

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ МАШИНОСТРОЕНИЯ И ТРАНСПОРТА



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФМТ

Г.В. Козлов Г.В. Козлов

12 12 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИН

Э1. «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки 22.03.01 «Материаловедение и технологии материалов»

Профиль подготовки «Материаловедение и технологии новых материалов»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения - очная

Пенза, 2015

1. Цели освоения дисциплин

Целями освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» являются: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплин в структуре ОПОП бакалавриата

Учебная дисциплина Э1.1 «Прикладная физическая культура» относится к «Элективным дисциплинам» (Э1.) дисциплин подготовки студентов по направлению 22.03.01 «Материаловедение и технология материалов»

Изучение данной дисциплины базируется на знании общеобразовательной программы средней школы по следующим предметам: физическая культура, история, анатомия, безопасность жизнедеятельности.

Освоение учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» способствует не только расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста, но и формирует средствами физической культуры жизненно необходимые психические качества, свойства и черты личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности, будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Прикладная физическая культура»

Процесс изучения дисциплин направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)
1	2	3
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: методы и средства развития физических качество человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация).
		Уметь: применять принципы, средства и методы физического воспитания; выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий по физической культуре.
		Владеть: методами и средствами физического воспитания и спорта для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни; принципами построения занятия по физической культуре; навыками организации и проведения занятий различной направленности.

В результате изучения дисциплины студент должен понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, знать основы физической

культуры и здорового образа жизни, владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке), приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

4. Структура и содержание дисциплины «Прикладная физическая культура»

4.1. Структура дисциплин

Общая трудоемкость дисциплины «Прикладная физическая культура» составляет 328 часов.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)			
				Аудиторная работа			Самостоятельная работа				Контрольные испытания	Контрольное задание	Проверка реферата спец.	
				Всего	Лекция	Практические занятия	Всего	Подготовка к практическим занятиям	Теоретическая подготовка	Подготовка к собеседованию				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1.	Учебно-тренировочные занятия	1												
1.1	Легкая атлетика.	1	1-8	32		32	32	32				5,8	1-15	15
1.2	Аэробика	1	9-13	18		18	18	18				13	1-15	15
1.3	Лыжная подготовка.	1	13-17	18		18	18	18				15	1-15	15
				68		68	68	68						
2.	Учебно-тренировочные занятия	2												
2.1	Лыжная подготовка.	2	1-6	24		24	24	24				6	1-15	15
2.2	Плавание	2	7-11	20		20	20	20				11	1-15	15
2.3	Легкая атлетика.	2	12-17	24		24	24	24				15	1-15	15
				68		68	68	68						
3.	Учебно-тренировочные занятия	3												
3.1	Легкая атлетика.	3	1-9	36		36	36	36				5,8	1-15	15
3.2	Аэробика.	3	10-13	16		16	16	16				13	1-15	15
3.3	Лыжная подготовка.	3	13-	16		16	16	16				15	1-15	15

			17									
				68		68	68	68				
4.	Учебно-тренировочные занятия	4										
4.1	Лыжная подготовка.	4	1-6	24		24	24	24		6	1-13	
4.2	Плавание.	4	7-13	27		27	27	27		13	1-13	15
				51		51	51	51				
5.	Учебно-тренировочные занятия	5										
5.1	Футбол	5	1-8	32		32	32	32		5,8	1-15	
5.2	Атлетическая гимнастика	5	9-12	16		16	16	16		12	1-15	
5.3	Баскетбол	5	13-17	20		20	20	20		15	1-15	15
				68		68	68	68				
6.	Учебно-тренировочные занятия											
6.1	Легкая атлетика	6	15-17	5		5	5	5		15	1-15	15
				5		5	5	5				
	Общая трудоемкость, в часах			328								
										Промежуточная аттестация		
										Форма	Семестр	
										Зачет	1,2,3,4,5,6	
										Экзамен	-	

4.2. Содержание дисциплин

Дисциплина «Прикладная физическая культура»

1 СЕМЕСТР

Практические занятия

1.1. Легкая атлетика

Легкая атлетика – как вид спорта, учебно–методическая дисциплина. Требования к спортивному инвентарю, месту занятий. Меры безопасности при обучении и тренировке в беге, прыжках, метаниях. Профилактика травматизма. «Азбука» движений легкоатлета.

Специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра с прямыми ногами вперед, семенящий бег, координационный бег. Специальные упражнения прыгуна, прыжки в длину с места, тройной, с ноги на ногу. Специальные упражнения бегуна в максимальном темпе. Старты из различных И.П. Бег с хода, по инерции. Повторный бег 5 x 80 м. Специальные упражнения прыгуна: спрыгивание с небольшой высоты, прыжки в глубину с отскоком, прыжки с доставанием предметов, прыжки в длину с места. Виды метаний. Взаимосвязь и последовательность работы ног, таза, туловища, рук. Отжимание от стены. Метание легких предметов в цель. Силовые упражнения. Взаимосвязь развития силы и скорости. Общеразвивающие и специальные упражнения для бега, прыжков и метаний. Челночный бег. Бег на 100 м. Прыжки в длину с места. Различия в технике спортивной и оздоровительной ходьбы. Специальные упражнения ходока. Прогулочная ходьба 2 – 3 км. Бег по пересеченной местности. Бег по равнине, в гору, под гору. Бег в сочетании с ходьбой 2 – 4 км. Бег с высокого старта. Оценка нагрузки в беге. Варьирование продолжительности и интенсивности в беге на выносливость. Длительный равномерный и переменный бег до 30 мин. Бег с высокого старта. Разминка перед соревнованиями в беге на выносливость. Кросс 2000 м (дев.), 3000 м (юн.) Восстановительные упражнения после бега.

