



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель ОП

Малинина Н.Л.

«19» июня 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор департамента
искусств и дизайна

Федоровская Н.А.

«19» июня 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт
Направление подготовки - 51.03.01 Культурология
профиль «Управление в социокультурной сфере»
Форма подготовки очная

курс 1 семестр 1
лекции 2 час.
практические занятия 68 час.
лабораторные работы ___ час.
в том числе с использованием МАО лек. ___/ пр. ___/ лаб. _____ час.
всего часов аудиторной нагрузки 70 час.
в том числе с использованием МАО ___ час.
самостоятельная работа 2 час.
в том числе на подготовку к экзамену ___ час.
контрольные работы (количество)
курсовая работа / курсовой проект _____ семестр
зачет 1 семестр
экзамен ___ семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, утвержденного приказом ректора от 18.02.2016 №12-13-235
Учебно-методический комплекс дисциплины обсужден на заседании департамента физической культуры и спорта протокол №12 от «01» июня 2019 г.
Директор департамента истории и археологии Сафонова Г.В.
Составитель доцент Сафонова Г.В.

Аннотация

УМК по дисциплине «Физическая культура и спорт» для всех специальностей Дальневосточного Федерального университета соответствует представленной рабочей программе дисциплины, требованиям ОС ДВФУ; представлен в электронном виде.

Изучаемая дисциплина формирует физическую культуру личности.

РПД, предназначенный для организации учебной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт», содержит основной теоретический материал, маршрутную схему изучения и путеводитель по темам дисциплины, глоссарий, средства педагогического контроля.

1. Цели и задачи дисциплины

Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих качеств, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение ряда воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу на каждом семестре, сдают зачет по физической культуре, который проводится по следующим разделам учебной деятельности:

- 1) Теоретические знания, практическое умение их использования.
- 2) Физическая подготовленность.

С целью контроля за изменением физической подготовленности студентов в каждом семестре планируется выполнение ими 5 тестов, включая 3 обязательных (табл.1) Оставшиеся два теста выбираются из дополнительных (табл. 2), установленных кафедрой в зависимости от специализации.

Для оценки исходного уровня физической подготовленности студенты выполняют 3 обязательных теста в начале первого, третьего семестров, после прохождения ими медицинского осмотра.

Тест считается выполненным, если студент показал результат не ниже 3 баллов.

Преподавателю предоставляется право, в виде исключения, поставить студенту зачет даже и при неудовлетворительном выполнении студентом одного из тестов, при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при положительной динамике в физической подготовленности.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Распределение учебных часов на освоение разделов учебной дисциплины

На основе государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебном плане ДВГУ по всем направлениям и специальностям высшего профессионального образования в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин предусмотрено выделение 408 часов на дисциплину «Физическая культура» в обязательном курсе на весь период обучения с проведением итоговой аттестации.

Для построения учебного процесса предлагается примерное распределение обязательных учебных часов на освоение основных разделов программы по годам обучения

Семестр	Количество часов по разделам программы			Всего часов
	Теоретический	Практический	Контрольный	
	Лекции	Практические занятия	Тесты	
1	2	96	4	102
2	2	96	4	102
3	2	96	4	102
4	2	96	4	102
Итого:	8	384	16	408

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

Содержание лекций в обобщенном виде включает в себя основные понятия и термины, основные закономерности, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними. Лекции включают в себя рекомендации по использованию полученных знаний и приобретению практического опыта в занятиях избранным видом спорта или системой физических упражнений. Темы лекционного материала даны ниже.

К каждой лекции преподаватель физического воспитания предоставляет студентам список рекомендуемой (доступной) литературы.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

РАЗВЕРНУТЫЙ ПЛАН

**распределения учебных часов на освоение основных разделов
программы по физической культуре для студентов ДВГУ**

Основные разделы учебного процесса	I семестр	II семестр	III семестр	IV семестр	ВСЕГО
---	----------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------	--------------

теоретический	- программный материал (вводный раздел, техника безопасности)	2	2	2	2	8
	ВСЕГО:	2	2	2	2	8
практический	Учебно-тренировочные занятия					
	-общая физическая подготовка	16	16	16	16	64
	-специализация (специализированная подготовка)	80	80	80	80	320
	1. 2. ВСЕГО:	96	96	96	96	384
контрольный	Нормативы физической подготовленности					
	Тесты по общефизической и специально-технической подготовке	4	4	4	4	16
	ВСЕГО:	4	4	4	4	16
Общий объем часов		136	136	68	68	408

А. Теоретический раздел

Материал предусматривает овладение студентами специальными знаниями и основами техники безопасности на уроке физической культуры. Теоретический раздел представлен 4 *лекционными темами*, на которые отводится 8 часов. Каждая отдельная тема излагается непосредственно на практических групповых занятиях.

Первый семестр

Тема 1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Техника безопасности на уроках физической культуры (**2 часа**).

Третий семестр

Тема 2. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях **(2 часа)**.

Тема 3. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений **(2 часа)**.

Четвертый семестр

Тема 4. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

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

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта (**2 часа**).

Б. Практический раздел

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

Практический раздел программы реализуется *на учебно-тренировочных занятиях* в учебных группах.

Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики, спортивных игр, аэробики, силовые виды спорта и упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности.

Обязательный курс включает в себя и большую по учебно-тренировочной нагрузке специальную элективную часть, учитывающую состояние здоровья, физическую подготовленность и интерес каждого студента к занятиям определенной направленности. Кроме того, базовый курс может быть дополнен каждым студентом факультативными и самостоятельными занятиями для студентов I -II курсов.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Обязательными видами физических упражнений для всех отделений являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м — мужчины, женщины; бег 2000 м - женщины; бег 3000 м - мужчины), силовые упражнения (для юношей – подтягивание на перекладине, для девушек – поднимание и опускание туловища из положения лежа).

Для студентов основного и спортивного отделения, кроме базовых видов спорта, осуществляется специализация в избранном виде спорта. Специализация – это обучение основам спортивной специализации, начальная спортивная подготовка и спортивное совершенствование. Занятия по специализации предусматривают специфические средства и методы подготовки в конкретном виде спорта на базе более высоких, чем в базовых видах, объемов и интенсивности нагрузки.

Практический учебный материал для специального учебного отделения имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности,

характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты специального учебного отделения (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденных от практических занятий) на первых четырех семестрах пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Темы рефератов

для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

I семестр

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

II семестр

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

III семестр

Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

IV семестр

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)

Объем рефератов – 20 страниц машинописных страниц.

В. Контрольный раздел

Физическая подготовленность

С целью контроля за изменением физической подготовленности в каждом семестре студенты основного и спортивного отделений выполняют не более 5 тестов, включая 3 обязательных теста физической подготовленности в каждом втором полугодии (табл. 1). Общая оценка физической подготовленности определяется средним количеством баллов по тестам, вынесенным на семестровый зачет, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на 1 балл (табл. 1).

Студенты специального отделения выполняют в каждом семестре по 5 доступных им по состоянию здоровья тестов по физической и функциональной подготовленности, приведенных в табл.3. Предлагаемые оценки требуют в каждом конкретном случае учета индивидуальных особенностей отклонений в состоянии здоровья студентов. Общая оценка физической подготовленности студентов специального отделения по доступным ему тестам может быть также ориентировочно оценена по табл. 4.

ТЕСТЫ КОНТРОЛЬНОГО РАЗДЕЛА

Тесты физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Оценка физической подготовленности студентов основного и спортивного отделений определяется по табл.1 из расчета среднего количества очков по 4-5 тестам (3 - обязательных и 1-2 - по выбору), вынесенным на семестровый зачет. Наряду с оценкой проводится анализ физической подготовленности и выработка рекомендаций по ее улучшению. Подбор тестов, кроме базовых на специализациях осуществляется, исходя из специфики вида спорта.

Таблица 1

Тесты на скорость, силу и Выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Мужчины					
1. Бег 100 м, сек.	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2. Подтягивание на перекладине, кол-во раз	15	12	9	7	5
3. Бег 3000 м, мин., сек	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
Женщины					
1. Бег 100 м, сек.	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз	60	50	40	30	20
3. Бег 2000 м, мин., сек.	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
Тесты					
Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Мужчины					
1. Прыжки в длину с места, см	250	240	230	223	215
2. Прыжки в длину с разбега, см	480	460	435	410	390
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	15	12	9	7	5
4. Поднимание в висе ног до каса- ния перекладины, кол-во раз	10	7	5	3	2
Женщины					
1. Прыжки в длину с места, см	190	180	168	160	150
2. Прыжки в длину с разбега, см	365	350	325	300	280

3. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	20	16	10	6	4
4. Приседание на одной ноге, опора о стену, кол-во раз	12	10	8	6	4

Для семестрового зачета таких тестов на оценку не ниже «удовлетворительно» выполняется не более трех.

**Тесты физической подготовленности для студентов
специального отделения**

табл. 2

Тесты	Пол	Оценка подготовленности				
		5	4	3	2	1
1. Наклоны туловища вперед-вниз, см	М	13	10	7	4	1
	Ж	15	13	10	6	2
2. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены, за 30 с, кол-во раз	М	21	19	18	16	14
	Ж	18	16	15	14	12
3. Подтягивание на перекладинах, кол-во раз	М	13	11	9	7	5
4. Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	М	25	20	15	10	7
	Ж	15	10	7	4	3
5. Прыжок в высоту с места, см	М	45	35	30	22	15
	Ж	35	25	20	15	10
6. Прыжок в длину с места, см	М	240	230	220	215	210
	Ж	180	168	160	150	145

СПОРТИВНЫЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

№ п/п	Специализация	всего часов	теоретический раздел, час	практический раздел, час	контрольный раздел, час
1	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	204	2	194	8
2	СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА и АЭРОБИКА	102	4	94	4
3	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	102	2	94	4
	итого:	408	8	384	16

Занятия по физической культуре для студентов специального отделения осуществляется на учебных практических занятиях.

Учебные занятия (согласно расписания) являются основной организационной формой физической культуры. На занятиях ставится задача по достижению оздоровительного эффекта организма студентов. Планирование и регулирование функциональной нагрузки следует в соответствии с индивидуальными возможностями организма занимающихся.

Физические упражнения включают в себя утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные минутки и паузы, выполнение комплексов упражнений по профилю заболевания.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются. Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, готовят реферат по предложенной теме и сдают зачет по теоретическому разделу

программы. Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они представляют рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Учебный материал программы дисциплины «Физическая культура» распределяется на теоретический, практический и контрольный разделы.

Теоретический раздел предусматривает формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношения к физической культуре. Содержание теоретического раздела излагается в курсе лекций и включено в каждое практическое занятие в виде бесед со студентами, на которых особое внимание уделяется вопросам влияния физических упражнений на организм, профилактике заболеваний и травматизма, вопросам гигиены, врачебного контроля и самоконтроля, предполагает усвоение студентами упорядоченной системы знаний по физической культуре и спорту.

Практические занятия по физическому воспитанию в специальном медицинском отделении решают общеобразовательные задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств (выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы), с учетом противопоказаний при различных заболеваниях. Занятия с использованием видов спорта или элементов видов спорта, которые более эффективно развивают физические качества, формируют двигательные навыки, способствуют росту работоспособности. Но наличие отклонений в состоянии здоровья, слабого физического развития и подготовленности выделяет ряд реабилитационных задач: ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений, воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями. Активное использование двигательных умений и навыков необходимо для организации здорового образа жизни, решения задач, возникающих в учебной, профессиональной, бытовой сферах жизнедеятельности.

В специальном учебном отделении очень важна методическая подготовка студентов. Этот вид подготовки предусматривает:

- особенности составления и проведения комплексов утренней гигиенической и индивидуальной гимнастики (с учетом развития физических и профессионально необходимых качеств и способностей, профиля заболевания) в период учебы, практики и работы,
- особенности подбора физических упражнений, проведения разминки, способствующих развитию профессионально-прикладных физических качеств, в том числе комплексов с учетом профиля заболевания,
- знакомство с приемами массажа и самомассажа и особенностями их применения,
- знакомство с методами аутогенной тренировки.

Кроме того, необходимо, чтобы студенты знали методы врачебно-медицинского контроля и самоконтроля для определения функциональной и физической подготовки. Методическая подготовка осуществляется в форме методических занятий и проведения физических упражнений на учебных занятиях, а навыки и умения применения методов врачебного контроля и самоконтроля - на учебных и самостоятельных занятиях. Наиболее эффективная форма – домашнее задание с последующим контролем. Усвоение материала определяется по умению составить конспект в соответствии с требованиями ППФП и учетом заболевания.

Для оценки успеваемости студентов специального учебного отделения, учитывая различные заболевания, недостатки физического развития, различную степень физической работоспособности и двигательной подготовленности, используется ряд функциональных проб, контрольных упражнений и тестов, а не нормативов, отражающих развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия.

