике бега и стартовому разбегу.
Закрепление техники бега с низкого старта и стартового разбега.
Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег по прямой и виражу.
Совершенствование техники бега на короткие дистанции (30м, 60м, 100м). Бег по прямой и виражу.
Тренировка техники бега по прямой и виражу
Учёт техники бега на 100м. Правила соревнований
Обучение технике бега на короткие дистанции и финиширование.
Тренировка техники бега на короткие дистанции и финиширование.
Обучение технике бега на средние дистанции (800, 1500м.).
Совершенствование техники бега на средние дистанции (800, 1500м.).
Учёт техники бега на средние дистанции(800-1500м.) Правила соревнований.
Обучение технике эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.
Тренировка техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.
Эстафетный бег 4x100м; 4x400м. Правила соревнований.
Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).
Тренировка техники и тактики бега на длинные дистанции.
Совершенствование техники бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).
Учёт техники бега на длинные дистанции(2,500; 3000м.). Правила соревнований.
- бег 60м, 100м. - бег 500м., 1500м.

Тема 2. Общефизическая подготовка

Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Инструктаж по технике безопасности.
--

Развитие силы и выносливости: - подтягивание; -отжимание с отягощением.
Развитие силы и выносливости: - упражнения на брусьях.
Развитие координационных способностей: - вольные упражнения
Развитие скоростных качеств: - упражнения со скакалкой на время.
Развитие гибкости с помощью специальных гимнастических упражнений.
Развитие силы рук, туловища, мышц живота, ног с помощью ОРУ №1 на шведской стенке.
Развитие скоростно-силовых качеств: - набивной мяч; - скакалка.
Развитие силы и выносливости ног: - приседания с гантелями; -выпрыгивание вверх с отягощением; - выпады вперёд с отягощением.
Общефизическая подготовка по средствам комплекса ОРУ №2 на шведской стенке.
Развитие силы и выносливости на все группы мышц с помощью тренажёров.
Развитие морально-волевых качеств с помощью упражнений: - ходьба в полуприседе; - ходьба в полном приседе.
Развитие прыгучести и быстроты: - челночный бег; - эстафеты.
Развитие прыгучести: - прыжок через коня, козла
Развитие скорости, силы. Эстафеты и подвижные игры.
- метание набивного мяча; - прыжок с места в длину; - прыжки через скакалку.

Тема 3. Спортивные игры

Обучение технике перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.
Тренировка и закрепление техники перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра.
Обучение технике передачи в/мяча сверху двумя руками. Учебная игра.
Тренировка и закрепление техники передачи в/мяча двумя руками. Учебная игра.
Обучение технике приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.
Тренировка и закрепление приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.
Контрольное занятие: - передача в/мяча сверху двумя руками; - передача в/мяча снизу двумя руками.
Обучение технике передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.

Тренировка и закрепление техники передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.
Обучение технике передачи и ловли б/мяча двумя руками от груди. Учебная игра.
Тренировка и закрепление техники передачи и ловли б/мяча. Учебная игра.
Обучение технике броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра.
Тренировка и закрепление техники броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра.
- ведение, остановка, повороты, передача б/мяча; - штрафные броски баскетбольного мяча изученным способом.

Тема 4. Легкая атлетика

Обучение технике метания гранаты. Инструктаж по технике безопасности.
Совершенствование техники метания гранаты с 5 шагов разбега.
Контрольное занятие: - метание гранаты на результат.
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега изученным способом.
Обучение технике толкания ядра с места.
Тренировка и закрепление техники толкания ядра. Прыжок в длину с разбега.
Совершенствование техники толкания ядра изученным способом.
Контрольное занятие: - толкание ядра; - прыжок в длину с разбега.
Совершенствование техники бега с низкого старта.
Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
Контрольное занятие: - бег с низкого старта (60м, 100м.).
Тренировка и закрепление тактики бега на средние дистанции.
Совершенствование техники бега на средние дистанции.
Марш – бросок.
Контрольное занятие: - бег на 800м., 1500м.
Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».
Тренировка и закрепление техники прыжка в высоту изученным способом.
Совершенствование техники прыжка в высоту.
- толкание ядра; - прыжок в длину с разбега; - бег на 100м.