1.2. Аэробика

Теоретические сведения. Разновидность аэробики. Место проведения, форма, структура занятия, противопоказанные упражнения, терминология базовых шагов. И.П. в аэробике. Положение рук. Высокая и низкая ударность рук. Марш. Step – touch. Open-step. Step-touch, open-step с работой рук и музыкальным сопровождением. Жесты в аэробике. Освоение базовых шагов: step-line, grain-line, v-step. Соединение с работой рук. Изменение направления. Освоение базовых шагов: squat, high-up, curl. Соединение в связку. Изменение направления. Освоение базовых шагов: «kick», «lunch», «tambo». Соединение в связку из ранее изученных шагов. Обучение танцевальным шагам, прыжкам, поворотам. Обучение базовым элементам аэробики и их разновидностям в сочетании с движением рук. Обучение танцевальным шагам под музыку. Воспитание чувства ритма. Обучение перемещениям по диагонали, кругу, квадрату. Совершенствование техники выполнения танцевальных шагов.

Составление индивидуальных комплексов под музыку. Выполнение индивидуально ранее составленного комплекса упражнений под музыку.

1.3. Лыжная подготовка

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила подбора лыж и лыжных палок. Лыжные мази и их применение в зависимости от погодных условий. Приемы строевой подготовки с лыжами и на лыжах – команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте: переступанием (вокруг пяток и вокруг носков лыж), махом, прыжком (с опорой и без опоры на палки). Основы техники попеременного двухшажного хода (работа ног): освоение толчка ногой, выработка синхронности маховых движений руками и ногами, сохранение равновесия. Основы техники попеременного двухшажного хода (работа рук): имитация работы рук на месте в посадке лыжника; передвижение под уклон за счет попеременной работы рук без работы ног (обратить внимание на постановку палок и энергичный мах рукой). Основы техники одновременного бесшажного хода: имитация хода на месте; передвижение одновременным бесшажным ходом под уклон и на равнине. Основы техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант): имитация хода на месте; передвижение одновременным одношажным ходом (стартовый вариант) под уклон и на равнине; прохождение учебного круга одновременным одношажным ходом. Основы техники одновременного одношажного хода (основной вариант): имитация хода на месте; передвижение одновременным одношажным ходом (основной вариант) под уклон и на равнине. Основы техники одновременного двухшажного хода: имитация хода на месте; выполнение хода под уклон $2 - 3^\circ$ с активным отталкиванием руками; выполнение хода на равнине. Основы техники попеременного четырехшажного хода: маятникообразные движения палками на месте (правой, левой, поочередно двумя); имитация движений рук на месте по команде: «вынос – вынос – толчок – толчок!»; то же, но в сочетании со ступающими шагами по рыхлому снегу. Основы техники переходов с попеременных ходов на одновременные и с одновременных на попеременные: имитация перехода на месте; выполнение перехода с имитацией работы рук без палок; выполнение перехода в целом. Основы техники подъемов: преодоление полого подъема ступающим шагом; то же – «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой». Основы техники спусков (основная, низкая, высокая стойки и стойка отдыха): освоение стойки на месте; спуски с полого склона в различных стойках. Основы техники торможения «плугом» и упором: освоение стойки торможения на месте; спуск с горы с принятием на месте стойки изучаемого торможения; спуск с горы с принятием стойки торможения в начале спуска и до полной остановки лыж. Основы техники поворота переступанием: поворот переступанием на месте; спуск с горы в средней стойке с приподниманием носка лыжи; переступание на параллельную лыжню при спуске; поворот переступанием к склону из спуска наискось. Прохождение дистанции 3 - 5 км.

2 СЕМЕСТР

Практические занятия

2.1. Лыжная подготовка

Совершенствование техники одновременного бесшажного хода: выполнение хода на равнине с заданием «Кто сделает меньше отталкиваний руками» - 2 – 3 раза по 100 м; выполнение хода в быстром темпе – 2 – 3 раза по 200 м. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода: передвижение скользящим шагом – 2 – 3 раза по 150 – 200 м; упражнение «Самокат» – 2 – 3 раза по 100 м; передвижение под уклон за счет попеременного отталкивания руками (без работы ног); выполнение хода в целом. Передвижение на дистанции 2 – 3 км с равномерной скоростью. Совершенствование техники одновременных ходов: выполнение одновременного одношажного хода (стартовый вариант) – 2 раза по 200 – 300 м; выполнение одновременного одношажного хода (основной вариант) – 2 раза по 200 – 300 м; чередование вариантов одновременного одношажного хода на отрезке 300 – 400 м; передвижение одновременным двухшажным ходом – 200 – 300 м. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода: выполнение хода по рыхлой лыжне или без лыжни; выполнение хода на учебной лыжне с увеличением длительности скольжения на 3 – 4-м шагах. Прохождение дистанции 3 – 4 км в равномерном темпе. «Школа» коньковых ходов: выполнять поочередное отталкивание с внутреннего ребра скользящей лыжи (при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (50-60 см)); то же, но с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела; то же, но с отведением носков лыж в стороны (под углом 16 – 24 °); коньковый ход без отталкивания руками под уклон 2 – 3 ° с акцентированным сгибанием ног в коленном и тазобедренном суставах. Равномерная тренировка на дистанции 5 – 6 км. Основы техники полуконькового хода: имитация хода на месте; выполнение хода под уклон; передвижение по кругу, выполняя поворот переступанием, активно отталкиваясь наружной лыжей. Переменная тренировка – 6 – 7 раз по 200 – 300 м, чередуя медленный темп и быстрый. Основы техники конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов руками): принятие и.п. на месте, имитация хода; коньковый ход с махами руками, добиваться законченности толчка ногой и длительного скольжения на опорной; то же, но без махов руками (упражнения выполняются под уклон 2 – 4 °). Совершенствование техники полуконькового хода. Прохождение дистанции 3 – 5 км в переменном темпе. Сдача контрольного норматива – 3 км (девушки), 5 км (юноши).