Зачетные упражнения и тесты проводятся согласно программе. Они проводятся после изучения вида спорта по планированию. Контрольные упражнения и тесты проводятся два раза в год – в сентябре (начало учебных занятий) и в конце - в мае – для оценки физического развития, функционального состояния, общей физической подготовленности студентов.

Основным критерием оценки успеваемости студентов специального учебного отделения является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшение в динамике результатов выполнения контрольных упражнений и тестов по сравнению с исходными данными индивидуально каждого студента, а не обязательное выполнение численно-нормативного объема упражнений.

Контрольные упражнения и функциональные пробы для студентов
специального отделения

Табл. 3

Тесты ¹	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
Тест Купера (м) ²	1490-1300	1690-1500	1700 и более
Бросок набивного мяча (м) ³	5.00	5.49-5.01	5.50 и более
Тест на гибкость (см) ⁴	По приросту результата в течение семестра		
Индекс Руффье (баллы) ⁵	11-15	5-10	0-4
Проба Штанге (сек) ⁶	По приросту результата в течение семестра		
Проба Генчи (сек) ⁷	По приросту результата в течение семестра		
Проба Ромберга (сек) ⁸	По приросту результата в течение семестра		

¹Результаты контрольных упражнений оцениваются в динамике по приросту от исходных показателей. При зачете учитываются результаты трех контрольных упражнений по выбору студента.

²Тест К. Купера – 12 минутный бег в чередовании с ходьбой)

³Бросок набивного мяча выполняется из-за головы (девушки 1 кг, юноши 2 кг), исходное положение – сед ноги врозь.

⁴Наклон вперед в положении стоя на гимнастической скамейке (см.)

Функциональные пробы

⁴Индекс Руфье.

Оценивается состояние сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по реакции пульса. У занимающегося в положении сидя (после 5-минутного отдыха) измеряют пульс P_1 , затем выполняются 30 приседаний за 30 секунд – юноши, и 24 приседания за 30 секунд – девушки, затем сразу измеряют пульс стоя (P_2). Через минуту пульс вновь подсчитывают, стоя (P_3). Индекс Руфье рассчитывается по формуле:

$$Y = \frac{(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Индекс оценивается: 0-5 – отлично, 5-10 – хорошо, 11-15 – удовлетворительно, свыше 15 – неудовлетворительно.

⁶Проба Штанге.

В положении сидя испытуемый делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80% от максимального), закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание. По секундомеру отмечается время задержки дыхания.

⁷Проба Генчи

В положении сидя испытуемый делает вдох, затем выдох и задерживает дыхание. Если эта проба проводится вслед за другой дыхательной пробой, необходимо сделать перерыв 5-7 минут.

Оценка проб с задержкой дыхания на вдохе и выдохе

Табл. 4

Оценка	Проба Штанге, с		Проба Генчи, с	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины

Отлично	50 и выше	40 и выше	40 и выше	30 и выше
Хорошо	40-49	30-39	30-39	20-29
Удовлетворительно	30-39	20-29	20-29	15-19
Неудовлетворительно	29 и ниже	19 и ниже	19 и ниже	14 и ниже

⁸Проба Ромберга

Проба выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Проводятся 2 варианта при постепенном уменьшении площади опоры: 1-я поза – ноги испытуемого ставятся на одну линию, одна впереди другой, 2-я поза – испытуемый стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, стопа прижата к боковой поверхности коленного сустава. В обоих случаях руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Оценка «очень хорошо» выставляется в случае, если в каждой позе испытуемый сохраняет равновесие в течение 15 с и не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или век (тремор). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если нарушается равновесие в течение 15 с – оценка «неудовлетворительно».

Ортостатическая проба.

Проба с переменной положения тела. Утром, не вставая с постели подсчитать пульс. Затем встать и через минуту снова сосчитать пульс. Хорошая реакция сердца на нагрузку – учащение пульса на 6-12 ударов, удовлетворительная – на 13-18 ударов, неблагоприятная – свыше 20 ударов. Пробу можно проводить в спортивном зале после предварительного отдыха не менее 5 минут.

Основным критерием оценки успеваемости студентов специального учебного отделения является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшение в динамике результатов выполнения контрольных упражнений и тестов по сравнению с исходными данными индивидуально

каждого студента, а не обязательное выполнение численно-нормативного объема упражнений.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература

Основная

1. Ю.И. Евсеев, Физическая культура: учебное пособие для вузов /Ю. И. Евсеев. - Ростов-н-Д.: Феникс, 2012. – 445 с.
2. А.А. Бишаева, Физическая культура: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы начального и среднего профессионального образования /А. А. Бишаева. – М.: Академия, 2012. – 229 с.
3. Физическая культура: учебник для вузов /М. Я. Виленский. – М.: КноРус, 2012. – 424 с.
4. Маслова, О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие для вузов /О. Ю. Маслова. – М.: КноРус , 2012. – 184 с.

Электронные образовательные ресурсы

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.
<http://znanium.com/bookread.php?book=180800>
2. Кикоть, В. Я. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / [И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с.

<http://znanium.com/bookread.php?book=395452>

3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта: Наука, 2009. - 424 с.

Дополнительная

- 1) Валеология. Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - Вып.1. -СПб: Наука, 1993.
- 2) Валеология человека. Здоровье - любовь - красота. В 5 томах. -СПб: «Петроградский и К», 1996.
- 3)Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. - М.:ФиС, 1984. - 32 с.
- 4)Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. - М.: ФиС, 1986.-64с.
- 5)Здоровье и образование: проблемы педагогической валеологии. (Под ред. В.В. Колбанов). - СПб, 1995.
- 6) Здоровье, развитие, личность. (Под ред. Г.Н. Сердюковой). -М.: Медицина, 1990.
- 7)Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебн. пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: АО «Аспект Пресс», 1995.-144 с.
- 8)Махорский Я.Л., Судник С.И. Здоровый образ жизни. -Минск: Минский ин-т культуры, 1992.
- 9) Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В.А.Головина, В.А.Маслякова, А.В.Коробкова и др. - М.: Высш.школа, 1983, - 391 с.

Нормативная литература

1. Государственные требования (Федеральный компонент) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускника высшей школы по циклу: «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины». Утверждены Госкомвузом России 18.08.1993.
2. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования. Госкомвуз, М. 1995. - 382 с.

3. Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. - М., 1994.
4. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. N 4868-1 от 27.04.1993.
5. Постановление Госкомвуза России о реализации основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. N 8 от 21.06.1993.
6. Постановление Правительства России N 940 от 12.08.1994.
7. Приказ Госкомвуза России об утверждении примерной учебной программы по физической культуре и инструкции по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания вузов. N 777 от 26.07.1994.
8. Физическая культура. Примерная учебная программа для высших учебных заведений. - М., 2000. - 35 с.

6. Методико-техническое обеспечение учебного процесса

Теоретический раздел

- печатные и компьютерные учебники, учебные пособия
- методические указания по проведению занятий
- списки литературы

Методико-практические занятия

- инструкции и методическая литература
- приборы врачебно-педагогического контроля
- специальная литература по педагогике и видам спорта, физиологии и психологии спорта
- справочная литература

Учебно-тренировочные занятия

- приборы контроля развития основных физических качеств, уровня физической и спортивной подготовленности
- спортивный инвентарь, спортивные тренажеры, спортивные залы, стадионы, спортивные площадки

Контрольные занятия

- таблицы контрольных тестов физической подготовленности по видам спорта
- тесты оценки теоретической и методической подготовленности студентов

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- большой игровой зал - (с инвентарным обеспечением) – 39 x 17 м
- зал бокса (с инвентарным обеспечением) – 18 x 12 м
- два зала борьбы (с инвентарным обеспечением)– 18 x 12 м
- два гимнастических зала – 24 x 12 м; 24 x 10 м
- тренажерный зал (с инвентарным обеспечением)- клуб (с инвентарным обеспечением)
- зал для занятий специальных медицинских групп – 12 x 12м
 - плоскостные площадки

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Задачей курса ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (спортивные игры) является содействие формированию здорового образа жизни, развитие функциональных систем организма, улучшение состояния здоровья, формирование жизненно необходимых умений и навыков. Овладением минимум необходимых знаний по спортивным играм.

В содержание курса включены игры, наиболее популярные в нашей стране.

Программа предусматривает практическое изучение каждой спортивной игры, овладение техникой, тактическими взаимодействиями; а также овладением знаниями по организации и проведению и судейству соревнований по изучаемой дисциплине.

На практических занятиях студенты изучают технику и тактику игры. Овладевают необходимыми знаниями по правилам игры (волейбол, баскетбол).

Зачет (текущий) проставляется по каждой изучаемой игре. Каждый раздел программы ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (спортивные игры) включает в себя требования по правилам соревнований и выполнением контрольных практических нормативов.

Содержание дисциплины

«Физическая культура (спортивные игры (волейбол))»

Теоретический раздел

Лекционное занятие

**Тема 1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА.
САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ
И СПОРТОМ (2 час.)**

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Техника безопасности на уроках физической культуры.

Практический раздел

ВОЛЕЙБОЛ

Практические занятия. (96 час.)

Обучение технике игры. Изучение стоек и перемещений в медленном темпе, по частям, с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Бег на короткие дистанции, бег в максимальном темпе на отрезки 10-20 м, бег «елочкой», «челночный бег». Соревнования в беге на короткие отрезки. Эстафеты.

Броски и ловля набивного мяча, во время перемещения, после остановки различными способами, после остановки и поворота. Броски выполняют, стоя лицом и спиной по направлению, расстояние 1-2 м, затем 3-6 м.

Упражнения в парах: один игрок бросает мяч вверх-вперед, другой бежит, останавливается шагом (скачком), ловит мяч на уровне головы в положении приема мяча сверху двумя руками.

Упражнения в тройках: один игрок бросает мяч другому, тот после перемещения делает двойной шаг вперед, ловит мяч над головой и бросает его третьему, стоя к нему спиной.

Техника владения мячом.

Передачи мяча двумя руками сверху, передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками в прыжке. Последовательность от простого к сложному: на месте, после передвижения, в структуре игровых взаимодействий, в игре.

- В парах. Передачи между партнерами на расстоянии 3 м по средней траектории. Передачи над собой – передачи партнеру. Высота передач над собой 1-1,5 м. Передачи через сетку. Расстояние 2-3 м. Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления. Передачи между встречными колоннами. Передачи назад за голову. Передачи в тройках. Соревнования в передачах.

Приемы нападения в волейболе. Разновидности подач. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача, нижняя боковая подача. Броски набивного мяча одной рукой снизу, сверху. Броски набивного мяча через сетку – вес 1 кг. Удар по мячу, установленному в держателе. Подачи в стену на расстоянии 6 – 7 м. подачи на партнера расстояние 8 - 9 м. Подачи через сетку с укороченного расстояния. Подачи на точность по зонам площадки. Соревнование на большее количество подач в пределы площадки. Подача на силу. Подачи после выполнения других приемов игры: передач, блокирования,

Техника игры в защите. Разновидности нападающих ударов. (прямой и боковой). Прыжок толчком двумя ногами с места, то же после перемещений и остановки, то же с поворотом на 90, 180, 360 гр; прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в один, два, три шага. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке, с места и с разбега. Нападающий удар через сетку по мячу. Нападающий удар с передачи. Нападающие удары через сетку на точность. Чередование способов нападающих ударов из зоны 4,3,2. Атакующие удары с задней линии из зон 2,3,4.

Блокирование – одиночное, групповое блокирование. Особое значение имеют упражнения с заданием касаться предметов руками в прыжке, прыжки вверх толчком двух ног после различных перемещений. Имитация блокирования в прыжке, с места и после передвижения приставными шагами в стороны. Блокирование мячей, подвешенных над сеткой, в прыжке, с места и после передвижения. Блокирование стоя на подставке, блокирование атакующих ударов через сетку, с собственного набрасывания в заданном направлении. Блокирование атакующих ударов после передвижения вдоль сетки. Вначале блокирующий располагается в 1 м от предполагаемого места отталкивания атакующего, затем в 2 – 3 м

ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ (4 час.)

Для получения зачета по курсу «Физическая культура (ВОЛЕЙБОЛ)» студенту необходимо:

- Знать правила игры волейбол
- Выполнение практических нормативов по технике игры:
 1. Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние от стены не менее 1 м.) юноши: 20 раз. Девушки: 18 раз.
 2. Нижняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние от стены не менее 1 м. юноши: 20 раз Девушки: 18 раз.