Тема 5. Легкая атлетика

Определение уровня физической подготовленности студентов через тестирование. Инструктаж по технике безопасности.
Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой и виражу (30, 60, 100м.)
Учёт техники бега на 100м. Правила соревнований
Обучение технике прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись
Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись
Учёт техники прыжка в длину Правила соревнований.
Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».
Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы».
Учёт техники прыжка в высоту изученным способом. Правила соревнований.
Тренировка техники и тактики бега на длинные дистанции.
Учёт техники бега на длинные дистанции(2,500; 3000м.). Правила соревнований.
Обучение технике метания гранаты на дальность. Инструктаж по технике безопасности метания гранаты
Совершенствование техники метания гранаты на дальность.
Обучение технике толкания ядра с подскоком.
Тренировка и закрепление техники толкания ядра.

Тема 6. Общефизическая подготовка

Развитие скоростных способностей: - челночный бег. Инструктаж по технике безопасности.
Развитие координационных способностей: -акробатические упражнения.
Контрольное занятие - челночный бег; - кувырок (длинный вперёд, назад, вдвоём) - стойка (на голове, на руках, на лопатках)
Развитие силовых способностей с помощью физических упражнений. - методический комплекс Развитие скоростно-силовых способностей с помощью физических упражнений
Контрольное занятие: - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; - многоскоки.
Развитие скоростной выносливости с помощью «фартлека». Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.
Контрольное занятие: - бег по Куперу; - прыжки через скакалку.

Развитие силы с помощью тренажёров. Развитие силовой выносливости с помощью упражнений с отягощением
Контрольное занятие: - подтягивание на перекладине; - упражнение на пресс;
Развитие прыгучести с помощью физических упражнений
Круговая тренировка по учебно-методическому комплексу.
Развитие координации и прыгучести: - опорный прыжок через коня и козла изученными способами.
- опорный прыжок; - акробатика.

Тема 7. Спортивные игры

Обучение технике передачи в/мяча (верхняя в стойках, верхняя в прыжке). Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.
Тренировка и закрепление передачи и приёма в/мяча изученным способом. Учебная игра.
Обучение технике передачи в/мяча из зоны в зону. Учебная игра.
Тренировка и закрепление передачи в/мяча из зоны в зону изученным способом. Учебная игра.
Обучение технике нижней боковой и нижней прямой подачи. Учебная игра.
Тренировка и закрепление подачи в волейболе изученным способом. Учебная игра.
Контрольное занятие: - передача через сетку в парах; - подача изученным способом.
Обучение технике передачи б/мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.
Тренировка и закрепление техники передачи баскетбольного мяча одной рукой изученным способом. Учебная игра.
Обучение технике броска б/мяча в корзину одной рукой (от плеча, в прыжке, «крюком»). Учебная игра.
Тренировка и закрепление техники броска баскетбольного мяча одной рукой изученным способом. Учебная игра.
Обучение технике перехвата, вырывания, накрывания и выбивания б/мяча. Учебная игра.
Тренировка и закрепление техники перехвата, вырывания, выбивания и накрывания б/мяча. Учебная игра.
- бросок в корзину одной рукой изученным способом; - бросок по точкам.

Тема 8. Легкая атлетика

Тренировка техники бега с низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники эстафетного бега.
--