2.2. Плавание

Основы техники безопасности на занятиях в бассейне. Правила поведения в бассейне. Порядок прохождения в бассейн и раздевалки, гигиенические требования. Подготовительные упражнения по освоению с водой. На суше: ознакомление с элементами техники всех способов плавания. Сидя на гимнастической скамейке или на бортике выполнение движений – ноги как при плавании кролем на груди и на спине, способом брасс. Лежа на животе на гимнастической скамейке или на бортике выполнять движения ногами как при плавании способом брасс. Стоя в наклоне, руки впереди, выполнять движения руками как в способе плавания брасс. Стоя в наклоне, одна рука впереди, другая сзади – смена положения рук как при плавании кроль на груди. Стоя, одна рука вверху, другая внизу, выполнять движения рук как при плавании кролем на спине. Стоя, выполнение одновременных движений рук вперед,

то же – назад. Стоя в наклоне, имитация движений рук брассом и кролем на согласовании с дыханием. В воде, на мелкой части. Изучаются подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижения по дну в различных вариантах и положениях: движения вперед грудью, вперед спиной, без помощи рук, с помощью попеременных движений руками, различных гребковых движений руками. Приседания в воде до плеч, с полным погружением в воду, выпрыгивания из воды. Открывание глаз в воде с целью определения своего положения. Обучение выдоху в воду: опускание подбородка и губ в воду – выполнить выдох – поднять подбородок выше уровня воды, выполнить короткий вдох и снова опустить в воду. Выполнять сериями по 10-12 раз. Приседания в воду с головой и выполнение выдоха. Наклон, одна рука впереди, другая прижата к туловищу – выполнять выдохи в воду, как при плавании способом кроль на груди. Всплывания: «медуза» – стоя, наклониться вниз к ногам, опустив лицо в воду, остаться в таком положении несколько секунд, на задержанном дыхании, затем выполнить выдохи в воду; «поплавок» – стоя, сгибаясь опуститься в воду и сгруппироваться на дне, задерживая дыхание, почувствовать всплытие, выполнить упражнение 4-5 раз, чередуя с выдохами в воду. Лежания: из и. п. «поплавок» всплыть на поверхность воды и медленно разгибаясь, лечь на воду вытянувшись, лицо держать в воде, выполнять на задержанном дыхании, не нарушая равновесия, развести в сторону ноги и руки, затем принять опять.

Ознакомление с техникой движения рук, ног и дыхания: стоя в наклоне, руки впереди, лицо в воде – выполнять движения руками как при способе плавания брасс на задержанном дыхании, затем в согласовании с дыханием. И. п. – тоже, выполнять попеременные движения рук без выноса из воды, выполнять на задержанном дыхании, затем в согласовании с дыханием и подъемом головы вперед.

И. п. – тоже, выполнять в ходьбе по дну.

С опорой руками о бортик – обучение движению ног кролем на груди с задержкой дыхания, затем в согласовании с дыханием.

С опорой ногами о бортик, хват сверху, в положении на «спине» – движения ногами кролем на спине.

С опорой о борт – обучение движению ног способом брасс на задержанном дыхании, затем в согласовании с дыханием.

С опорой о борт на правом (левом) боку – обучение движениям ног способом на боку.

Толчком от стенки бассейна принять положение в скольжении, выполнять движения ногами на задержанном дыхании, затем в согласовании с дыханием. Освоение «облегченных» способов плавания: 1. Кроль на груди и кроль на спине изучается без выноса рук; 2. Способ брасс изучается в «облегченном варианте». Занимающиеся выполняют одновременные движения руками и ногами с незначительными погрешностями в технике и с произвольным дыханием; 3. При обучении плавания «на боку» основное внимание уделяется выполнению ножницеобразных движений ногами на левом и правом боку, затем совершенствовать от «предрасположенности» на правом или левом боку. Освоение скольжения без движений в водной среде, с движением ног, с выдохами в воду. Скольжения без движений. Движения ног с опорой руками. Скольжения с движениями ног. Скольжения с различными положениями рук. Скольжения без движений с

различными положениями рук. Скольжения с движениями ног. Стоя на мелкой части бассейна, наклониться вперед, подбородок касается воды, выполнять попеременные движения без выноса рук. Движения ног с опорой руками. Выполнить упражнение «медуза». Движения без выноса рук, одновременно переступая ногами по дну и передвигаясь вперед. Скольжения с движениями ног, с различными положениями рук. Выдохи в воду. Движения руками с ходьбой по дну. Основы движений рук кролем на груди без выноса рук, скольжение с движением ног и выдохов в воду. Скольжения с движениями ног с различными положениями рук. Основы согласования движений ног и рук с дыханием над поверхностью воды (кроль без выноса рук в полной координации): скольжения с движениями ног и рук без дыхания, скольжение с движениями ног и рук без дыхания. Освоение плавания кролем без выноса рук.

2.3. Легкая атлетика

Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения, бег с высоким подниманием бедра, бег с максимальной частотой. Бег с хода 2 – 3 x 30 м. Прыжки в длину с места. Низкий старт. Упражнения на гибкость, подвижность в суставах. Имитационные упражнения. Положение «подтянутого лука». Метание с места, с двух шагов. Метание в цель. Силовые упражнения в парах. Бег с сменой ритма, прыжки с короткого разбега, в глубину, вверх, метание в цель, на дальность, ОФП. Специальные упражнения бегуна. Координационный бег 2 – 3 x 30 – 50 м., 2 – 3 x 150 м. Силовые упражнения в парах. Бег 100 м. Прыжок в длину с места. Прогулочная ходьба до 3 км. ОРУ. Специальные упражнения ходока. Семенящая быстрая ходьба 3 – 5 x 100 м. Ходьба, бег по пересеченной местности до 3 – 4 км. ОРУ. Специальные упражнения бегуна. Бег в гору. Дыхательные упражнения Силовые упражнения (отжимание, приседание на одной ноге). Ходьба, бег до 5 км. ОРУ. Специальные упражнения бегуна. Ритмовый бег по шоссе 3 – 5 x 80 – 100 м. Бег с высокого старта. Кросс – прогулка до 40 мин. ОРУ. Специальные упражнения бегуна. Дыхательные упражнения. Контроль нагрузки по пульсу. Бег на 2000 м (дев.), 3000 м (юн.). Самостоятельная разминка. Медленный бег в сочетании с ходьбой для восстановления. Обучение и тренировка - части единого учебно-тренировочного процесса. Контроль за нагрузкой. Восстановление – как контроль за уровнем тренированности. Техническая и физическая подготовка.