Нормативы не засчитываются, если сдающий допустит следующие ошибки:

- не сделает мячом нужное количество передач,
- не правильно выполнит технику указанных приемов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Основная:

- 1.Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций. Учебное пособие для вузов. Ростов-на-Дону, 2009.
- 2.Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методика, теория, практика.

Учебное пособие для вузов. М., 2006.

3.Официальные правила баскетбола 2010 – М.: Издательство «Инфобаскет», 2010. – 156 с.

4.Официальные правила волейбола 2009-2012 гг. – М.: ВФВ, «Терра-Спорт», 2008. – 70 с.

5.Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студентов высших учебных заведений / Д.Ю.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др./; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 400с.

6.Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков/; под. ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.

Дополнительная:

1. Спортивные игры. Учебник под редакцией Клещева Ю.Н., М 1980

2. Спортивные игры и методика преподавания Учебник под редакцией Портных Ю.И., М.:ФиС, 1985.

3. Тактическая подготовка волейболистов (сборник упражнений), Ю.Н.Клещева, М: ФиС,1978

	в движении. 3. Развитие силы мышц ног																	
	Консультация		2	2														
	<i>Самостоятельная работа</i>																	
	Изучение раздела УМК по теме 2.1.																	
	Выполнение задания по теме 2.1.																	
	<i>Название темы 2.2. Основы техники игры</i>																	
	Практические занятия: Задачи: 1.Обучение нижней передачи мяча двумя руками на месте и в движении 2. Совершенствование стоек и перемещений волейболиста 3. Совершенствование передачи мяча двумя руками 4. Развитие специальной быстроты и отдельных движений волейболиста					6	6											
	Консультация					2	2											
	<i>Самостоятельная работа</i>																	
	<i>Название темы 2.3. Изучение приемов нападения в волейболе</i>																	
	Практические занятия: Задачи: 1.Обучение нижней прямой подачи 2. Совершенствование верхней и нижней передачи двумя руками в движении. 3. Развитие прыжковой выносливости							6	6									

	Консультация						2	2										
	<i>Самостоятельная работа</i>																	
	<i>Название темы 2.4.Изучение приемов нападения в волейболе</i>																	
	Практические занятия: Задачи: 1.Обучение верхней прямой подачи 2. Совершенствование нижней прямой подачи. 3. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча на месте и в движении 4.Развитие взрывной силы мышц ног								6	6								
	Консультация								2	2								
	<i>Самостоятельная работа</i>																	
	<i>Название темы 2.5. Изучение приемов нападения в волейболе</i>																	
	Практические занятия: Задачи: 1.Обучение нижней боковой подачи 2. Совершенствование верхней прямой подачи . 3. Развитие силы мышц ног										6	6						
	Консультация										2	2						
	<i>Самостоятельная работа</i>																	
	<i>Название темы 2.6. Основы техники игры</i>																	

Маршрутная схема

Часть II

Модуль 1

1.1. Изучить содержание темы: «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ»

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Техника безопасности на уроках физической культуры

Рекомендуемая литература:

Основная

- 1) Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
- 2) Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие / Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. - М.: Высшая школа, 1991. - 240 с.
- 3) Физическое воспитание: Учебник под ред. В.А.Толовина, Маслякова В.А. и др. - М., Высшая школа, 1983.

Дополнительная

- 1) Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГПФК им.П.Ф.Лесгафта, 1996. - 47 с.

2)Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М.: АО «Аспект Пресс», 1995. - 144с.

Модуль 2

2.1. Практическое занятие по теме: «Обучить общей, специальной физической подготовке, перемещениям и стойкам волейболиста, передаче мяча двумя руками сверху»

Рекомендуемая литература: Железняк Ю.Д. и др. Волейбол. Учебник для институтов по физической культуре. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 348 с.
Железняк Ю.Д., Иволгов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 239 с.

Донченко А.Б. Волейбол. – М.:Вече, 2002. – 384с.

Волейбол: Учебник для вузов./Под общ.ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и СПОРТ, 2006. – 360 с.,ил.

Официальные волейбольные правила/ Пер. с. Англ. – М.:0-91 Олимпия; Человек, 2007. – 96с.

2.2 Практическое занятие по теме: «Обучить общефизической, специальной физической подготовке, перемещениям и стойкам волейболиста, передаче мяча двумя руками сверху»

Рекомендуемая литература: Железняк Ю.Д. и др. Волейбол. Учебник для институтов по физической культуре. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 348 с.
Железняк Ю.Д., Иволгов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 239 с.

Донченко А.Б. Волейбол. – М.:Вече, 2002. – 384с.

Волейбол: Учебник для вузов./Под общ.ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и СПОРТ, 2006. – 360 с.,ил.

Официальные волейбольные правила/ Пер. с. Англ. – М.:0-91 Олимпия; Человек, 2007. – 96с.

2.3. Практическое занятие по теме: «Развитие быстроты перемещения. Обучение передаче мяча двумя руками сверху, нижней прямой подаче»

Рекомендуемая литература: Волейбол: Учебник для вузов./Под общ.ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и СПОРТ, 2006. – 360 с.,ил.

Железняк Ю.Д. и др. Волейбол. Учебник для институтов по физической культуре. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 348 с.

Железняк Ю.Д., Иволгов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 239 с.

Донченко А.Б. Волейбол. – М.:Вече, 2002. – 384с.

Официальные волейбольные правила/ Пер. с. Англ. – М.:0-91 Олимпия; Человек, 2007. – 96с.

2.4. Практическое занятие по теме: «Обучение передаче мяча двумя руками сверху в средней и низкой стойках, стоя на месте, и после перемещения, нижней прямой подаче»

Рекомендуемая литература: Волейбол: Учебник для вузов./Под общ.ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и СПОРТ, 2006. – 360 с.,ил.

Железняк Ю.Д. и др. Волейбол. Учебник для институтов по физической культуре. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 348 с.

Железняк Ю.Д., Иволгов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 239 с.

Донченко А.Б. Волейбол. – М.:Вече, 2002. – 384с.

Официальные волейбольные правила/ Пер. с. Англ. – М.:0-91 Олимпия; Человек, 2007. – 96с.

2.5. Практическое занятие по теме: «Обучение приема мяча с подачи, верхней передачи, нижней прямой подачи. Ознакомление с основными правилами игры»

Рекомендуемая литература: Волейбол: Учебник для вузов./Под общ.ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и СПОРТ, 2006. – 360 с.,ил.

Железняк Ю.Д. и др. Волейбол. Учебник для институтов по физической культуре. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 348 с.

Железняк Ю.Д., Иволгов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 239 с.

Донченко А.Б. Волейбол. – М.:Вече, 2002. – 384с.

Официальные волейбольные правила/ Пер. с. Англ. – М.:0-91 Олимпия; Человек, 2007. – 96с.

2.6. Практическое занятие по теме: «Обучение приему и передаче мяча двумя руками сверху, приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач»

Рекомендуемая литература: Волейбол: Учебник для вузов./Под общ.ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и СПОРТ, 2006. – 360 с.,ил.

Железняк Ю.Д. и др. Волейбол. Учебник для институтов по физической культуре. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 348 с.

Железняк Ю.Д., Иволгов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 239 с.

Донченко А.Б. Волейбол. – М.:Вече, 2002. – 384с.

Официальные волейбольные правила/ Пер. с. Англ. – М.:0-91 Олимпия; Человек, 2007. – 96с.

2.7. Практическое занятие по теме: «Обучение приему и передаче мяча двумя руками сверху, приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач»

Рекомендуемая литература: Волейбол: Учебник для вузов./Под общ.ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и СПОРТ, 2006. – 360 с.,ил.

Железняк Ю.Д. и др. Волейбол. Учебник для институтов по физической культуре. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 348 с.

Железняк Ю.Д., Иволгов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 239 с.

Донченко А.Б. Волейбол. – М.: Вече, 2002. – 384 с.

Официальные волейбольные правила/ Пер. с. Англ. – М.: 0-91 Олимпия; Человек, 2007. – 96 с.

Модуль 3

3.1. Практическое занятие: Выполнение обязательных контрольных тестов по общефизической подготовке (табл. 2) и специально-технической подготовке:

1. Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние от стены не менее 1 м.) юноши: 20 раз. Девушки: 18 раз.
2. Нижняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние от стены не менее 1 м. юноши: 20 раз. Девушки: 18.

Содержание дисциплины

«Физическая культура (спортивные игры (баскетбол))»

Практический раздел

Практические занятия (98 час.).

Общая и специальная физическая подготовка баскетболистов.

Упражнения в передачах и ловле мяча. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах, в тройках, группах. Специальные упражнения для развития силы, ловкости, быстроты и прыгучести.

Эстафеты и подвижные игры для развития специальных качеств баскетболиста.

Изучение и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Техника нападения.

Техника перемещений. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Бег: по прямой и дугам, с изменением направления. Рывки на короткие (3-5 метров) и

средние (6-15 м) расстояния из положения готовности и по неожиданным сигналам. Повторные рывки в одном направлении и с изменением направления, чередуя с бегом в среднем темпе.

Прыжки: толчком двумя ногами вверх и в стороны с места и после движения, толчком одной ногой и в движении. Сочетание различных прыжков между собой и прыжка с бегом. Остановка прыжком и двумя шагами. Повороты вперед и назад на месте, после бега и остановки, использование поворотов для изменения направления (при беге и рывках). Сочетание остановок, поворотов, бега и рывков.

Упражнения для совершенствования работы ног - рывки, остановки, повороты, бег с изменением направления, сочетание рывков и остановок во время бега. Подвижные игры, эстафеты с использованием перемещений различными способами.

Техника владения мячом. Ловля мяча: двумя руками на месте, на уровне груди, высоколетящего, с низкого отскока, ловля мяча в прыжке и в движении. Ловля мяча одной рукой с поддержкой и без поддержки.

Передача мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без отскока и с отскоком от пола, двумя руками сверху с места.

Броски в корзину: двумя руками от груди и сверху с места, одной рукой от плеча с места, и в движении.

Ведение мяча: с высоким отскоком по прямой, по дугам, с изменением направления, без зрительного контроля.

Ведение с низким отскоком, с изменением скорости и высоты отскока, с переводами (ознакомление).

Техника защиты.

Техника перемещений. Стойка с выпрямленной вперед ногой и стойка со ступнями на одной линии. Перемещения приставными шагами в стороны, вперед, назад. Бег спиной вперед. Сочетание различных способов перемещений. Эстафеты и игры с использованием перемещений приставными шагами и спиной вперед.

Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча из рук противника. Перехваты и накрывание мяча при броске. Овладение мячом в борьбе за отскок.

Техника нападения.

Индивидуальные действия. Действия игрока без мяча: выход на свободное место для получения мяча. Освобождение от опеки противника. Действия игрока с мячом.

Групповые действия. Взаимодействия двух и трех игроков:

«передай мяч и выходи», заслоны. Взаимодействия одного и двух игроков с центровым. Взаимодействие двух и трех игроков с быстрым передвижением по всей площадке.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Действия игрока без мяча. Выбор места при держании игрока без мяча. Действия против игрока с мячом.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков:

переключение, отступление, групповой отбор мяча. Взаимодействия двух игроков при численном превосходстве нападающих (ознакомление).

Выполнение строевых команд и специальных перестроений группы. Разбор и запись упражнений основной части урока. Организация группы для выполнения упражнений. Проведение отдельных упражнений по плану преподавателя с последующим анализом действий проводящего (выбор рабочего места, объяснение, показ, исправление ошибок).

Освоение правил игры по баскетболу.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ.

Для получения зачета по дисциплине «Физическая культура (Спортивные игры (баскетбол))» студенту необходимо:

- Освоение правил игры.
- Выполнение практического норматива по технике игры:

1) Ведение мяча. Игрок выполняет обводку пяти препятствий расположенных прямолинейно вдоль площадки - выполняется на время. Юноши - 15,0 сек., девушки – 17,0 сек.

2) Бросок одной рукой в движении после ведения мяча от средней линии баскетбольной площадки (выполняется удобной рукой). Из трех повторений забить мяч в кольцо два раза.

Нормативы не засчитываются, если сдающий допустит следующие ошибки: сделает пробежку, не поймает или не точно сделает передачу мяча, не добежит до нужных ориентиров, не добросит мяч до кольца, не уложится в отведенное время, не попадет мячом в корзину нужное количество раз.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Основная:

1.Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций. Учебное пособие для вузов. Ростов-на-Дону, 2009.

2.Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методика, теория, практика. Учебное пособие для вузов. М., 2006.

3.Официальные правила баскетбола 2010 – М.: Издательство «Инфобаскет», 2010. – 156 с.

4.Официальные правила волейбола 2009-2012 гг. – М.: ВФВ, «Терра-Спорт», 2008. – 70 с.

5.Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студентов высших учебных заведений / Д.Ю.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др./; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 400с.

6.Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков/; под. ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.