6.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины для самостоятельного изучения	Учебно-методическая документация (список рекомендуемой литературы (основная, дополнительная), ресурсы «Интернет», информационно-справочные системы)	Учебно-методические средства
1	Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)	<p>Основная литература:</p> <p>4. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебник для бакалавров. - М.: Дашков и К, 2013.</p> <p>5. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/12706.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература:</p> <p>6. Шулятьев</p>	<p>Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) имеет исключительно важное значение в распорядке дня человека любого возраста, так как ускоряет процесс приведения организма в состояние активного бодрствования (работоспособное состояние). Достигается это благодаря усилению тока крови и лимфы во всех частях тела, улучшению дыхания, активизации обмена веществ и более быстрому удалению продуктов распада, накопившихся в организме за ночь. Систематическое выполнение зарядки укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.</p> <p>Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений; зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.</p> <p>Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, - эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закалывания организма.</p> <p>Эффективность утренней гимнастики основывается на соблюдении гигиенических правил ее проведения, подборе специальных упражнений и их дозировке, сочетании зарядки с другими формами занятий физической культурой, на учете ее эффективности и др.</p> <p>При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные <i>гигиенические правила</i>. По возможности, зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. При выполнении ее в помещении, необходимо хорошо</p>

	<p>В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2009.— 280 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11556.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы http://www.ict.edu.ru/ Федеральный образовательный портал «Информационно-телекоммуникационные технологии в образовании» http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1 Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека</p>	<p>проветрить комнату и делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде (трусах, майке).</p> <p>Эффективность утренней гимнастики зависит прежде всего от подбора упражнений, дозировки нагрузок, интенсивности выполнения упражнений. Продолжительность зарядки зависит от степени физической подготовки занимающихся.</p> <p>В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (например, элементы игры в волейбол, баскетбол, в футбол с небольшой нагрузкой).</p> <p>При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2-3 мин); упражнения типа "потягивания" с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшим отягощением для рук, туловища, ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями - для женщин -1,5-2 кг, для мужчин - 2-3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной или двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) - 20-30 сек; медленный бег и ходьба (2-3 мин); упражнения на расслабление с глубоким дыханием.</p> <p>Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин.</p> <p>Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых - после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 сек).</p> <p>Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед-вниз не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении ноги врозь и труднее делать в исходном положении ноги вместе); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха.</p>
--	--	---

			<p>Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки большое значение придается правильному выполнению дыхания. Во время выполнения упражнений рекомендует сочетать вдох и выдох с движениями. Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или подниманием их вверх, с потягиванием и прогибанием позвоночника, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов и поворотов туловища, при приседаниях, поочередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п. Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.</p> <p>Сочетание зарядки с другими формами занятий физической культурой и спортом имеет большое значение. В таких случаях рекомендуется во время утренней гимнастики совершенствовать технику выполнения различных упражнений, развивать наиболее отстающие физические качества. Регулярное сочетание выполнения упражнений утренней гимнастики с упражнениями из выбранного вида спорта (или упражнениями, развивающими наиболее отстающие физические качества) эффективно способствует достижению занимающимися высоких спортивных результатов. Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5-7 минут) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.</p> <p>Учет эффективности утренней гигиенической гимнастики ведется в дневнике самоконтроля, в котором отмечаются субъективные ощущения и объективные данные состояния организма.</p>
2	Упражнения в течение учебного (рабочего) дня.	<p>Основная литература: Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебник для бакалавров.- М.: Дашков и К, 2013. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное</p>	<p>Упражнения в течение учебного (рабочего) дня. Выполняются эти упражнения в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гигиенической гимнастики. Здесь можно выполнять упражнения по совершенствованию элементов техники спортивных упражнений, по развитию физических качеств. Очень полезно выполнение упражнений в течение учебного дня на открытом воздухе. При наличии гимнастического городка, свободного доступа в спортивные залы, можно выполнять упражнения на гимнастических снарядах, позаниматься с гириями, штангой, ядром, выполнить несколько прыжковых упражнений и даже провести небольшое соревнование (кто прыгнет выше или дальше, большее число раз выжмет гири или штангу, подтянется на</p>

	<p>пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/12706.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература: Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2009.— 280 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11556.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы http://www.ict.edu.ru/ Федеральный образовательный портал «Информационно- телекоммуникационн ые технологии в образовании» http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1 Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека</p>	<p>перекладине, дальше толкнет ядро, большее количество раз присядет на одной ноге, выполнит сгибание и выпрямление рук в упоре лежа и т.п.). При выполнении упражнений в течение учебного дня необходимо обращать внимание на соблюдение основных методических и гигиенических правил: перед тем, как выполнить упражнение, сделать небольшую разминку; следить за тем, чтобы места, где выполняются упражнения, соответствовали требованиям гигиены, и т.д.</p>
--	---	---