3 СЕМЕСТР

Практические занятия

3.1. Легкая атлетика

Развитие силы и выносливости. Комплексы силовых упражнений. Равномерная и переменная тренировка. Ходьба, бег в равномерном темпе до 4 – 5 км. Специальные упражнения бегуна. Бег с высокого старта. Дыхательная гимнастика. Бег в медленном темпе с короткими (3 – 5 сек) ускорениями. Челночный бег. Игра «День, ночь». Беговые упражнения с максимальной частотой. Бег в переменном темпе.

Специальные упражнения бегуна. Координационный бег. Повторный бег на коротких отрезках (80 – 150 м). Бег с повышающейся скоростью. Специальные упражнения бегуна, прыгуна. Прыжковые тренировочные серии. Упражнения на «растяжку». Бег в переменном темпе. Специальные упражнения прыгуна. Прыжки с места. Бег по сигналу. Подбор разбега. Прыжки в длину. Непрерывная эстафета (10 – 15 x 100 м). Специальные упражнения бегуна в максимальном темпе. Координационный бег. Старты из различных исходных положений. Бег с изменением направления вперед, назад, вправо, влево. Бег в переменном темпе до 1 км. Специальные упражнения бегуна. Бег с хода, с горки, по инерции, с форой. Встречная эстафета. Бег 100 м. Прыжки в длину с разбега.

3.2. Аэробика

Понятие и разновидность аэробики: чирлидинг, аква-аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, резист-аэробика. Структура занятия по аэробике (разминка, аэробная часть, заминка, партерная часть, заминка). Соединение в связки ранее изученных комбинаций с изменением направления. Освоение стрейчинга из И.П. – стоя. Наклоны вперед. Наклоны в сторону. «Волна» туловищем. Растяжка связок паховых, подколенных и голеностопных отделов нижних конечностей. Освоение движений партерной части. Выполнение упражнений на развитие мышц груди с боди-барами (гимнастической палки). Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса, ног. Освоение специализированной заминки в аэробике. Снижение интенсивности нагрузки. Упражнения стретчинга из И.П. – стоя. Самостоятельное проведение аэробной части с музыкальным сопровождением и жестами. Совершенствование базовых элементов аэробики. Укрепление и растяжение мышц бедра и голени. Совершенствование техники выполнения танцевальных шагов. Упражнения в партере. Формирование правильной осанки и походки. Совершенствование танцевальных шагов под музыку. Импровизация под музыку. Стретчинг. Выполнение индивидуально ранее составленного комплекса упражнений под музыку.

3.3. Лыжная подготовка

Организация самостоятельных занятий. Правила, организация и проведение соревнований. Подбор лыжного инвентаря. Дальнейшее совершенствование в упражнениях «школы лыжника»: спуски в различных стойках с выполнением различных заданий (прямо и наискось), подъем ступающим и беговым шагом, «елочкой» и «лесенкой» (упражнения выполнять на ровном склоне крутизной 5 – 8). Совершенствование техники попеременного двухшажного хода: отработка синхронности движений руками и ногами, выработка умения сохранять равновесие в скользящем шаге. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 – 5 км с низкой интенсивностью. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 – 5 км в среднем темпе. Дальнейшее совершенствование «школы» коньковых ходов: спуск с пологого склона с поочередным отталкиванием ребром внутренней лыжи с подтягиванием

толчковой ноги к опорной; коньковый ход без отталкивания руками под уклон 2 – 3 с акцентированным сгибанием ног в коленном и тазобедренном суставах; передвижение по кругу и по восьмерке, выполняя активное отталкивание ребром наружной лыжи. Совершенствование техники конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов). Прохождение дистанции 3 – 5 км по пересеченной местности. Совершенствование техники двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции 6 – 8 км, используя все изученные способы передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Совершенствование основ горнолыжной техники (спуски, подъемы, повороты, торможения). Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 10 км (мужчины) и 5 км (женщины) без учета времени.

4 СЕМЕСТР

Практические занятия

4.1 Лыжная подготовка

Основы техники двухшажного конькового хода: имитация хода на месте; выполнение хода под уклон, имитируя работу рук (без палок); выполнение хода в целом под уклон. Совершенствование техники конькового хода без отталкивания руками: выполнение хода под уклон и на равнине с постепенным наращиванием скорости за счет акцента на сгибании ног в суставах перед отталкиванием. Передвижение с равномерной скоростью 3 – 5 км. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения: передвижение по пересеченной местности попеременными и одновременными ходами. Переменная тренировка по пересеченной местности 3 – 4 км. Способы преодоления неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, уступа). Прохождение дистанции 4 – 5 км с равномерной скоростью. Совершенствование способов спуска и подъема. Совершенствование способов торможения. Прохождение дистанции 3 – 5 км по пересеченной местности. Совершенствование горнолыжной техники. Прохождение дистанции 5 – 6 км с равномерной скоростью. Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 4 – 5 км в переменном темпе. Сдача контрольного норматива – 3 км (девушки), 5 км (юноши).

4.2. Плавание

Освоение техники плавания способом кроль на груди в полной координации. Скольжение кролем на груди с движениями ног на задержку дыхания. Скольжение кролем на спине с работой ног. Скольжение кролем на груди с работой рук, ног и дыханием. Скольжение кролем на спине с работой ног и рук. Освоение техники плавания кроль на груди и кроль на спине в полной координации. Скольжение кролем на груди в полной координации. Скольжение кролем на спине в полной координации. Выдохи в воду. Повороты при плавании способом кроль на груди. Скольжение на спине - два гребка правой рукой, два - левой, двумя руками попеременно. Прыжки в воду. Согласование движений рук и ног при плавании способом кроль на спине. Скольжение на спине с различным положением рук.