Дополнительная:

1. Спортивные игры. Учебник под редакцией Клещева Ю.Н., М 1980
2. Спортивные игры и методика преподавания Учебник под редакцией Портных Ю.И., М.:ФИС, 1985.

Консультация		2																
Практическое занятие 1.3.			6															
Задача 1: Развитие выносливости.																		
Задача 2: Обучение технике броска одной рукой сверху с места																		
Задача 3: Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.																		
Задача 4: Совершенствование техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.																		
Задача 5: Обучение технике ведения мяча в высокой и низкой стойках в движении по прямой.																		
Консультация			2															
<i>Самостоятельная работа</i>				6														
Практическое занятие 1.4.																		
Задача 1: Развитие ловкости.																		
Задача 2: Совершенствование техники броска одной рукой сверху с места																		
Задача 3: Обучение технике передачи мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча в движении.																		
Задача 4: Совершенствование техники ведения мяча в высокой и низкой стойках в движении по прямой																		
Задача 5: Обучение технике ведения мяча с изменением высоты отскока, скорости и направления движения.																		
Консультация				2														
<i>Самостоятельная работа</i>																		
Практическое занятие 1.5.					6	6												
Задача 1: Развитие прыжковой выносливости.																		
Задача 2: Совершенствование техники броска одной рукой сверху с места																		
Задача 3: Совершенствование техники передачи мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча в движении.																		
Задача 4: Обучение технике броска в движении одной рукой сверху после ведения.																		

Часть II

Модуль 1

1.1 Задачи урока: 1. Развитие быстроты. 2. Обучение стойке баскетболиста. 3. Обучение технике передвижений с остановками и поворотами с мячом и без мяча. 4. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди на месте и с отскоком от пола.

Рекомендуемая литература:

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под общ. Редакцией Ю.М. Портного. – М., 1997г.

1.2 Задачи урока: 1. Развитие ловкости 2. Совершенствование техники передвижений с остановками и поворотами с мячом и без мяча. 3. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди на месте и с отскоком от пола. 4. Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча на месте. 5. Обучение технике ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.

Рекомендуемая литература:

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под общ. Редакцией Ю.М. Портного. – М., 1997г.

1.3 Задачи урока: 1. Развитие ловкости 2. Обучение технике броска одной рукой сверху с места. 3. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. 4. Совершенствование техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока. 5. Обучение технике ведения мяча в высокой и низкой стойках в движении по прямой.

Рекомендуемая литература:

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под общ. Редакцией Ю.М. Портного. – М., 1997г.

1.4 Задачи урока: 1. Развитие ловкости. 2. Совершенствование техники броска одной рукой сверху с места. 3. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. 4. Совершенствование техники ведения мяча в высокой и низкой стойках в движении по прямой. 5. Обучение

технике ведения мяча с изменением высоты отскока, скорости и направления движения.

Рекомендуемая литература:

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под общ. Редакцией Ю.М. Портного. – М., 1997г.

1.5 Задачи урока: 1. Развитие прыжковой выносливости. 2. Совершенствование техники броска одной рукой сверху с места. 3. Совершенствование техники передачи мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча в движении. 4. Обучение технике броска в движении одной рукой сверху после ведения. 5. Совершенствование техники ведения мяча с изменением высоты отскока, скорости и направления движения.

Рекомендуемая литература:

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под общ. Редакцией Ю.М. Портного. – М., 1997г.

1.6 Задачи урока: 1. Развитие ловкости. 2. Совершенствование техники броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча. 3. Совершенствование техники передачи мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча в движении. 4. Обучение технике выбивания и вырывания мяча. 5. Совершенствование техники броска с места после передачи и ведения мяча.

Рекомендуемая литература:

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под общ. Редакцией Ю.М. Портного. – М., 1997г.

2. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.

1.7. Задачи урока: 1. Развитие ловкости. 2. Обучение технике броска двумя руками от груди и сверху с места. 3. Обучение технике броска в движении одной рукой сверху после ловли мяча. 4. Совершенствование техники выбивания и вырывания мяча. 5. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения, скорости и высоты отскока.

Рекомендуемая литература:

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под общ. Редакцией Ю.М. Портного. – М., 1997г.

2. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.

1.8. Задачи урока: 1. Развитие быстроты. 2. Обучение технике защиты против игрока с мячом. 3. Обучение взаимодействию двух игроков «отдай мяч и выйди». 4. Совершенствование техники передачи мяча от груди двумя и одной руками от плеча в движении. 5. Совершенствование техники броска в движении одной рукой сверху после ловли мяча.

Рекомендуемая литература:

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под общ. Редакцией Ю.М. Портного. – М., 1997г.

2. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.

5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка,

1.9. Задачи урока: 1. Развитие специальной выносливости. 2. Обучение технике штрафного броска. 3. Совершенствование взаимодействия двух игроков «отдай мяч и выйди» 4. Обучение технике защиты против игрока без мяча. 5. Обучение позиционному нападению без изменения позиций игроков.

Рекомендуемая литература:

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под общ. Редакцией Ю.М. Портного. – М., 1997г.

2. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.

2. Задачи урока: 1. Развитие координации движений. 2. Совершенствование техники штрафного броска. 3. Обучение технике ловли высоко летящего мяча в прыжке двумя руками и после его отскока от щита. 4. Обучение технике быстрого прорыва в тройках. 5. Обучение позиционному нападению без изменения позиции игроков.

Рекомендуемая литература:

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под общ. Редакцией Ю.М. Портного. – М., 1997г.
 2. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. редакцией
- 2.4 Задачи урока: 1. Развитие общей выносливости. 2. Групповые взаимодействия: взаимодействия двух и трех игроков. 3. Учебная игра.

Рекомендуемая литература:

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под общ. Редакцией Ю.М. Портного. – М., 1997г.
 2. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. редакцией
- 2.5 Задачи урока: 1. Техника овладения мячом. 2. Учебная игра.

Рекомендуемая литература:

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под общ. Редакцией Ю.М. Портного. – М., 1997г.
2. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. редакцией

Модуль 3

Контрольный

3.1 Сдача обязательных контрольных тестов по общефизической подготовке и по спортивно-технической подготовке: 1. Бросок мяча с двух шагов в движении одной рукой сверху. 2. Ведения мяча змейкой с обводкой стоек.

Рекомендуемая литература:

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под общ. Редакцией Ю.М. Портного. – М., 1997г.
2. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. редакцией Ю.М.Портного. - М.: ФиС, 1988.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Задачей курса **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (силовые виды спорта)** является содействие формированию здорового образа жизни, развитие функциональных систем организма, улучшение состояния здоровья, формирование жизненно необходимых умений и навыков. Овладением минимум необходимых знаний по силовым видам спорта.

В содержание курса силовые виды спорта, наиболее популярные в нашей стране.

Программа предусматривает практическое изучение каждого вида силовых видов спорта, овладение техникой, а также овладением знаниями по организации и проведению и судейству соревнований по изучаемой дисциплине.

На практических занятиях студенты изучают технические приемы по тяжелой атлетике, пауэрлифтингу, гиревому спорту и бодибилдингу.

Овладевают необходимыми знаниями по правилам проведения соревнований.

Каждый раздел программы **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (силовые виды спорта)** включает в себя требования по правилам соревнований и выполнением контрольных практических нормативов.

Содержание дисциплины

«Физическая культура (силовые виды спорта)»

Теоретический раздел

Лекционное занятие

**Тема 1. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях (2 часа).

Практический раздел
СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА
Практические занятия. (48 час.)

Проведение вводной части занятия.

Совершенствование умения и навыков в проведении разминки. Составление комплекса упражнений на растягивание и развитие гибкости. Совершенствование развивающих упражнений стоя на месте, в движении, в парах, с использованием спортивного инвентаря.

Совершенствование и самосовершенствование умения и навыков в проведении учебных занятий со своей группой. Разработка комплексов упражнений с отягощениями на конкретные мышечные группы.

Совершенствование техники выполнения базовых упражнений: жим штанги лежа на горизонтальной и наклонной скамьях, приседание со штангой, разведения рук с гантелями в стороны в положении лежа, отжимания на параллельных брусьях и т.д.

Развитие силовых способностей мышц в упражнениях с околопредельными и предельными отягощениями (медленное выполнение упражнений с отягощением 95-100% от максимума и повторением их от 1 до 3 раз в одном

подходе). Развитие скоростно-силовых способностей в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей предельной величины (быстрое выполнение упражнений с незначительным отягощением 30-45% от максимума и повторением их от 8 до 15 раз в одном подходе). Развитие гибкости в упражнениях, выполняемых с большой амплитудой за счёт активности соответствующих мышц.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на всестороннее и гармоничное развитие всех мышечных групп. Выполнение упражнений с различными отягощениями в статическом и изометрическом режимах, направленных на укрепление мышечного корсета и коррекцию осанки.

Тяжелая атлетика

Изучение техники соревновательных упражнений – рывка и толчка.

Специально-подготовительных упражнения: приседания со штангой на плечах и на груди, тяга рывковая, тяга толчковая, жимовые упражнения, швунг жимовой, швунг толчковый, рывок в полуподсед, подъем штанги на грудь в полуподсед;

Пауэрлифтинг

Изучение техники соревновательных упражнений – приседание, жим лежа и становая тяга.

Специально-подготовительные упражнения: для мышц нижних конечностей; для мышц верхних конечностей; для мышц туловища.

Гиревой спорт

Изучение техники соревновательных упражнений – рывка и толчка.

Специально-подготовительных упражнений: махи вперед одной рукой и гирей; жим гири и штанги; полуприседы со штангой на груди и на плечах; полуприседы с одной и двумя гирями на груди.

Бодибилдинг

Изучение техники соревновательных упражнений – рывка и толчка.

Комплекс упражнений для развития мускулатуры: для мышц нижних конечностей; для мышц верхних конечностей; для мышц туловища.

Контрольный раздел

ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ.

Для получения зачета по дисциплине «Физическая культура (Силовые виды спорта)» студенту необходимо:

- Освоение правил силовых видов спорта.
- Выполнение обязательных контрольных тестов по общефизической подготовке (табл. 2)
- Сдача контрольных тестов по специально-технической подготовке:
 1. Отжимания.
 2. Подтягивание.
 3. Приседание на одной ноге способом "пистолетик".
 4. Подъем туловища на наклонной доске.
 5. Прыжок в длину с места.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Основная:

- 1.Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций. Учебное пособие для вузов. Ростов-на-Дону, 2009.
- 2.Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методика, теория, практика. Учебное пособие для вузов. М., 2006.
- 3.Официальные правила баскетбола 2010 – М.: Издательство «Инфобаскет», 2010. – 156 с.
- 4.Официальные правила волейбола 2009-2012 гг. – М.: ВФВ, «Терра-Спорт», 2008. – 70 с.

5. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студентов высших учебных заведений / Д.Ю.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др./; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 400с.

6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков/; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.

Дополнительная литература.

1. Бернштейн Н.А. О построении движений. – М., Медгиз, 1996.
2. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетический спорт. Очерки по физиологии спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 206 с.
3. Дворник Л.С. Тяжелая атлетика. – М.: Советский спорт, 2005. – 597 с.
1. Рассказов В.И. Из истории гиревого спорта// Олимп. – 1993. - №2

	Практические занятия		4	4														
	Консультация		2	2														
	Название темы 2.2. Обучение упражнениям направленных на развитие физических качеств																	
	Практические занятия				4	2												
	Консультация				2	2												
	Название темы 2.3. Обучение упражнениям для пропорционального развития основных мышечных групп и формирование правильной осанки																	
	Практические занятия						4	2										
	Консультация						2	2										
	Название темы 2.4. Бодибилдинг Изучение техники соревновательных упражнений: рывка и толчка, Составление комплекса упражнений с отягощениями на конкретные мышечные группы																	
	Практические занятия								4	2								
	Консультация								2	2								
	Название темы 2.5. Тяжелая атлетика Изучение техники соревновательных упражнений: рывка и толчка, обучение технике специально-подготовительных упражнений: приседание со штангой на плечах и на груди; тяга рывковая; тяга																	

	толчковая; жимовые упражнения.																		
	Практические занятия									4	2								
	Консультация									2	2								
	<p>Название темы 2.6. Тяжелая атлетика</p> <p>Обучение технике специально-подготовительных упражнений: швунг жимовой; швунг толчковый; рывок в полуподсед; подъем штанги на грудь в полуподсед;</p>																		
	Практические занятия											4	2						
	Консультация											2	2						
	<p>Название темы 2.7. Пауэрлифтинг</p> <p>Обучение технике соревновательных упражнений: приседанию; жиму лежа; становой тяге. Обучать технике специально-подготовительных упражнений: для мышц нижних конечностей; для мышц верхних конечностей; для мышц туловища.</p>																		
	Практические занятия													4	2				
	Консультация													2	2				
	<p>Название темы 2.8. Гиревой спорт</p> <p>Изучение техники соревновательных упражнений: рывка и толчка, Обучение</p>																		

	технике специально-подготовительных упражнений: махи вперед одной рукой и гирей; жим гири и штанги; полуприседы со штангой на груди и на плечах; полуприседы с одной и двумя гирями на груди.																	
	Практические занятия																	4
	Консультация																	2
Модуль 3	Название темы 3.1 Сдача обязательных нормативов по общефизической и специально-технической подготовке																	
Контрольный	Практические занятия																	2

Маршрутная схема

Часть II

Модуль 1

Изучить содержание темы: « ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ»

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

Рекомендуемая литература:

Основная

- 1) Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
- 2) Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие / Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. - М.: Высшая школа, 1991. - 240 с.
- 3) Физическое воспитание: Учебник под ред. В.А.Толовина, Маслякова В.А. и др. - М., Высшая школа, 1983.