3	Самостоятельные тренировочные занятия.	<p>Основная литература: Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента[Текст]: учебник для бакалавров.- М.: Дашков и К, 2013. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/12706.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература: Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2009.— 280 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11556.— ЭБС «IPRbooks»,</p>	<p>Самостоятельные тренировочные занятия. Их можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак</p> <p>(утром необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускаются только для квалифицированных спортсменов.</p> <p>Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.</p> <p>Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины -6-8 мин., мужчины - 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.</p> <p>Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.</p> <p>В основной части изучаются спортивная техника и тактика осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При этом целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия - упражнения для развития выносливости.</p>
---	--	--	---

	по паролю ИНТЕРНЕТ ресурсы http://www.ict.edu.ru/ Федеральный образовательный портал «Информационно-телекоммуникационные технологии в образовании» http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1 Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека	В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение рабочей нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.
--	--	---

6.4.1. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

ЭБС «IPRbooks» URL:<http://www.iprbookshop.ru/11020> или локальная сеть Института Рабочее место в Институте, оборудованное компьютером с выходом в сеть Интернет
 Локальная сеть Волгоградского гуманитарного института (учебно-методическая документация)

Электронная почта студента ВгГИ (_____@vggi.ru)

Поисковые системы: <http://www.yandex.ru/>; <https://www.google.ru/>; <https://mail.ru/>

6.4.2. Методические указания обучающемуся для осуществления самостоятельной работы

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

В настоящее время выделяют четыре формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, прогулки перед сном.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) имеет исключительно важное значение в распорядке дня человека любого возраста, так как ускоряет процесс приведения организма в состояние активного бодрствования (работоспособное состояние). Достигается это благодаря усилению тока крови и лимфы во всех частях тела, улучшению дыхания, активизации обмена веществ и более быстрому удалению продуктов распада, накопившихся в организме за ночь. Систематическое выполнение зарядки укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений; зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, - эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания организма.

Эффективность утренней гимнастики основывается на соблюдении гигиенических правил ее проведения, подборе специальных упражнений и их дозировке, сочетании зарядки с другими формами занятий физической культурой, на учете ее эффективности и др.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные **гигиенические правила**. По возможности, зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. При выполнении ее в помещении, необходимо хорошо проветрить комнату и делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде (трусах, майке).

Эффективность утренней гимнастики зависит прежде всего от **подбора упражнений, дозировки нагрузок, интенсивности выполнения упражнений**. Продолжительность зарядки зависит от степени физической подготовки занимающихся.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (например, элементы игры в волейбол, баскетбол, в футбол с небольшой нагрузкой).

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2-3 мин); упражнения типа "потягивания" с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшим отягощением для рук, туловища, ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями - для женщин -1,5-2 кг, для мужчин - 2-3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной или двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) - 20-30 сек; медленный бег и ходьба (2-3 мин); упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин.

Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых - после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 сек).

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед-вниз не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении ноги врозь и труднее делать в исходном положении ноги вместе); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки большое значение придается **правильному выполнению дыхания**. Во время выполнения упражнений рекомендует сочетать вдох и выдох с движениями. Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или подниманием их вверх, с потягиванием и прогибанием позвоночника, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов и поворотов туловища, при приседаниях, поочередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п. Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Сочетание зарядки с другими формами занятий физической культурой и спортом имеет большое значение. В таких случаях рекомендуется во время утренней гимнастики совершенствовать технику выполнения различных упражнений, развивать наиболее отстающие физические качества. Регулярное сочетание выполнения упражнений утренней гимнастики с упражнениями из выбранного вида спорта (или упражнениями, развивающими наиболее отстающие физические качества) эффективно способствует

достижению занимающимися высоких спортивных результатов. Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5-7 минут) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Учет эффективности утренней гигиенической гимнастики ведется в дневнике самоконтроля, в котором отмечаются субъективные ощущения и объективные данные состояния организма.