Скольжение кролем на груди в полной координации. Скольжение на груди с выполнением поворотов. Освоение техники старта при плавании способом кроль на спине. Освоение техники плавания способом кроль на груди и на спине. Длительное плавание. Скольжение кролем на груди в полной координации. Скольжение кролем на спине при помощи рук. Скольжение кролем на спине при помощи ног. Скольжение на спине: гребки правой рукой, левая - вдоль туловища. То же, но левой рукой. Скольжение на спине: гребки правой рукой, левая - впереди. То же, но левой рукой. Скольжение на спине с выполнением одновременных гребков двумя руками. Скольжение на спине с выполнением двух гребков правой, двух гребков левой рукой. Плавание кролем на спине в полной координации на выносливость. Освоение техники плавания способом брасс (движение ног). Согласование движений ног с дыханием. Упражнения на суше – и.п. – упор сидя сзади на скамейке, ноги вытянуты, выполнять ногами движения брассом. То же, но на мелкой части бассейна у бортика. Скольжение на груди руки вытянуты, работа ног брассом с задержкой дыхания. То же, но в сочетании движений ног с дыханием. Освоение техники плавания способом брасс (движения рук). Согласование движений рук с дыханием. Движения руками брассом, стоя в наклоне на мелкой части бассейна. Скольжение на груди с работой рук брассом, ног кролем на задержке дыхания. То же, но сочетая работу рук с дыханием. Согласование движений рук и ног в способе плавания брасс. Согласование движений рук и ног с дыханием.

5 СЕМЕСТР

Практические занятия

5.1. Футбол

Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях футболом. Стойка футболиста. Приемы ведение мяча. Прием и различные передачи мяча. Ведение мяча по прямой. Основы техники игры. Удары по мячу ногой: удар внутренней стороной стопы, удар носком, пяткой, удар внешней стороной стопы. Способы остановки мяча. Передвижение приставными шагами и скрестными шагами. Остановки шагом, повороты на 90°, 180°. Прыжки. Взаимодействие игроков без мяча. Обманные движения – выход на собственное место. Ведение, жонглирование мячом. Бег, беговые упражнения. Удары по мячу ногой: удар внутренней стороной стопы, удар носком, пяткой, удар внешней стороной стопы. Способы остановки мяча. Остановка мяча бедром, животом, грудью, головой. Отбор мяча перехватом. Обучение ведению мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема. Вбрасывание мяча. Обучение технике игры вратаря: основная стойка; ловля катящихся мячей; отбивание мячей. Обучение игры в «квадрате». Игра в «квадрате» в два или одно касание. Двухсторонняя игра 5 на 5.

5.2. Атлетическая гимнастика

Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях атлетической гимнастикой. Ознакомление с техникой соревновательных движений силового троеборья. Воспитание силы плечевого пояса и рук. Обучение техники

соревновательных приседаний. Воспитание силы мышц спины. Формирование правильной осанки. Обучение техники соревновательного жима лежа. Воспитание силы мышц ног и таза. Укрепление и растяжение мышц поясничного отдела. Обучение техники соревновательной становой тяги. Воспитание силы больших грудных мышц и мышц рук. Укрепление и растяжение мышц голени.

Отработка основных упражнений на тренажерах. Знакомство с тренажерным и специальным оборудованием комплексом по развитию конкретных групп мышц. Техника упражнений на развитие мышц плечевого пояса. Мышцы груди: жим штанги под углом в наклоне; полувер гантелью через скамейку; разводка гантелей на горизонтальной скамейке; разводка гантелей под углом; отжимание между двумя скамейками; отжимание от брусьев; разводы между двумя блоками стоя; грудная машина "Наутилус". Дельтовидные мышцы: жим штанги из-за головы, сидя; махи гантелями сидя в стороны; махи между двумя блоками в стороны, стоя; тяга штанги до подбородка; махи гантелями перед собой стоя попеременно; махи гантелями в стороны, сидя перед собой. Техника упражнений на развитие мышцы ног. Мышцы голени: голень на тренажере стоя двумя ногами; голень на тренажере сидя двумя ногами; голень в машине "гакка". Передняя часть бедра: жим лежа на тренажере; выпрямление ног на тренажере; упражнение "разножка"; глубокие приседания со штангой на плечах; попеременные выпады со штангой на плечах. Задняя часть бедра: сгибание ног, на тренажере лежа; наклоны со штангой вперед с прямыми ногами. Внутренняя часть бедра: махи ногами на тренажере скрестно поочередно; жим ногами на тренажере в широкой стойке; приседание с гирей или гантелей в широкой стойке с отягощением за спиной. Наружная часть бедра: жимы на тренажере ногами в узкой стойке; поочередные выпады со штангой на плечах (стопа развернута вовнутрь). Техника упражнений на развитие мышц рук. Бицепс: сгибание рук, со штангой стоя; сгибание рук с гантелями сидя поочередно; подтягивание на перекладине хватом снизу; сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамейке; сгибание рук со штангой на изолирующей скамейке; сгибание рук стоя с использованием напольного блока. Трицепс: жим, лежа узким хватом со штангой; отжимание на брусьях с отягощением; французский жим, лежа; французский жим, сидя; трицепсовые жимы вниз на блочной машине. Предплечье: подтягивание на перекладине хватом сверху; сгибание рук со штангой хватом сверху стоя; изолирующие упражнения скручивания со штангой хватом снизу. Техника упражнений на развитие мышц спины. Спина: тяга вертикального блока за голову; тяга горизонтального блока к груди; пуловер гантелей через скамейку; гиперэкстензия; подтягивания к перекладине за голову широким хватом; тяга штанги в наклоне за один конец; мертвая тяга прямыми ногами. Проверка техники исполнения освоенных упражнений.

5.3. Баскетбол

Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях баскетболом. Стойка баскетболиста. Держание мяча. Прием и различные передачи мяча. Ведение мяча по прямой. Передвижение приставными шагами. Остановки. Повороты на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, "высокого мяча". Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Броски мяча после ведения.

Передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Выбивание мяча. Перехват мяча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Бросок после ведения. Бросок с места (одной рукой, двумя руками). Передвижение в защитной стойке. Ведение с сопротивлением. Передачи мяча. Бросок после ведения. Штрафной бросок. Действие одного защитника против двух нападающих. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Игра 1х1, 2х2, 3х3. Сочетание способов передвижения. Ловля мяча, передачи, ведение с сопротивлением. Бросок с места. Противодействие при бросках мяча в корзину. Переключения от действия в нападении к действиям в защите. Совершенствование изученных передач, бросков и ведения мяча. Подбор мяча в прыжке. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Передача мяча в парах на месте и в движении. Штрафной бросок. Передачи в движении в парах и тройках с последующим броском в кольцо. Индивидуальные действия в нападении и защите (уход от опеки защитника, выбивание мяча, держание игрока без мяча и с мячом, выбор места для получения мяча). Ловля и передача высоко летящих мячей на месте и при встречном движении игроков. Зонная защита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

6 СЕМЕСТР

Практические занятия

6.1 Легкая атлетика

Подготовка и сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 2000 м.(жен.) и 3000 м.(муж.).

Подвижные игры с элементами легкой атлетике на развитие быстроты («Черные и белые»; «Цепочка», «Вызов номеров», «Челнок прыжковый», «Бег по прямой дорожке с ускорением», «Быстро по местам»).

5. Образовательные технологии

Внедрение Федеральных государственных образовательных стандартов Высшего профессионального образования (ФГОС ВО) на основе компетентного подхода актуализировало значимость применения образовательных технологий, активных и интерактивных методов в процессе обучения.

Здоровьесберегающая технология. Цель использования технологии: формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни.

На каждом занятии дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» применяются элементы здоровьесберегающих технологий:

– Ведется постоянный контроль за соответствием требованиям техники безопасности, гигиены, температурному режиму, спортивной одежды и обуви студентов. Объясняются правила подбора одежды для занятий различными видами спорта;

– Занятия по легкой атлетике, лыжным гонкам и футболу проводятся на свежем воздухе, что способствует закаливанию студентов;

– В процессе занятия студенты получают посильные задания с учетом физического развития и физической подготовленности.

На занятиях и в свободное время постоянно ведутся беседы:

- по профилактике вредных привычек;
- о здоровом образе жизни;
- о значении занятий физической культурой и спортом для физического развития студентов;
- о занятиях адаптивной физической культурой при ограничении физических нагрузок, обусловленных тем или иным заболеванием;
- об особенностях воздействия занятий различными видами спорта на физическое развитие студента и принципах выбора вида спорта для дополнительных занятий.

Игровая технология. Цель использования технологии: активизация и совершенствование основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности.

На занятиях применяются элементы игровой технологии:

- для обучения двигательным действиям (подвижные игры, спортивные игры – баскетбол, волейбол, футбол);
- для развития физических качеств (различные эстафеты, подвижные игры);
- для формирования положительных эмоций от занятий и тем самым повышения интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Информационно-коммуникационная технология. Цель использования технологии – повышение качества образования через использования информационных технологий в практической профессиональной деятельности преподавателя наряду с традиционными формами обучения.

Применяемые элементы информационно-коммуникационной технологии:

- для объяснения позволяет продемонстрировать не только картинки, но и видеоролики, что позволяет студентам лучше освоить материал;
- на сайте кафедры ФВиС размещен и постоянно обновляется учебный материал, информация о спортивных мероприятиях проводимых внутри университета и участии сборных команд университета, информация о спортивных достижениях студентов-спортсменов;
- студенты имеют возможность отсылать свои письменные работы преподавателю по электронной почте;
- использование информационно-коммуникационных технологий позволяет преподавателям знакомиться с разработками коллег на специализированных для работников образования сайтах и персональных сайтах преподавателей физической культуры, а также публиковать свои разработки.

Технология уровневой дифференциации. Цель использования технологии – создание условий для личностного развития студента, независимо от

индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации:

- на занятии студентам дается задание с учетом уровня физической подготовки и физического развития;
- при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента;
- студенты распределяются на медицинские группы с учетом состояния здоровья, что учитывается в организации занятия;
- для студентов специальной медицинской группы дается отдельное задание;
- ежегодно в начале и конце учебного года проводится тестирование всех студентов с целью определения уровня физических способностей для дифференциации их на группы;
- студентам среднего уровня рекомендуются дополнительные занятия различными видами спорта.

Соревновательная технология. Цель использования технологии – стимулировать максимальное проявления двигательных способностей.

Применяются следующие элементы соревновательной технологии:

- при совершенствовании различных двигательных действий применяются соревновательные методы – студент применяет разученное действие для повышения показателей физической подготовленности. Так, например, освоенная техника высокого старта, стартового разгона. Бега по дистанции и финиширования позволяет повысить скорость прохождения своего этапа на соревнованиях в эстафете;
- на занятиях по волейболу, баскетболу, футболу и т.д. обязательно применяется соревновательный метод в процессе учебной игры для повышения эмоциональной направленности занятия, увеличения интереса к игре, повышения мотивации к совершенствованию технико-тактических навыков и развитию физических качеств;
- соревновательный метод эффективен в привлечении студентов к занятиям физической культурой и спортом во внеучебное время (участие в соревнованиях за свою группу, специальность, факультет и подготовка к ним);
- во время сдачи контрольных тестов применение соревновательной технологии позволяет добиться более высоких показателей физической подготовленности, помогает студентам обрести уверенности в своих силах.

В учебном процессе при реализации компетентностного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «интеллектуальная разминка», «разыгрывание ситуаций в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет-технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

- написание реферата студентами специальной медицинской группы;
- составление плана-конспекта комплекса физических упражнений.

Применение активных и интерактивных методов в процессе изучения дисциплин «Прикладная физическая культура»:

- Метод «обучающийся в роли преподавателя». 1 семестр (занятие № 3-9, 11-15, 17-25. 27-36), 2 семестр (занятие № 1-7, 20-25), 3 семестр (занятие № 19-25. 29-36), 4 семестр (занятие № 2-7, 9-14, 16-21), 5 семестр (занятие № 2-14, 17-36), 6 семестр (занятие № 2-12. 14-17, 19-20, 25-27);

Планируется проведение встреч с ведущими спортсменами и тренерами университета и Пензенской области.