Дополнительная

- 1) Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГПФК им.П.Ф.Лесгафта, 1996. - 47 с.
- 2) Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М.: АО «Аспект Пресс», 1995. - 144с.

Модуль 2

2.1. Задачи урока: Обучение техники выполнения упражнений при занятиях с отягощениями, работа на станках и тренажёрах.

Формирование техники упражнений со штангой, гантелями, с использованием наклонной доски, ножного тренажёра, брусьев, перекладины и др., направленных на развитие отдельных мышечных групп при занятиях атлетической гимнастикой.

Рекомендуемая литература:

- 1. Вейдер Дж. Бодибилдинг: фундаментальный курс. 1992.
- Долматов Б.В. Атлетизм в ВУЗе и школе. Уч.-метод. Пособие. 2-е изд., Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та, 2002.-216 с., ил.
- Бернштейн Н.А. О построении движений. – М., Медгиз, 1996.

2.2. Задачи урока: Обучение упражнениям направленных на развитие физических качеств.

Выполнение комплекса упражнений на развитие силы, гибкости, силовой выносливости. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей, характеризующиеся максимальной мощностью усилий.

Рекомендуемая литература:

- Вейдер Дж. Бодибилдинг: фундаментальный курс. 1992.
- Долматов Б.В. Атлетизм в ВУЗе и школе. Уч.-метод. Пособие. 2-е изд., Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та, 2002.-216 с., ил.
- Бернштейн Н.А. О построении движений. – М., Медгиз, 1996.

2.3. Задачи урока: Обучение упражнениям для пропорционального развития основных мышечных групп и формирование правильной осанки.

Гармоничное развитие всех мышечных групп. Формирование красивой, пропорционально сложенной фигуры. Формирование правильной осанки посредством специальных упражнений для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса.

Рекомендуемая литература:

- Вейдер Дж. Бодибилдинг: фундаментальный курс. 1992.
- Долматов Б.В. Атлетизм в ВУЗе и школе. Уч.-метод. Пособие. 2-е изд., Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та, 2002.-216 с., ил.
- Бернштейн Н.А. О построении движений. – М., Медгиз, 1996.

2.4. Задачи урока: Составление комплекса упражнений с отягощениями на конкретные мышечные группы.

Совершенствование и самосовершенствование умения и навыков в проведении учебных занятий со своей группой. Разработка комплексов упражнений с отягощениями на конкретные мышечные группы.

Рекомендуемая литература:

- Вейдер Дж. Бодибилдинг: фундаментальный курс. 1992.
- Долматов Б.В. Атлетизм в ВУЗе и школе. Уч.-метод. Пособие. 2-е изд., Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та, 2002.-216 с., ил.
- Бернштейн Н.А. О построении движений. – М., Медгиз, 1996.

2.5. Задачи урока: Изучение техники соревновательных упражнений в тяжелой атлетике – рывка и толчка. Обучение технике специально-подготовительных упражнений: приседание со штангой на плечах и на груди; тяга рывковая; тяга толчковая; жимовые упражнения.

Рекомендуемая литература:

- Вейдер Дж. Бодибилдинг: фундаментальный курс. 1992.
- Долматов Б.В. Атлетизм в ВУЗе и школе. Уч.-метод. Пособие. 2-е изд., Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та, 2002.-216 с., ил.
- Бернштейн Н.А. О построении движений. – М., Медгиз, 1996.

2.6. Задачи урока: Обучение технике специально-подготовительных упражнений в тяжелой атлетике: швунг жимовой и толчковый; рывок в полуподсед; подъем штанги на грудь в полуподсед;

Рекомендуемая литература:

- Вейдер Дж. Бодибилдинг: фундаментальный курс. 1992.
- Долматов Б.В. Атлетизм в ВУЗе и школе. Уч.-метод. Пособие. 2-е изд., Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та, 2002.-216 с., ил.
- Бернштейн Н.А. О построении движений. – М., Медгиз, 1996.

2.7. Задачи урока: Изучение техники соревновательных упражнений в пауэрлифтинге - приседание; жим лежа; тяга становая.

Обучение технике специально-подготовительных упражнений: для мышц нижних конечностей; для мышц верхних конечностей; для мышц туловища.

Рекомендуемая литература:

- Вейдер Дж. Бодибилдинг: фундаментальный курс. 1992.
- Долматов Б.В. Атлетизм в ВУЗе и школе. Уч.-метод. Пособие. 2-е изд., Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та, 2002.-216 с., ил.
- Бернштейн Н.А. О построении движений. – М., Медгиз, 1996.

2.8. Задачи урока: Изучение техники соревновательных упражнений в гиревом спорте – рывка и толчка. Обучение технике специально-подготовительных упражнений: махи вперед одной рукой и гирей; жим гири и штанги; полуприседы со штангой на груди и на плечах; полуприседы с одной и двумя гирями на груди.

Рекомендуемая литература:

- Вейдер Дж. Бодибилдинг: фундаментальный курс. 1992.
- Долматов Б.В. Атлетизм в ВУЗе и школе. Уч.-метод. Пособие. 2-е изд., Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та, 2002.-216 с., ил.
- Бернштейн Н.А. О построении движений. – М., Медгиз, 1996.

Модуль 3

3.1. Сдача обязательных контрольных тестов по общефизической подготовке и специально-технической подготовке: 1. Отжимания. 2. Подтягивание. 3. Приседание на одной ноге способом "пистолетик". 4. Подъем туловища на наклонной доске. 5. Прыжок в длину с места.

Рекомендуемая литература:

- Долматов Б.В. Атлетизм в ВУЗе и школе. Уч.-метод. Пособие. 2-е изд., Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та, 2002. – 216 с., ил.
- Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования. – М., 1977.
- Теория и методика спорта. Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. / Под общей ред. Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова. – М., 1997.

- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Задачей курса ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (аэробика) является содействие формированию здорового образа жизни, развитие функциональных систем организма, улучшение состояния здоровья, формирование жизненно необходимых умений и навыков. Овладением минимум необходимых знаний по аэробике.

Программа предусматривает практическое изучение аэробики, овладение техникой, а также овладением знаниями по организации и проведению и судейству соревнований по изучаемой дисциплине.

На практических занятиях студенты изучают технические приемы и овладевают необходимыми знаниями по правилам проведения соревнований.

Раздел программы ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (аэробика) включает в себя требования по правилам соревнований и выполнением контрольных практических нормативов.

Содержание дисциплины «Физическая культура (аэробика)»

Теоретический раздел

Лекционное занятие

Тема 1. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные

организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений **(2 часа)**.

Практический раздел

АЭРОБИКА

Практические занятия. (48 час.)

Общая характеристика средств аэробики: танцевальная хореография (современные танцы), простейшие движения классического танца (фантаз-аэробика), латино-американские танцы, африканские танцы, некоторые историко-бытовые (вальс, танго и т. д.); многие элементы фитнес-гимнастики (кондиционная гимнастика); циклические виды спорта; нетрадиционные оздоровительные системы (система Пилатеса, дыхательная система Мюллера и др.); виды единоборств.

Музыкальное сопровождение в аэробике. Требования к музыкальной подготовленности тренера. Темп музыки и движения.

Содержание занятий аэробикой. Выбор упражнений для занятий аэробикой. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в уроке аэробики.

Методы конструирования программ. Разработка и проведение структурной программы. Режим занятий по аэробике.

Контрольный раздел

Сдача обязательных контрольных тестов по общефизической подготовке (табл. 2) и специально-технической подготовке:

1. Упражнения с мячом.
2. Упражнения на гибкость.
3. Упражнения со скакалкой.
4. Музыкальная композиция по аэробике.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

- 1.Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций. Учебное пособие для вузов. Ростов-на-Дону, 2009.
- 2.Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методика, теория, практика. Учебное пособие для вузов. М., 2006.
- 3.Официальные правила баскетбола 2010 – М.: Издательство «Инфобаскет», 2010. – 156 с.
- 4.Официальные правила волейбола 2009-2012 гг. – М.: ВФВ, «Терра-Спорт», 2008. – 70 с.
- 5.Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студентов высших учебных заведений / Д.Ю.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др./; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 400с.
- 6.Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков/; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.

Дополнительная литература:

1. Артамонов В.Н., Мотылянская Р.Е. Пластическая гимнастика как форма оздоровительной массовой физкультуры. (Медико-биологическое обоснование): Методическая разработка.-ГЦОЛИФК,1992.-39с.
- 2.Толковый словарь спортивных терминов./Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский.-М.:ФиС,1993.-с.62.
3. Г.Б. Безнощенко. Резервы здоровья женщины. 1989г.-с.40-44.
4. Под.ред. Джани Д. Атлетическая гимнастика для женщин. 1991г.-с.38-40.
5. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность.-М., 1990.-350с.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсмена.-К., 1990.-200с.

7. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физической воспитании. Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры.-М.:ФиС,1978.-223с.
8. ЛисицкаяТ.С., Ростовцева М.Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика: Методика и физиологическое воздействие// Гимнастика.-М.: ФиС, 1985.-№1.-с.24-29.
9. Вейдер Д. Строительство тела по системе Д. Вейдера. М.: ФиС, 1991г.- с.5-36.
10. Виру А.А. Аэробные упражнения. М.: ФиС,1988г.
12. Прохорцев И.В., Сергеева Е.В., Земсков В.В. Питание путь к красоте. Л., 1990г.
13. Шварцнегер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. Эксмо 2000г.-824с.
14. Добротность тестов в спортивной практике: Метод. Разработка для студентов ГЦОЛИФКа.- М., 1991.-22с.

	Консультация				2	2												
	Самостоятельная работа																	
	Тема 2.3. Закрепление базовых шагов и движений по аэробике.																	
	Практическое занятие					4	2											
	Консультация					2	2											
	Самостоятельная работа																	
	Тема 2.4. Совершенствование базовых шагов и движений по аэробике.																	
	Практическое занятие							4	2									
	Консультация							2	2									
	Самостоятельная работа																	
	Тема 2.5. Изучение 1 блока музыкальной композиции по аэробике																	
	Практическое занятие									4	2							
	Консультация									2	2							
	Самостоятельная работа																	
	Тема 2.6. Закрепление 1 блока музыкальной композиции по аэробике																	
	Практическое занятие											4	2					
	Консультация											2	2					
	Тема 2.7. Изучение 2 блока музыкальной композиции по аэробике																	
	Практическое занятие													4	2			
	Консультация													2	2			
	Самостоятельная работа																	

	Тема 2.8. Закрепление 2 блока музыкальной композиции по аэробике																		
	Практическое занятие																	4	2
	Консультация																	2	2
	Самостоятельная работа																		
Модуль 3 Контрольный	Тема 3.1. Тестирование по общей физической и специально-технической подготовке																		
	Практические занятия																		2
	Консультация																		
	Самостоятельная работа																		

Маршрутная схема
«Физическая культура (аэробика)»
Часть II

Модуль 1

**1.1. Изучить тему: СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА
ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

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

Рекомендуемая литература:

Основная

- 1.Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций. Учебное пособие для вузов. Ростов-на-Дону, 2009.
- 2.Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методика, теория, практика. Учебное пособие для вузов. М., 2006.
- 3.Официальные правила баскетбола 2010 – М.: Издательство «Инфобаскет», 2010. – 156 с.
- 4.Официальные правила волейбола 2009-2012 гг. – М.: ВФВ, «Терра-Спорт», 2008. – 70 с.
- 5.Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студентов высших учебных заведений / Д.Ю.Железняк, Ю.М.Портнов,

В.П.Савин и др./; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 400с.

6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений /Ю.Д. Железняк, Ю.М.

Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков/; под. ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М.

Портнова. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.

Дополнительная

1) Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГПФК им.П.Ф.Лесгафта, 1996. - 47 с.

2) Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М.: АО «Аспект Пресс», 1995. - 144с.