Упражнения в течение учебного (рабочего) дня.

Выполняются эти упражнения в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гигиенической гимнастики. Здесь можно выполнять упражнения по совершенствованию элементов техники спортивных упражнений, по развитию физических качеств. Очень полезно выполнение упражнений в течение учебного дня на открытом воздухе.

При наличии гимнастического городка, свободного доступа в спортивные залы, можно выполнять упражнения на гимнастических снарядах, позаниматься с гириями, штангой, ядром, выполнить несколько прыжковых упражнений и даже провести небольшое соревнование (кто прыгнет выше или дальше, большее число раз выжмет гири или штангу, подтянется на перекладине, дальше толкнет ядро, большее количество раз

присядет на одной ноге, выполнит сгибание и выпрямление рук в упоре лежа и т.п.).

При выполнении упражнений в течение учебного дня необходимо обращать внимание на соблюдение основных методических и гигиенических правил: перед тем, как выполнить упражнение, сделать небольшую разминку; следить за тем, чтобы места, где выполняются упражнения, соответствовали требованиям гигиены, и т.д.

Самостоятельные тренировочные занятия. Их можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак

(утром необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускаются только для квалифицированных спортсменов.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины - 6-8 мин., мужчины - 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучаются спортивная техника и тактика осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При этом целесообразна следующая

последовательность выполнения упражнений: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия - упражнения для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение рабочей нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

7. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная:

Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебник для бакалавров. - М.: Дашков и К, 2013.

Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12706>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Дополнительная

1. Алексеев С.А. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт» / под. ред. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2007. – 671 с.

2. Артаманова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие. – М.: Изд-во «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2010.- 389 с.

3. Артаманова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура» /; общ. ред. Панфилова О.П. – М.: Издательство «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2010. – 389 с.

4. Ачкасов Е.Е., Таламбум Е.А., Хорольская А.Б. (и др.) Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания / М.: Триада – X, 2011. 100 с.

5. Букуп К. Клиническое исследование костей, суставов и мышц /М.: Мед. лит., 2010 – 320 с.

6. Быков И.В., Гансбургский А.Н., Горичева В.Д. и др. Гигиена физической культуры и спорта учебник / под. ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. – СПб.: СпецЛист, 2010. – 192 с.

7. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2005

8. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебное пособие. – М.: Академия, 2008

9. Ландырь А.П., Ачкасов Е.Е. Мониторинг сердечной деятельности в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте / М.:Триада–X, 2001-176 с.

10. Лукомский И.В., Сикорска И.С., Улащик В.С. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж: учебник /под ред. В.С. Улащика. / Минск: Выш. шк., 2010. – 384 с.

11. Макарова И.Н. и др. Массаж и лечебная физкультура /М.: Эксмо, 2009. – 256 с.

12. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.

13. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высш. учебн. заведений / (под ред. Попов С.Н.). – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 416 с.
14. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие. – М.: Академия, 2005
- 15.
16. Розенблум К.А. Питание спортсменов (пер. с англ. Воронина Н.) – Чикаго: Олимпийская литература, 2005 – 535 с.
17. Самусенков О.И., Аварханов М.А., Самусенкова Е.И. Физическая культура как основа здорового стиля и образа жизни студентов. Учебное пособие для студентов медицинских вузов. М.: МГМСУ, 2010, 144 с.
18. Смоленский А.В. Состояние повышенного риска сердечно-сосудистой патологии в практике спортивной медицины \М.: Физическая культура, 2005. – 152 с.
19. Улащик В.С., Лукомский И.В. Общая физиотерапия: Учебник – Мн.: Книжный Дом, 2008. – 512 с.
20. Чащин М.В., Константинов Р.В. Профессиональные заболевания в спорте/ М.: Советский спорт, 2010. – 176 с.
21. Чоговадзе А.В., Бутченко Л.А. Спортивная медицина. – М.: издательство «Медицина», 1984.- 384 с.
22. Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2009.— 280 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11556>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
23. Янгулова Т.И. Лечебная физкультура: анатомия упражнений - Ростов н/Д: Феникс, 2010–175 с.

8. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

URL: <http://www.vggi.ru/> сайт ВгГИ

URL: <http://www.ur-library.info/> (Российская электронная библиотека)

URL: <http://www.ict.edu.ru/> Федеральный образовательный портал «Информационно-телекоммуникационные технологии в образовании»

URL: <http://www.edu.ru/> Федеральный портал «Российское образование»

URL: http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1 Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека

URL: <http://www.openet.edu.ru/> Федеральный образовательный портал «Российский портал открытого образования»

9. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочные системы

ЭБС «IPRbooks» [URL: http://www.iprbookshop.ru/11020](http://www.iprbookshop.ru/11020) или локальная сеть Института Рабочее место, оборудованное компьютером с выходом в сеть Интернет
Локальная сеть Волгоградского гуманитарного института (учебно-методическая документация)

Электронная почта студента ВгГИ (_____@vggi.ru)

Поисковые системы: <http://www.yandex.ru/>; <https://www.google.ru/>; <https://mail.ru/>

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование	Наименование помещения или оборудования
1.	Специализированные аудитории:	универсальный спортивный зал;

		открытый стадион широкого профиля
2.	Специализированная мебель и оргсредства	-
3.	Специальное оборудование:	Спортивный инвентарь: мечи, ракетки

11. Методические указания для обучающихся

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное.

Распределение студентов в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Численный состав учебных групп не более 20 человек.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы комплектуются с учетом уровня функционального состояния студентов. Численный состав групп 8-10 человек.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы.

В спортивное учебное отделение - учебные группы по видам спорта (системам физических упражнений), зачисляются студенты показавшие желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия которым организованы в вузе.

Студенты спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения и в те же сроки. Отдельные студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

Количество и спортивный профиль учебных групп определяется администрацией вуза с учетом материальных и штатных возможностей.

Физическое воспитание студентов осуществляется с использованием разнообразных форм учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе. Учебные занятия проводятся в форме:

- практических занятий (по выбору);
- самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
- занятий в секциях, группах по интересам;
- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно-обоснованного объема двигательной активности, необходимой для нормального функционирования организма, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.

В содержание учебной работы входит:

- организация и проведение учебных занятий в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком;
- разработка содержания и проведения учебных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке;

- участие в организации и проведение внутривузовских спортивных мероприятий

С учетом требований рабочей программы и графика учебных занятий преподаватели могут выбрать методы и средства обучения, наиболее полно отвечающие их профессиональным возможностям и обеспечивающие высокое качество учебного процесса.

Учебные формы занятий

Практический раздел состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного.

В каждом семестре система практических знаний, имеющая методическую и учебно-тренировочную направленность, строится как законченный модуль, соответствующий прохождению различных разделов программы. В практический разделы рабочей программы по физической культуре включается содержание системы специальных знаний, умений, навыков и средств акцентированного развития жизненных, прикладных психофизических качеств, предусматривается формирование ценностного отношения к ним.

Внеучебные формы занятий физической культурой могут быть коллективными или на самостоятельной основе. Администрация по своей инициативе может создавать спортивные секции, группы по любому виду спорта или системам физических упражнений с вовлечением всех желающих студентов.

При проведении массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы осуществляется:

- создание условий для реализации права студентов на самостоятельные занятия физической культурой и спортом по внеучебным формам, включая профессионально-прикладные занятия, спортивную тренировку, участие в массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.