Занятия, проводимые в интерактивных формах, с использованием интерактивных технологий составляют 81% аудиторных занятий.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

6.1. План самостоятельной работы студентов

№ Сем.	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Количество часов
1 сем. 1-8 нед.	Легкая атлетика.	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	7а) 2,3	32
1 сем. 9-13 нед.	Аэробика	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	7а) 2,3	18
1 сем. 13-17 нед.	Лыжная подготовка	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	7а) 2,3	18
2 сем. 1-6 нед.	Лыжная подготовка	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	7а) 2, 3	24
2 сем. 7-11 нед.	Плавание	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	7а) 2, 3 7б) 8, 9	20
2 сем. 12-17 нед.	Легкая атлетика	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	7а) 2, 3	24

3 сем. 1-9 нед.	Легкая атлетика	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	7а) 1, 3	36
3 сем. 10-13 нед.	Аэробика	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	7а) 1, 3	16
3 сем. 13-17 нед.	Лыжная подготовка.	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	7а) 1, 3	16
4 сем. 1-6 нед	Лыжная подготовка.	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	7а) 1, 3	24
4 сем. 7-13 нед.	Плавание	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	7а) 1, 3 7б) 8, 9	27
5 сем. 1-8 нед.	Футбол	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	7а) 1, 3	32
5 сем. 9-12 нед.	Атлетическая гимнастика	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	7а) 1, 3	16
5 сем. 13-17 нед.	Баскетбол	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	7а) 1, 3	20
6 сем. 15-17 нед.	Легкая атлетика	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	7а) 2, 3	5

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

В процессе освоения дисциплин студенты по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет-технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

- составление плана-конспекта комплекса физических упражнений.

Все записи в конспекте нужно делать подробно, соблюдая существующие терминологические требования, дополняя словесное изложение рисунками или схемами.

При подборе средств и методов надо иметь в виду, что каждое занятие должно быть увлекательным, насыщенным разнообразными упражнениями. Все упражнения, как основные, так и их варианты, должны излагаться достаточно полно, с указанием исходных положений и последовательным расчлененным перечнем составляющих их действий (по разделениям), гимнастические общеразвивающие и вольные упражнения - с указанием счета. Дозировка упражнений должна быть указана достаточно полно, всесторонне, с учетом всех существенных в каждом отдельном случае условий обеспечения надлежащей интенсивности, объема нагрузки (указывая количество повторений, темп, общую продолжительность интервалов отдыха и др.) Обязательно должны быть изложены организационно-методические указания (ОМУ).

6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

Контроль освоения компетенций

№ п\п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Контрольные испытания Оценка контрольного задания Проверка реферата студентов спец. медицинской группы	Раздел 1-9	ОК-8
2	Зачет	Раздел 1-9	ОК-8

Студенты всех учебных отделений, выполнивших учебную программу на каждом семестре, сдают зачет. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Студенты специального медицинского отделения, лечебной физической культуры и освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, пишут рефераты в 1 и 2 семестре по проблеме своего заболевания. В рефератах дают краткую характеристику заболевания, определяют влияние данного заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Выявляют медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями, описывают средства физической культуры, рекомендуемые при данном заболевании (диагнозе). Составляют и обосновывают индивидуальный комплекс физических упражнений (с указанием примерной дозировки). В 3, 4, 5. 6 семестре пишут рефераты по теме: «Основы физической культуры и спорта». По этой же теме студенты основного и подготовительного предоставляют рефераты в 6 семестре.

В конце каждого семестра студенты выполняют тесты по физической подготовке. Методико-практическая деятельность. В 1-6 семестрах студенты выполняют работы по данному разделу подготовки.

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Данное положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному медицинскому отделению, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

Таблица № 1. Оценка контрольных испытаний

Название теста	пол	Оценка				
		5	4	3	2	1
Бег 100 м	жен	16,5	17,0	17,5	17,9	18,7
	муж	13,5	14,8	15,1	15,6	16,0
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	жен	50	40	34	28	20
Подтягивание на перекладине (количество раз)	муж	13	10	9	7	5
Прыжок в длину с места	муж	240	230	215	205	195
	жен	195	180	170	160	150
Бег 2000 м	жен	10.30	11.15	11.35	11.50	12.15
Бег 3000 м	муж	12.30	13.30	14.00	14.20	14.40

Таблица № 2. Оценка контрольного задания

Показатели	Оценка		
Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики	5	4	3
Проведение с группой комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики	5	4	3
Составление подготовительной части занятий по физической культуре	5	4	3
Проведение с группой подготовительной части занятий по физической культуре	5	4	3
Составление правил подвижной игры	5	4	3
Проведение подвижной игры с группой занимающихся	5	4	3
Составление основной части занятия по физической культуре на развитие какого-либо двигательного качества	5	4	3
Проведение с группой основной части занятия по физической культуре на развитие какого-либо двигательного качества	5	4	3
Составление заключительной части учебно-тренировочного занятия	5	4	3
Проведение с группой заключительной части учебно-тренировочного занятия	5	4	3
Составление учебно-тренировочного занятия с оздоровительной направленностью	5	4	3
Проведение с группой учебно-тренировочного занятия с оздоровительной направленностью	5	4	3

Примерная тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
6. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
7. Здоровье человека как феномен культуры.
8. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.
9. Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности.
10. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
11. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
12. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
13. Классический, восстановительный и спортивный массаж.
14. Физическая культура и Олимпийское движение.
15. Методика занятий физической культурой с инвалидами и лицами с ослабленным здоровьем.
16. Основы рационального питания и контроля за весом тела.
17. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
18. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
19. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.
20. Методика закаливания человека
21. Основные приемы борьбы с вредными привычками.
22. Влияние осанки на здоровье человека.
23. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
24. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
25. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
26. Методика использования дыхательной гимнастики.
27. Профессионально-прикладная физическая культура студентов профессионального различного профиля.
28. Методика занятий адаптивной физической культуры (с инвалидами).