Модуль 2

2.1. Практическое занятие: Изучение базовых шагов и движений по аэробике.

2.2. Практическое занятие: Изучение базовых шагов и движений по аэробике.

2.3. Практическое занятие: Закрепление базовых шагов и движений по аэробике на практическом занятии.

2.4. Практическое занятие: Совершенствование базовых шагов и движений по аэробике на практическом занятии.

2.5. Практическое занятие: Изучение 1 блока музыкальной композиции по аэробике.

2.6. Практическое занятие: Закрепление 1 блока музыкальной композиции по аэробике.

2.7. Практическое занятие: Изучение 2 блока музыкальной композиции по аэробике.

2.8. Практическое занятие: Закрепление 2 блока музыкальной композиции по аэробике.

Литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры. Под ред. С.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова.-М.: Спорт Академ Пресс, 2002.—304с.
2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002.-384с.
3. Лисицкая Т.С., Ростовцева М.Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика: Методика и физиологическое воздействие// Гимнастика.-М.: ФиС, 1985.-№1.-с.24-29.

Модуль 3

3.1. Тестирование по общей физической (табл. 2) и специально-технической подготовке:

1. Упражнения с мячом.
2. Упражнения на гибкость.
3. Упражнения со скакалкой.
4. Музыкальная композиция по аэробике.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Задачей курса ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (легкая атлетика) является содействие формированию здорового образа жизни, развитие функциональных систем организма, улучшение состояния здоровья, формирование жизненно необходимых умений и навыков. Овладением минимум необходимых знаний по видам легкой атлетики.

Программа предусматривает практическое изучение некоторых видов легкой атлетики, овладение техникой, а также овладением знаниями по организации и проведению и судейству соревнований по изучаемой дисциплине.

На практических занятиях студенты изучают технические приемы и овладевают необходимыми знаниями по правилам проведения соревнований.

Раздел программы ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (легкая атлетика) включает в себя требования по правилам соревнований и выполнением контрольных практических нормативов.

Содержание дисциплины

«Физическая культура (легкая атлетика)»

Теоретический раздел

Лекционное занятие

Тема 1. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки

(или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта **(2 часа)**.

Практический раздел

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Практические занятия. (98 час.)

Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге. Ходьба и бег на различные дистанции.

Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения, упражнения на внимание и координацию движений, общеразвивающих упражнения с различными предметами и без них, элемент подвижных игр по упрощенным правилам.

Упражнения для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Техника легкоатлетических видов и упражнений: специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения для метателей, спортивная ходьба.

Бег на короткие, средние дистанции, кросс, эстафетный бег (с переключением палочки).

Техника легкоатлетических видов и упражнений и методика преподавания: бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Барьерный бег. Эстафетный бег без переключивания палочки. Прыжки в длину способом "согнув ноги".

Изучение правил соревнований по легкой атлетике.

Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборьях, прыжках и метаниях.

Контрольный раздел

Сдача обязательных контрольных тестов по общефизической подготовке (табл. 2) и специально-технической подготовке (табл.1)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная:

- 1.Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций. Учебное пособие для вузов. Ростов-на-Дону, 2009.
- 2.Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методика, теория, практика. Учебное пособие для вузов. М., 2006.
- 3.Официальные правила баскетбола 2010 – М.: Издательство «Инфобаскет», 2010. – 156 с.
- 4.Официальные правила волейбола 2009-2012 гг. – М.: ВФВ, «Терра-Спорт», 2008. – 70 с.
- 5.Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студентов высших учебных заведений / Д.Ю.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др./; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 400с.
- 6.Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков/; под. ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.

Дополнительная:

1. Гайс И.А. Учись ходить быстро. - М.: ФиС, 1986
Журналы "Легкая атлетика", Теория и практика, Физкультура в школе
2. Крир В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. М.: ФиС, 1986

Легкая атлетика. Под редакцией А.Н. Макарова - М.: Просвещение, 1987

3. Ломан В. Бег, прыжки, метания. (Пер. с немец.) - М.: ФиС, 1985

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). Учебник для институтов физ. кул-ры. М.: ФиС, 1991

5. Программа по физическому воспитанию учащихся 1 -11 классов с направленным развитием двигательных способностей. М.: Просвещение, 1993г.

	Консультация				2	2												
	<i>Самостоятельная работа</i>																	
	2.3. Основы техники и прыжков																	
	Практические занятия					6	6											
	Консультация					2	2											
	<i>Самостоятельная работа</i>																	
	2.4. Основы техники бега на короткие дистанции																	
	Практические занятия							6	6									
	Консультация							2	2									
	<i>Самостоятельная работа</i>																	
	2.5. Обучение бегу на средние дистанции,																	
	Практические занятия									6	6							
	Консультация									2	2							
	<i>Самостоятельная работа</i>																	
	2.6. Обучение эстафетному бегу																	
	Практические занятия											6	6					
	Консультация											2	2					
	<i>Самостоятельная работа</i>																	
	2.7. Обучение прыжкам в длину и в высоту,																	
	Практические занятия													6	6			
	Консультация													2	2			
	<i>Самостоятельная работа</i>																	
	2.8. Обучение метанию																6	4

	Практические занятия																	2	2
	Консультация																		
Модуль 3 Контрольный	3.1. Сдача обязательных контрольных тестов по общефизической подготовке и специально-технической подготовке																		6

Маршрутная схема
«Физическая культура (легкая атлетика)»

Часть II

Модуль 1

Изучить:

1.1. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Основная

- 1.Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций. Учебное пособие для вузов. Ростов-на-Дону, 2009.
- 2.Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методика, теория, практика. Учебное пособие для вузов. М., 2006.
- 3.Официальные правила баскетбола 2010 – М.: Издательство «Инфобаскет», 2010. – 156 с.
- 4.Официальные правила волейбола 2009-2012 гг. – М.: ВФВ, «Терра-Спорт», 2008. – 70 с.
- 5.Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студентов высших учебных заведений / Д.Ю.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др./; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 400с.
- 6.Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков/; под. ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.

Дополнительная

- 1)Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГПФК им.П.Ф.Лесгафта, 1996. - 47 с.
- 2)Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М.: АО «Аспект Пресс», 1995. - 144с.

Модуль 2

Изучить:

2.1. Основы техники ходьбы и бега.

Литература:

- Легкая атлетика: Учебник для институтов физ. культ./ Под ред. Н.Г. Озолина.- Издание 4-е.- М.: Фи С, 1989.
- Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике.- Изд.2-е, перераб./ Под ред. В.Г. Алабина.- М.: Ф и С, 1982 Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. – Сост. В.И.Лахов. – М.: ФиС, 1989
- Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. – Сост. В.И.Лахов. – М.: ФиС, 1989 Книга тренера по легкой атлетике. – Изд. 3-е, перераб. Под редакцией Хоменкова Л.С. – М.: ФиС, 1987
- Правила соревнований по легкой атлетике. – М.: 1994

Изучить:

2.2. Основы техники метания.

Литература:

- Легкая атлетика: Учебник для институтов физ. культ./ Под ред. Н.Г. Озолина.- Издание 4-е.- М.: Фи С, 1989.
- Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике.- Изд.2-е, перераб./ Под ред. В.Г. Алабина.- М.: Ф и С, 1982 Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. – Сост. В.И.Лахов. – М.: ФиС, 1989
- Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. – Сост. В.И.Лахов. – М.: ФиС, 1989 Книга тренера по легкой атлетике. – Изд. 3-е, перераб. Под редакцией Хоменкова Л.С. – М.: ФиС, 1987
- Правила соревнований по легкой атлетике. – М.: 1994

Изучить:

2.3. Основы техники прыжков.

Литература:

- Легкая атлетика: Учебник для институтов физ. культ./ Под ред. Н.Г. Озолина.- Издание 4-е.- М.: Фи С, 1989.

- Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике.- Изд.2-е, перераб./ Под ред. В.Г. Алабина.- М.: Ф и С, 1982 Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. – Сост. В.И.Лахов. – М.: ФиС, 1989
- Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. – Сост. В.И.Лахов. – М.: ФиС, 1989 Книга тренера по легкой атлетике. – Изд. 3-е, перераб. Под редакцией Хоменкова Л.С. – М.: ФиС, 1987
- Правила соревнований по легкой атлетике. – М.: 1994

Изучить:

2.4. Основы техники бега на короткие дистанции

Литература:

- Легкая атлетика: Учебник для институтов физ. культ./ Под ред. Н.Г. Озолина.- Издание 4-е.- М.: Фи С, 1989.
- Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике.- Изд.2-е, перераб./ Под ред. В.Г. Алабина.- М.: Ф и С, 1982 Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. – Сост. В.И.Лахов. – М.: ФиС, 1989
- Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. – Сост. В.И.Лахов. – М.: ФиС, 1989 Книга тренера по легкой атлетике. – Изд. 3-е, перераб. Под редакцией Хоменкова Л.С. – М.: ФиС, 1987

Изучить:

2.5. Обучение бегу на средние дистанции.

Литература:

- Легкая атлетика: Учебник для институтов физ. культ./ Под ред. Н.Г. Озолина.- Издание 4-е.- М.: Фи С, 1989.
- Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике.- Изд.2-е, перераб./ Под ред. В.Г. Алабина.- М.: Ф и С, 1982 Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. – Сост. В.И.Лахов. – М.: ФиС, 1989

- Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. – Сост. В.И.Лахов. – М.: ФиС, 1989 Книга тренера по легкой атлетике. – Изд. 3-е, перераб. Под редакцией Хоменкова Л.С. – М.: ФиС, 1987

Изучить:

2.6. Обучение технике эстафетного бега.

Литература:

- Легкая атлетика: Учебник для институтов физ. культ./ Под ред. Н.Г. Озолина.- Издание 4-е.- М.: Фи С, 1989.
- Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике.- Изд.2-е, перераб./ Под ред. В.Г. Алабина.- М.: Ф и С, 1982 Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. – Сост. В.И.Лахов. – М.: ФиС, 1989
- Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. – Сост. В.И.Лахов. – М.: ФиС, 1989 Книга тренера по легкой атлетике. – Изд. 3-е, перераб. Под редакцией Хоменкова Л.С. – М.: ФиС, 1987

2.7. Обучение прыжкам в длину, в высоту.

Литература:

- Легкая атлетика: Учебник для институтов физ. культ./ Под ред. Н.Г. Озолина.- Издание 4-е.- М.: Фи С, 1989.
- Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике.- Изд.2-е, перераб./ Под ред. В.Г. Алабина.- М.: Ф и С, 1982 Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. – Сост. В.И.Лахов. – М.: ФиС, 1989
- Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. – Сост. В.И.Лахов. – М.: ФиС, 1989 Книга тренера по легкой атлетике. – Изд. 3-е, перераб. Под редакцией Хоменкова Л.С. – М.: ФиС, 1987

Изучить:

2.8. Обучение технике метания.

Литература:

- Легкая атлетика: Учебник для институтов физ. культ./ Под ред. Н.Г. Озолина.- Издание 4-е.- М.: Фи С, 1989.
- Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике.- Изд.2-е, перераб./ Под ред. В.Г. Алабина.- М.: Ф и С, 1982 Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. – Сост. В.И.Лахов. – М.: ФиС, 1989
- Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. – Сост. В.И.Лахов. – М.: ФиС, 1989 Книга тренера по легкой атлетике. – Изд. 3-е, перераб. Под редакцией Хоменкова Л.С. – М.: ФиС, 1987

Модуль 3

3.1. Сдача обязательных контрольных тестов по общефизической подготовке (табл. 2) и специально-технической подготовке (табл.1)

Методические основы изучения дисциплины

Методическое обеспечение дисциплины «Физическая культура» представлено учебниками, содержащими систематическое изложение дисциплины, конспектами лекций и указаниями по изучению дисциплины, назначение которых – помощь студенту в учебной деятельности в режиме как аудиторной, так и самостоятельной работы.