Тренировочные занятия. *тренировочные занятия.* Их можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак

(утром необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускаются только для квалифицированных спортсменов.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины -6-8 мин., мужчины - 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучаются спортивная техника и тактика осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При этом целесообразна следующая

последовательность выполнения упражнений: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия - упражнения для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение рабочей нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

**Автономная некоммерческая организация
высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ»**

Рассмотрено и утверждено
на заседании кафедры

Фонд оценочных средств
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, шкала оценивания

№ ра зд ел а	Наименование и код формируемой и контролируемой компетенции	Этапы формирования компетенции (разделы, темы дисциплины, изучение которых формирует компетенцию)*	Показатели оценивания (знания, умения, навыки)
	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	Тема 1. Легкая атлетика Тема 2. Общефизическая подготовка Тема 3. Спортивные игры Тема 4. Легкая атлетика Тема 5. Легкая атлетика Тема 6. Общефизическая подготовка Тема 7. Спортивные игры Тема 8. Легкая атлетика	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - сущность и структуру системы физической культуры в РФ; - основы физической культуры и здорового образа жизни; - основные положения руководящих документов по физической культуре и спорту; - технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования; - основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием; - особенности методики использования физических упражнений в целях укрепления здоровья и совершенствования функциональных систем организма человека. - основные понятия системы физического воспитания в стране; - основы научно-исследовательской работы, подготовки и написания научных материалов по физической культуре и спорту; - иметь представление об организации оздоровительной работы и туристических походов; - иметь представление о воспитании средствами физической культуры и спорта патриотических, морально-волевых и духовно-нравственных качеств; - иметь представление о роли и значении средств массовой информации в развитии физической культуры, спорта и туризма.
			<p><i>Уметь:</i></p>

			<ul style="list-style-type: none"> - применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных услуг, потребности регулярных занятиях физическими упражнениями, - пропагандировать здоровый образ жизни, - повышать свой уровня физической подготовленности; - проводить самостоятельную физическую тренировку и применять методы самоконтроля за своим физическим состоянием. <p><i>Формируемые навыки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ведения здорового образа жизни; - ведения самостоятельной физической тренировки; - владения системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, - развития и совершенствования психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
--	--	--	--

1.4.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков

Основными функциями процедуры оценивания являются: ориентация образовательного процесса на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы высшего образования и обеспечение эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

важно помнить, что систематичность, объективность, аргументированность – главные принципы, на которых основаны контроль и оценка знаний, умений, навыков студентов. Проверка, контроль и оценка знаний, умений, навыков студента, требуют учета его индивидуального стиля в осуществлении учебной деятельности. Знание критериев оценки знаний обязательно для преподавателя и студента.

Критерии, формы и процедуры оценивания должны быть одинаково понятны всем обучающимся. Студенты должны быть заранее информированы о том, какие их образовательные результаты будут оцениваться, и в какой форме будет проходить оценивание. Оценивание должно быть своевременным. Оценивание должно быть эффективным.

Процедура оценки включает: использование персонифицированных процедур аттестации обучающихся и неперсонифицированных процедур оценки состояния и тенденций развития системы образования;

Система оценки результатов и качества образования включает в себя следующие оценочные процедуры: оценку стартовых возможностей обучающегося (входных знаний для изучения дисциплины); оценку индивидуального прогресса обучающегося в ходе непосредственного образовательного процесса (изучения дисциплины); оценку промежуточных результатов обучения по дисциплине.

Для того чтобы процедура оценивания стимулировала достижение образовательного результата (приобретение компетенции), преподаватель должен:

- определять цели обучения, образовательные результаты темы, раздела, курса и формулировать их языком, понятным обучающимся;
- разъяснять обучающимся цели обучения и способы проверки результатов достижения указанных целей;
- подбирать или создавать задания для проверки достижения сформулированных образовательных результатов;
- регулярно комментировать результаты обучающихся, давать советы с целью их улучшения;
- менять техники и технологии обучения в зависимости от достигнутых обучающимися образовательных результатов;
- учить обучающихся принципам самооценки и способам улучшения собственных результатов;
- предоставлять обучающимся возможности улучшить свои результаты до выставления окончательной отметки;
- осознавать, что оценивание посредством отметки резко снижает мотивацию и самооценку обучающихся.
- разделять ответственность за результаты обучения со студентом.

Таблица контроля формирования знаний, умений, навыков

<i>Формы контроля</i>	<i>Элементы контроля</i>
Самостоятельная работа	Знания, умения
Практическая работа	Знания, умения, навыки