29. Основы методики использования восстановительных средств, рационального питания и контроля за весом тела.
30. Аэробика для всех.
31. Понятие гиподинамии и меры по её предупреждению.
32. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
33. Физическое развитие человека и методы его определения.
34. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
35. Физические упражнения в режиме дня студента.
36. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
37. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
38. Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.
39. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.
40. Рекомендации и основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании.
41. Методы контроля за состоянием организма и оценки уровня физического здоровья при занятиях спортом.
42. Здоровье человека и его основные компоненты.
43. Основы здорового образа и стиля жизни.
44. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
45. Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека.
46. Влияние осанки на здоровье человека.
47. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
48. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
49. Главные заповеди в питании.
50. Ожирение и его последствия на различные функции организма.
51. Гимнастика и зрение.
52. Стретчинг и методика занятий.
53. Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
54. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко.
55. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
56. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
57. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.
58. Рациональное питание и витаминная обеспеченность организма.
59. Оптимальный вес и способы его сохранения.
60. Система двигательной активности по К. Куперу.
61. Физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.

62. Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека.
63. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.
64. Виды и профилактика утомления.
65. Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению.
66. Основные средства по регулированию стресса и нервного напряжения.
67. Методика регуляции эмоционального состояния.
68. Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих сидячий образ жизни.
69. Вредные привычки и пути борьбы с ними.
70. Физические упражнения и восстановительные мероприятия при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.
71. Основные направления государственной политики в области физической культуры и спорта на современном этапе. Федеральное и региональное законодательство по физической культуре и спорту.
72. Суть и основные признаки физических упражнений. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).
73. Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.
74. Физическая культура и спорт в Античной Греции. Физическая культура и спорт в Античном Риме. Физическая культура и спорт в Европейском Средневековье.
75. Физическая культура и спорт у народов России.
76. Олимпийские игры: история и современность.
77. Нормы двигательной активности человека.
78. Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Правила выбора и применения упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы.
79. Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов.
80. Физиологический механизм активного отдыха. Физиологическая характеристика отдельных состояний человека, возникающих при физкультурно-спортивной деятельности.
81. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
82. Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни.
83. Параметры (компоненты) физических нагрузок, применяемых при физкультурно-оздоровительных занятиях.
84. Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни.

85. Вредные привычки и здоровье. Влияние курения на здоровье и продолжительности жизни. Курение и мозговой кровоток. Способы преодоления курения.
86. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
87. Краткая характеристика основных физкультурно-оздоровительных систем (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, «тысяча движений» по Н.М. Амосову, атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастики и т.д.).
88. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом, его содержание.
89. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
90. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
91. Использование различных форм занятий физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
92. Оздоровление дыхательной системы с помощью физических упражнений.
93. Физические упражнения при нервно-психических заболеваниях.
94. Методика применения физических упражнений при заболеваниях эндокринной системы и обмена веществ.
95. Особенности применения физических упражнений при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, методико-практическую, а также уровень теоретических знаний.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Прикладная физическая культура»

а) основная литература:

1. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014.- 220 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>.— ЭБС Znanium.com

2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., переработанное - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>.— ЭБС Znanium.com

3. Физическая культура: Учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под редакцией Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., исправленное – Минск: Высшая школа, 2014. – 350 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>.— ЭБС Znanium.com

б) дополнительная литература:

4. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий: Учебно-методическое пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Высш. шк., 2011. – 349 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=507251>.— ЭБС Znanium.com

5. Легкая атлетика /ЗабелинаЛ.Г., НечунаеваЕ.Е. - Новосибирск: НГТУ, 2010. - 58 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=549320>.— ЭБС Znanium.com

6. Марков, К. К. Техника современного волейбола: Монография / К. К. Марков. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2013. - 220 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=492800>.— ЭБС Znanium.com

7. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и мочевого выделения: Учебное пособие / Казантинова Г.М. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 88 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=615222>.— ЭБС Znanium.com

8. Плавание: учебник - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. – 290 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=615222>.— ЭБС Znanium.com

9. Теория и методика плавания: Учебник / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2011. - 452 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=544338>.— ЭБС Znanium.com

10. Фитнес-аэробика: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=615114>.— ЭБС Znanium.com

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1	http://lib.sportedu.ru/	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.
2	http://www.iglib.ru	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск по ключевым словам и отраслям знаний.
3	http://www.elibrary.ru	Научная электронная библиотека журналов.
4	http://www.lib.sportedu.ru Press ТРФК	Журнал «Теория и практика физической культуры»
5	http://www.lib.sportedu.ru Press FKVOT	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
6	http://dvs.rsl.ru	Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки
7	http://www.studmedlib.ru	Электронная библиотечная система «Консультант студента»

8	http://e.lanbook.com	Электронно-библиотечная система издательства «Лань»: Пакет «Психология. Педагогика» (книги издательства ВАКО)
---	---	---

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Университет имеет:

- спортивный двухзальный корпус, полезная площадь зала № 1 – 36 х 18 м, полезная площадь зала №2 – 18 х 9 м;
- спортивный зал для занятий силовым троеборьем 12х12;
- лыжная база на 250 пар лыж,
- футбольный стадион 80х40 м;
- тренажерный зал 24х13 м;
- стадион «Труд»;
- спортивный комплекс «Темп»

Учебный процесс обеспечивается спортивным инвентарем и оборудованием, необходимым для проведения практических занятий.

9. Особенности реализации дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по собственной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины базируется на следующих возможностях: обеспечение внеаудиторной работы со студентами, в том числе в электронной образовательной среде с использованием соответствующего программного оборудования, дистанционных форм обучения, возможностей интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций и т.д.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) и позволяют оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций. На зачет приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту. При необходимости студенту с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по специальности 22.03.01 «Материаловедение и технологии материалов»

Программу составили:

1. В.А. Ильин, профессор кафедры ФВиС



2. К.К. Скоросов, профессор кафедры ФВиС



Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

Программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Протокол № 4.2

от « 15 » 12 2015 года

Зав. кафедрой ФВиС
к.п.н., профессор



А.А. Карпушкин

Программа согласована с заведующим выпускающей кафедрой

«Сварочное, литейное производство и материаловедение»



А.Е. Розен

Программа одобрена методической комиссией

Протокол № 5

от « 23 » 12 2015 года

Председатель методической комиссии
к.т.н., доцент



О.Н. Логинов