№ п/п	Учебники, методические пособия
1	Физическая культура. Примерная учебная программа для высших учебных заведений. - М., 2000. - 35 с.
2	Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб.для студ.Высш.пед.учеб.завед/- ЮД Железняк; под ред ЮД Железняка. _М. : Изд. центр «Академия», 2—1. –520 с
3	Физическая культура студента: Учебник /под ред. ВИ Ильинича. М.: Гардарики,

	1999.- 448 с.
4	Волейбол. Учебник для Вузов. /под общ. Ред. А.В. Беяева, М.В. Савина, – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 360с.
5	Официальные волейбольные правила /Пер. с англ. – М.:0-91 Олимпия; Человек, 2007. – 96с.
6	Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под общ. Редакцией Ю.М. Портного. – М., 1997г.
7	Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 272с.
8	Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры. Под ред. С.Б. Мякинчеснко и М.П. Шестакова.-М.: Спорт Академ Пресс, 2002.—304с.
9	Легкая атлетика: Учебник для институтов физ. культ./ Под ред. Н.Г. Озолина.- Издание 4-е.- М.: Фи С, 1989.
10	Правила соревнований по легкой атлетике. - М.: 1994

Конспекты лекционных занятий по дисциплине «Физическая культура» находятся в напечатанном виде у преподавателей данной дисциплины

Педагогические измерительные материалы

Тесты физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Тесты на скорость, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Мужчины					
1. Бег 100 м, сек.	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2. Подтягивание на перекладине, кол-во раз	15	12	9	7	5
3. Бег 3000 м, мин., сек	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
Женщины					
1. Бег 100 м, сек.	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз	60	50	40	30	20
3. Бег 2000 м, мин., сек.	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
Тесты					
Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Мужчины					
1. Прыжки в длину с места, см	250	240	230	223	215
2. Прыжки в длину с разбега, см	480	460	435	410	390
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	15	12	9	7	5

4. Поднимание в висе ног до касания перекладины, кол-во раз	10	7	5	3	2
Женщины					
1. Прыжки в длину с места, см	190	180	168	160	150
2. Прыжки в длину с разбега, см	365	350	325	300	280
3. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	20	16	10	6	4
4. Приседание на одной ноге, опора о стену, кол-во раз	12	10	8	6	4

**Тесты физической подготовленности для студентов
специального отделения**

Тесты	Пол	Оценка подготовленности				
		5	4	3	2	1
1. Наклоны туловища вперед-вниз, см	М	13	10	7	4	1
	Ж	15	13	10	6	2
2. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены, за 30 с, кол-во раз	М	21	19	18	16	14
	Ж	18	16	15	14	12
3. Подтягивание на перекладине, кол-во раз	М	13	11	9	7	5

4. Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	М	25	20	15	10	7
	Ж	15	10	7	4	3
5. Прыжок в высоту с места, см	М	45	35	30	22	15
	Ж	35	25	20	15	10
6. Прыжок в длину с места, см	М	240	230	220	215	210
	Ж	180	168	160	150	145

Контрольные упражнения и функциональные пробы для студентов специального
отделения

Тесты ¹	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
Тест Купера (м) ²	1490-1300	1690-1500	1700 и более
Бросок набивного мяча (м) ³	5.00	5.49-5.01	5.50 и более
Тест на гибкость (см) ⁴	По приросту результата в течение семестра		
Индекс Руффье (баллы) ⁵	11-15	5-10	0-4
Проба Штанге (сек) ⁶	По приросту результата в течение семестра		
Проба Генчи (сек) ⁷	По приросту результата в течение семестра		
Проба Ромберга (сек) ⁸	По приросту результата в течение семестра		

ГЛОССАРИЙ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (волейбол)

Антенны - гибкие стержни, которые крепятся к сетке вертикально с внешней стороны ограничительных линий и являются верхними ограничителями игрового пространства.

Атакующий удар - то же, что и нападающий удар. Игровое действие, которое завершает цепочку действий с мячом на одной стороне площадки.

Блок - игровое действие защиты, направленное на подавление атакующего удара непосредственно на границе площадок - у сетки.

Блок-аут - игровая ситуация, когда мяч уходит за пределы игровой части площадки после касания рук блокирующих.

Верхняя боковая подача - подача в прыжке, при которой игрок перед ударом находится к сетке боком. подача относится к разряду силовых, такой мяч наиболее труден для приема.

Верхняя прямая подача - подача, при которой удар рукой производится сверху, а игрок стоит лицом к сетке.

Двойное касание - запрещенное игровое действие, при котором игрок производит последовательные удары по мячу или мяч касается одновременно каких-либо участков тела игрока.

Дисквалификация - самая суровая судейская санкция, которая применяется в качестве наказания за третье грубое, второе оскорбительное и первое агрессивное поведение.

Доигровка - продолжение розыгрыша мяча, при котором игроки на одной стороне принимают мяч не после подачи соперника, а после его атакующего удара.

Задержка игры - наказуемое действие команды, которое специально задерживает возобновление игры после перерывов или замены.

Замена - выход запасного игрока на место игрока первоначальной расстановки или возвращение игрока на место заменявшего его партнера.

Заслон - наказуемое действие команды, при котором один или несколько игроков команды пытаются закрыть от соперника направление полета мяча после удара подающего.

Захват - неправильное игровое действие, при котором происходит длительное соприкосновение рук игрока с мячом, после чего мяч оказывается брошенным.

Либеро - специализированный игрок защиты, который имеет форму, отличную от других игроков команды. Он не может быть назначен капитаном или игровым капитаном. Ему не разрешено подавать, блокировать и предпринимать попытки блокирования.

Мяч в площадке - состояние игры, при котором очевидно касание мяча поверхности площадки, включая касание лицевых и БОКОВЫХ линий.

Мяч за - состояние игры, при котором мяч: соприкасается с поверхностью поля за боковыми или лицевыми линиями, касается за пределами площадки какого-либо предмета, или постороннего человека, касается антенн, частей сетки или стоек за пределами плоскости перехода, частично или полностью пересекает в воздухе плоскость сетки вне плоскости перехода, полностью переходит через плоскость под сеткой.

Неправильная замена - замена, превышающая ограничения правил о замене.

Нижняя прямая подача - подача, при которой удар производится рукой снизу, а игрок стоит лицом к сетке.

Обоюдная ошибка - игровая ситуация, при которой обе команды одновременно совершают ошибки. Обоюдная ошибка приводит к тому, что розыгрыш мяча повторяется снова.

Откидка - тактический способ нападения, при котором игрок, принявший первую передачу, имитирует атакующий удар, но в последний момент в прыжке откидывает мяч другому атакующему.

Пас, передача - игровое действие, при котором мяч передается одним игроком другому.

Переход - смена позиций игроками команды, производимая по часовой стрелке.

Плоскость перехода - часть вертикальной плоскости сетки, которая снизу ограничена верхним краем сетки, с боков - антеннами и их мысленными продолжениями, а сверху - потолком.

Подача - игровое действие, которым начинается розыгрыш. Подача вводит мяч в игру.

Прием мяча - игровое действие защитного плана, цель которого не допустить падения мяча на свою половину площадки.

Розыгрыш мяча - совокупность игровых действий, которые выполняются игроками обеих команд, начиная с удара при подаче и заканчивая выходом мяча из игры.

Самостраховка - игровое действие в защите, при котором игрок пытается отбить мяч, «проскочивший» через блок и находящийся от него на расстоянии вытянутой руки.

Связующий - иначе пасующий, разводящий, плеймейкер (от англ. «playmaker»), диспетчер. Это игрок, который осуществляет связь между защитой и нападением, выполняя вторую передачу.

Стойки - столбы, на которых крепится волейбольная сетка.

Страховка - действие игроков, обеспечивающее дополнительную и максимальную защиту игровой площадки.

Судейская бригада - судьи, которые ведут наблюдение за игрой, находясь в пределах игрового поля.

Тактика игры - технические приемы, выполняемые в различных игровых ситуациях. Все игровые действия, среди которых прием мяча, подача, передачи, атакующий удар, подчинены одной общей цели - результативно перебросить мяч на сторону соперника и получить очко.

Тайм-аут - перерыв в игре длительностью 30 с. Каждая команда имеет право запросить два тайм-аута в каждой партии (в т.ч. и в пятой).

Удаление - судейская санкция, которая применяется для наказания второго грубого и первого оскорбительного поведения.

Удар при поддержке - наказуемое игровое действие, при котором игрок использует поддержку своего партнера или какого-либо предмета на площадке для того, чтобы быстрее преодолеть расстояние до мяча.

ФИВБ - Международная федерация волейбола, учрежденная в 1947 г. В настоящее время является единственной волейбольной федерацией в мире.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (баскетбол)

Атака – действие команды в нападении с целью добиться результата. Атака может быть по краю, по центру, индивидуальная, командная.

Блокировка – контакт, препятствующий соперника без мяча.

Быстрый прорыв - это атака нападающей команды при быстром перемещении игроков к кольцу соперника с переводом мяча или перемещение в зону противника, когда нападающая команда получает численное преимущество над обороняющейся.

Вырвать мяч – правила игры допускают вырывание или выбивание мяча из рук соперника, не ударяя его при этом по рукам. Выбивать или вырывать мяч можно двумя руками, одной рукой, снизу, сверху, сбоку.

Дополнительное время – в баскетболе ничьих не бывает. Если основное время закончилось вничью, назначается дополнительная пятиминутка, если и она не выявляет победителей, назначается еще одна пятиминутка и так до выявления победителя. Между пятиминутками дается две минуты отдыха. Каждый раз в начале пятиминутки мяч разыгрывается с центра поля.

Двойное ведение – Если игрок закончил ведение и взял мяч в руки, он больше не имеет право вести его – иначе это будет ошибкой – двойное ведение, и мяч будет передан сопернику для введения в игру из ближайшей от нарушения точки за боковой или лицевой линии.

Дисквалифицирующий фол – Если нарушение игроком совершенно умышленно, преднамеренно, не спортивно, то такой фол считается дисквалифицирующим. Он заносится в протокол, а команде соперника предоставляется право на пробитие двух штрафных бросков, причем после их выполнения мяч остается у бросающей команды.

Добивание – прием, во время которого игроки забрасывают в кольцо отскочивший мяч от щита или кольца. По правилам НБА касаться мяча на ободке кольца запрещается. В ФИБА это правило еще не принято.

Закрытый игрок – если защитник не дает нападающему получить мяч, этот нападающий считается закрытым.

Зона - центральная линия разделяет площадку на две зоны: зону нападения и зоны защиты. Передавать мяч назад из зоны нападения в зону защиты поля запрещено. Это и есть правило зоны. При его нарушении мяч передается противоположной команде.

Мяч в игре – когда не остановлено время и продолжается игра, то есть с момента касания его одним из игроков.

Неявка – неявкой считается либо опоздание на матч в указанное время, либо умышленный невыход на площадку. Задержка может быть не более чем на 15 минут по уважительной причине. В других случаях неявившейся команде ставится поражение.

Обманное движение – ложное движение игрока руками с мячом, корпусом, головой, ногами, даже глазами, которое делается с целью обмануть соперника.

Пас - это передача мяча одному из своих партнеров по команде. Если пас перехватывает соперник, это называется потерей мяча или плохим пасом.

Перехват мяча – если игрок обороняющейся команды перехватывает мяч, посланный сопернику, это считается перехватом.

Подбор – Когда после неудачного броска по кольцу мяч отскакивает от щита и его забирает игрок какой-либо команды – это называется подбором, очень ценится в баскетболе и фиксируется в технических отчетах.

Штрафной бросок – бросок, который выполняет игрок стоя у штрафной линии, без всяких помех, в течение пяти секунд с момента передачи ему мяча судьей.

Эмблема – каждая команда имеет право носить на своей форме – трусах и майках – эмблемы-логотипы своего клуба соответствующих размеров.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (аэробика)

Аэробика – система гимнастических, танцевальных и др. упражнений, выполняемых под музыку поточным (серийно-поточным) методом.

Аэробика для начинающих – занятия для новичков ознакомительного и обучающего типов.

Аэробика со скакалкой – вид аэробики с использованием роуп-скипинг. Прыжки через скакалку позже становятся одной из любимых игр детей. Основным содержанием аэробики со скакалкой являются различного рода скачки, подскоки, прыжки, выполняемые индивидуально, в парах и группой. Используются и простейшие акробатические элементы. Специфика упражнений определяется также применением различной длины скакалки: короткой, длинной, двух длинной.

Аэробика классическая (базовая) - это наиболее распространенный, устоявшийся вид аэробики, представляющая собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120 – 160 ударов (акцентов) в минуту поточным или серийно – поточным методом. Упражнения выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону.

Степ – аэробика - особенностью ее является использование специальной степплатформы, производство которой стало развиваться с выходом этой разновидности на «аэробическую сцену». Платформа позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях. В основе степ – аэробики лежит, главным образом, хореография базовой аэробики,

что не исключает, однако, включение различных танцевальных стилей аэробики, силовой аэробики и других смешанных видов.

Слайд – аэробика - в данном виде аэробике используется специальное полимерное покрытие и специальная обувь. Размер покрытия: 183 см в длину и 61 см в ширину. Упражнения напоминают движение конькобежца. В процессе занятий развивается выносливость, координация движений, чувство равновесия и общая ловкость, а также тонизируются мышцы ног, особенно приводящие и отводящие мышцы бедра.

Танцевальные виды аэробики - к танцевальным видам аэробики относятся джаз – аэробика, фанк – аэробика, хип – хоп, латин – джаз, афро – аэробика, танго – аэробика, самбо – аэробика, 102ити – джем, сальса – аэробика и др. типичным в танцевальной аэробике является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующих тому или иному танцу.

Аква – аэробика. Данный вид аэробики завоевывает все большую популярность во всем мире. Водная среда создает специальные условия для выполнения движений, замедляется темп их исполнения, в одних случаях процесс исполнения облегчается, а в других – усложняется. Различают Аква – аэробику в неглубокой и глубокой воде. По степени нагрузки на кардиореспираторную систему и опорно-двигательный аппарат она может быть низкой, средней, высокой интенсивности.

Аэробика с мячом (Фитбол) - различные резиновые, набивные мячи традиционно использовались в основной гимнастике и лечебной физкультуре. В аэробике используется специальный пластиковый мяч диаметром от 35 до 65 см. Это вносит некоторый игровой момент в занятия, способствует улучшению осанки, тщательной проработке отдельных мышечных групп, хорошо воспитывает чувство равновесия, совершенствованию межмышечной регуляции.

Аэробика с элементами видов спорта - большой популярностью у молодежи пользуется также аэробика с элементами бокса и кикбоксинга, ушу, дзюдо и т.п. Благодаря скоростной работе мышц, высокой интенсивности занятий корректно и быстро происходит тонизация мышц, развивается

выносливость, ловкость, быстрота реакций, снимается излишняя агрессивность, психическая напряженность.

Кенгуру – аэробика - для любителей поразвлечься специалисты разработали оздоровительную тренировку в специально изобретенной обуви – «иксо – лоперс», в котором пружинящая пластина прикреплена к подошве ботинок. Этот вид аэробики особенно популярен среди молодежи. Известно, что во время бега и прыжков на организм человека действует ударная сила, в два раза превышающая вес тела.

Интервальная аэробика - особое место в аэробических программ занимает интервальная аэробика. В ней чередуются части аэробной и анаэробной направленности с определенными интервалами отдыха, которые могут быть пассивными и активными. Определяющим принципом интервальной тренировки является организационная форма, при этом могут применяться средства как базовой, так и танцевальной аэробики. Возможно создание программ для начинающих, подготовленных и хорошо тренированных. Это очень эффективная форма, позволяющая гармонично развивать силу, гибкость и выносливость.

Виды аэробики с силовой направленностью - боди-шейпинг, боди-стайлинг, боди-кондиционная аэробика, программа для мышц живота, спины и ног, система таргет-тонинг – синонимы процесса оздоровительной тренировки с явно выраженной силовой направленностью, но учитывающие основные закономерности построения урока аэробики: под музыку, поточным методом и др. В этих видах аэробики широко используются гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры различной конструкции, гимнастические палки различного веса (боди-бары) и др.

Шейпинг - в России среди видов силовой аэробики большой популярностью пользуется шейпинг – отечественная система аэробики, запатентованная Прохорцевым, где хорошо разработаны системы тестирования физического развития человека, индивидуализации занятий и коррекции фигуры в зависимости от модельных характеристик.

Пилатес - одной из последних и модных направлений в силовой аэробики является программа Пилатеса. Это модернизированная программа известного специалиста в области лечебной физкультуры Йозефа Пилатеса в конце 19 века. Метод Пилатеса особенно хорош для одновременного улучшения физической формы и психического состояния. В основе данного интергративного метода (работают все мышцы без исключения) лежит гимнастическая программа. Базовая программа включает около 500 различных упражнений.

Йога – аэробика - представляем еще одну разновидность аэробики, соединившую в себе элементы восточной и западной культуры движений. Йога – аэробика это вид аэробики, движениями кондиционной гимнастики. Сочетание статических поз, асан, и движений, выполняемых в динамическом и статодинамическом режиме – главная характерная особенность йога – аэробики. Процесс занятий приносит хороший оздоровительный эффект благодаря активному включению психики, концентрации внимания занимающихся на работе мышц и деятельности внутренних органов.

Циклическая аэробика - так можно назвать целую группу аэробических программ, где в основном используются не гимнастические или танцевальные упражнения, а циклические виды физической активности, которые выполняются под музыку с различными гимнастическими «добавками» (в основном, с движениями рук и туловища). Прежде всего, это сайклинг-аэробика, которая завоевала большую популярность в мире. Уже и велосипед стал аэробным тренажером. Облегченный велосипед, который можно использовать в закрытых помещениях.

Круговая аэробика - в основе данной программы лежит также одна из организационных форм физической подготовки, разработанной в спорте, - круговая тренировка. Предполагается прохождение нескольких «станций» и выполнение на них упражнений или серий упражнений. Основная направленность круговой оздоровительной тренировки – воспитание силы, силовой выносливости и общей аэробной работоспособности.

Активная йога - наряду с йога-аэробикой в последнее время стала популярна активная йога. Асаны строго объединены в соединения (своеобразные блоки) и выполняются без пауз отдыха под спокойную музыку. В структуре занятия соблюдаются традиционные правила: разминка, основная часть и заключительная, направленная на релаксацию. Правильное дыхание – важная составная часть занятий является одним из основных в концепции аэробических программ для тех, кому за 50 лет.

Комплексные виды аэробики - все чаще в практике мы встречаемся с комплексным подходом к созданию аэробических программ, получившим в США название верса-тренинг. К наиболее распространенным вариантам относится такое сочетание: основная форма – 20 мин аэробной тренировки, 20 мин – силовой, 20 мин – растяжка. Популярны степ-аэробика с включением танцевальных форм, с отягощениями вплоть до штанги; базовая аэробика, включающая силовую часть с гантелями, резиновым амортизатором; базовая аэробика в соединении с круговой и др. Еще один вид комплексной аэробике – тера-аэробика. Это вид, появившейся на горизонте фитнес-бизнеса несколько лет назад, представляет собой программу, активно воздействующую на сердечно-сосудистую систему, построенную в основном на хореографии классической аэробики в системе низкого уровня. Использование специального амортизатора, фиксируемого одновременно на руках и ногах, позволяет решать проблемы силовой тренировки.

Фитнесс – аэробика. В последние годы все более популярной становится фитнес-аэробика, доступная детям и взрослым. Развитием и популяризацией этого вида спорта занимается международная организация FISAL. Проводятся чемпионаты мира и Европы, международные турниры среди детей, подростков и взрослых.

Памп-аэробика – программа аэробики со штангой.

Спортивная аэробика – как вид спорта является составной частью физической культуры и представляет собой некий синтез элементов гимнастики, акробатики, базовой аэробики и танцев.

Стретчинг – Система упражнений для растягивания мышц, связок сухожилий, повышения подвижности в суставах, упражнения выполняются в статическом режиме.

Гимнастическая палка – в фитнес программах применяются различного веса (от 1 до 7 кг).

Заминка – снижение интенсивности в отдельных частях урока: в конце разминки, в конце основной части урока.

Двигательная активность – движения всего тела (или большей части его), вызываемые работой скелетных мышц, в результате происходит расходование энергии.

Движения непроизвольные – двигательные акты, которые осуществляются без контроля сознания.

Имитация – воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

Комбинация – соединение отдельных элементов и их соединений в едином целостном и композиционно оправданном порядке.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (легкая атлетика)

Бег – циклическое локомоторное движение. Основой бегового движения является шаг.

Бег с препятствиями – имеет две разновидности:

барьерный бег на дорожке от 50 до 400 м с однотипными препятствиями, расставленными равномерно по дистанции (каждый спортсмен движется по отдельной дорожке);

бег на 3000м с препятствиями (стипельчез) на беговой дорожке в одном из секторов стадиона.

Бег в естественных условиях – по пересеченной местности (кросс) проводится на дистанции до 15 км, а на более длинные дистанции – по дорогам (шоссе и проселочным). Наибольшая дистанция в л/а – марафонская (42 км 195 м). Проводится также традиционные пробеги между населенными пунктами, горный бег, суточный 100 км.

БЫСТРОТА – качество, которое лежит в основе большинства легкоатлетических упражнений. От быстроты отталкиваются в прыжках и беге, от скорости выпуска снаряда зависят результаты спортсменов. Для развития быстроты применяется бег на коротких отрезках с максимальной скоростью, упражнения с большой частотой движений, спортивные игры.

В октябре 1911 г. у памятника Г.И. Невельского прошли соревнования в прыжках в длину и в высоту с разбега, в бросании копья (8кг), в беге на 100 метров и поднятии гири в 40 кг.

ВЫНОСЛИВОСТЬ – также необходима легкоатлету любой специализации. Она нужна не только для выполнения основного легкоатлетического упражнения но и для того, чтобы справиться с тем большим объемом тренировочной работы.

ГИБКОСТЬ – качество, которое необходимо легкоатлетам различных специализаций. Гибкость зависит от подвижности в суставах, эластичности связок, сухожилий и мышц. Гибкость – развивается в процессе ОФП.

Гладкий бег – проводится на беговой дорожке по кругу (против движения часовой стрелки) на определенную дистанцию или на время.

Десятиборье - классическое легкоатлетическое многоборье для мужчин, включающее десять видов лёгкой атлетики.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетического многоборья — десятиборье, пятиборье и др. В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений.

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и составленных из этих видов многоборьях.

ЛОВКОСТЬ – определяется умением спортсмена координировать свои движения, решать те или иные двигательные задачи.

Метания – упражнения в толкании и бросании специальных снарядов на дальность. Результаты измеряются в метрах и сантиметрах. Метания характеризуются кратковременными, но максимальными нервно-мышечными усилиями, при которых в работу вовлекаются не только мышцы рук, плечевого пояса и туловища, но и ног.

Морально-волевая подготовка должна быть неотъемлемой частью тренировочного процесса. В процессе тренировочных занятий у спортсмена необходимо развивать чувство дружбы, товарищества, воспитывать его скромным, требовательным к себе.

Многоборья включают в себя различные виды бега, прыжков и метаний. Многоборья предъявляют очень высокие требования к занимающимся. Помимо высоких технического мастерства, им нужна быстрота, сила метателя, прыгучесть и ловкость прыгуна, смелость барьериста, выносливость бегуна на средние дистанции. А выполнение программы многоборья в целом требует отличной общей выносливости и высокоразвитых волевых качеств.

Оттачивание после разбега – наиболее важная и характерная часть легкоатлетических прыжков.

ОФП (общая физическая подготовка) – необходима каждому занимающему легкой атлетикой, направлена на равномерное и гармоничное развитие всех мышечных групп, органов и систем человека, повышение его функциональных возможностей.

Официально датой рождения лёгкой атлетики в России принято считать 1988 год.

Прыжок - это способ преодоления расстояния с помощью акцентированной фазы полета.

Пятиборье - современные, спортивные комплексные соревнования, включают верховую езду с преодолением препятствий — конкур, фехтование на шпагах (поединки до первого укола с каждым участником соревнований), скоростную стрельбу из малокалиберного пистолета (20 выстрелов 4 сериями),

плавание (вольный стиль, дистанция 300 л), кросс (бег по пересечённой местности на дистанцию 4000 м для взрослых, 3000 м для юниоров).

Система физического воспитания – это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий идеологические, теоретико-методические, программно-нормативные и организационно-правовые основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.

СИЛА необходима легкоатлету любой специализации, но особенно большую роль она играет при подготовке метателей средствами силовой подготовки легкоатлетов являются разнообразные упражнения без снарядов, со снарядами, на снарядах и с отягощениями. Широко применяется штанга и тренажеры. Особое внимание уделяется развитию тех групп мышц, которые являются главными при выполнении основного легкоатлетического упражнения.

СФП (специально физическая подготовка) – предусматривает развитие функций всех органов и систем, необходимых для успешного овладения техникой и повышением спортивного мастерства. Она осуществляется прежде всего путем выполнения специальных и подводящих упражнений, близких по своей координационной структуре с основными упражнениями.

Тактическая подготовка ставит своей целью, научить легкоатлета вести спортивную борьбу на соревнованиях, правильно оценивать свои возможности и возможности противника, умело приспосабливаться к создавшимся на соревнованиях условиям, используя их для побед.

Теоретическая подготовка должна вооружить его специальными знаниями, необходимыми для решения задач спортивной тренировки.

Технической подготовкой легкоатлета понимается овладение техникой видов легкой атлетики и дальнейшее ее совершенствование. В основе овладения спортивной техникой лежит образование условнорефлекторных связей, выработка динамического стереотипа и образования на этой базе того или иного двигательного навыка.

Ходьба – основной способ передвижения человека, самая естественная его локомоция.

Эстафетный бег – командный бег, в котором дистанция разделена на этапы. Цель эстафетного бега – с наибольшей скоростью пронести эстафету от старта до финиша, передавая ее друг другу. Длина этапов может быть одинаковой (короткие и средние дистанции) и разной (смешанные дистанции). Чаще эстафетный бег проводится на дорожке стадиона, реже – по улицам города (кольцевая или звездная эстафета).