

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный институт искусств имени П.И. Чайковского»
(ГБОУ ВО ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского)

Рабочая программа дисциплины

Б 1. Б. Д26 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

по специальности

54.05.02 Живопись

(уровень специалитета)

Специализация

Художник-живописец (станковая живопись)

Квалификация

Художник-живописец (станковая живопись)

Уровень образования – высшее образование

Нормативный срок обучения – 6 лет

Форма обучения – очная

Челябинск
2021

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 54.05.02 Живопись, специализация «Художник-живописец (станковая живопись)».

Автор (составитель) – Викторов Д.В., доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского», кандидат педагогических наук, доцент.

Никулин Алексей Александрович, преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского».

Учебно-методический комплекс дисциплины одобрен и рекомендован кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол заседания от _____ 2021 г. № _____

Заведующий кафедрой: _____/Викторов Д.В.

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ Б 1. Б.Д26 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	11
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	12
6. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Б 1. Б.Д 26 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов уровня специалитета

Рабочая программа Б 1. Б. Д26 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ является дисциплиной базовой части основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы специалитета по специальности 54.05.02 Живопись.

Данная дисциплина способствует формированию следующей общекультурной компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2. Цели и задачи дисциплины

Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование общей культуры личности, основ здорового образа жизни, подготовка обучающихся к активной деятельности в соответствии с потребностями личности и запросами общества.

Задачи физического воспитания направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

1.3. Количество часов на освоение программы

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 72 часа. В том числе:
практические занятия – 72 часа.

Время изучения дисциплины – 1, 2, 3, 4 семестры.

Форма текущего контроля – зачёт (1, 3 семестр).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Период	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
	I семестр	II семестр	III семестр	IV семестр	V семестр	VI семестр	VII семестр	VIII семестр
Аудиторные занятия (индивидуальные) в часах	18	18	18	18				
Самостоятельная работа обучающегося								
Формы промежуточной аттестации	зачёт		зачёт					

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины *Физическая культура и спорт*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов
1	2	3
	1 семестр	18
Тема 1.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	10
	1 Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30м с хода, бега на 30,60, 100,200 и 400м с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-50м. Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 и 4x400м. Специальные беговые упражнения, старты, бег 30 с хода, челночный бег 3x10м, бег 30,60,100,200,400м. Эстафетный бег.	
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 1.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	8
	1 Построения в шеренгу, в колонну, круг. Строевые приемы на месте: повороты направо, налево, кругом. Размыкание, смыкание. Перестроения из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в движении. Движения в обход, по диагонали, по кругу, противходом, «змейкой», остановка группой в движении. Классификация общеразвивающих упражнений, основные задачи, решаемые с помощью ОРУ, положение рук, ног, туловища и движения ими, обучение ОРУ, способы проведения ОРУ, строевые упражнения.	
	Самостоятельная работа обучающихся	
	2 семестр	18
Тема 1.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	

	1	Ознакомление обучающихся с инструкцией по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг. Отработка техники катания скользящим шагом. Переход через один шаг, переход со свободным перемещением рук. Катание на лыжах классическим стилем: девушки 3км, юноши 5 км.	8
Тема 1.4. Спортивные игры	Содержание учебного материала		
	1	Техника безопасности игры. Правила игры. Стойки волейболиста. Перемещения игрока. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Вторая передача.	10
	2	Техника безопасности игры в баскетбол. Правила игры. Передвижения в стойке игрока. Остановки в два шага и прыжком. Повороты на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной руками. Передачи мяча двумя и одной руками.	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	3 семестр		18
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		10
	1	Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000, 1500м. Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши). Развитие специальной и общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200, 400м. Бег 500, 1000,1500, 2000м (девушки),3000м (юноши). Развитие скоростных качеств.	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала		8
	1	Стойки. Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц шеи, рук, туловища, ног. Упоры. Упражнения сидя и лежа. Раздельный, поточный способы проведения ОРУ. Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером. ОРУ в форме ритмической гимнастики. Методика выполнения на гимнастических снарядах, характеристика и назначение упражнений на снарядах; - выполнение упражнений на гимнастических снарядах, переход от умений отдельных упражнений в связке, композиций и тренированность до автоматизма	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	4 семестр		18
Тема 2.3 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	1	Овладение техникой лыжных ходов. Учебный круг: попеременный двухшажный, четырехшажный ход (согласованность движений рук и ног). Преодоление впадины на склоне во время спуска. Горнолыжная эстафета.	8
Тема 2.4. Спортивные игры	Содержание учебного материала		
	1	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками, игровые задания.	10
	2	Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера.	
	Самостоятельная работа обучающихся		

2.2. Особенности реализации дисциплин «Физическая культура и спорт» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Порядок освоения дисциплин «Физическая культура и спорт» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается на основании соблюдения принципов лечебной физической культуры, здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы по адаптивному физическому воспитанию, как правило, не менее двух раз в неделю. Они реализуются в форме: лекций, практических и методических занятий по физической культуре, а также предусмотрено проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий и праздников. Осуществляется адаптивное физическое воспитание для студентов с отклонениями в состоянии здоровья в специальной-медицинской группе. Занятия по адаптивной физической культуре проводятся в специальном спортивном зале и на стадионе. Форма итогового контроля определяется по усмотрению преподавателя и указывается в рабочей программе дисциплины для каждого конкретного направления подготовки. Как правило, это может быть проведение письменных контрольных работ, устных опросов и бесед, тестирований, подготовка рефератов, докладов, что позволяет оценить степень освоения ряда тем и видов учебной работы.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Институт располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов подготовки обучающегося и соответствующих санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Необходимый для реализации дисциплины перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- библиотеку, читальный зал, фонотеку;
- учебные аудитории для групповых занятий;
- учебные аудитории для индивидуальных занятий.
- Институт располагает специальной аудиторией, оборудованной персональными компьютерами. При использовании электронных изданий каждый обучающийся обеспечивается рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин.

При использовании электронных изданий институт обеспечивает каждого обучающегося во время самостоятельной подготовки рабочим местом в компьютерном классе с выходом в интернет, в соответствии с объемом изучаемых дисциплин в объеме не менее двух часов на человека в неделю.

Материально-техническое обеспечение дисциплины составляют компьютеры, мультимедийные средства, материалы методического фонда кафедры и факультета,

ресурсы библиотеки и образовательного портала ЮУрГИИ, Интернет-ресурсы, раздаточный материал и т.д.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивается необходимой учебно-методической документацией и материалами. Содержание дисциплины представлено в локальной сети образовательного учреждения.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к электронно-библиотечной системе, содержащей издания по изучаемой дисциплине. При этом обеспечена возможность осуществления одновременного индивидуального доступа к такой системе не менее чем для 25 процентов обучающихся.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными изданиями учебной, учебно-методической и научной литературы. Литература набирается из расчета не менее 1 экземпляра на двух обучающихся. Период издания – последние 5 лет. Кроме того, обучающиеся обеспечиваются аудио-видео фондами, мультимедийными материалами, отражающими содержание дисциплины.

Фонд дополнительной литературы, помимо учебной литературы, включает справочно-библиографические и специализированные периодические издания.

Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети интернет.

Оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными ОУ и учреждениями культуры осуществляется с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности.

3.3. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивных залах, в тренажерных залах и на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Инвентарь и оборудование:

1. Баскетбольные фермы со щитами и кольцами.
2. Гимнастические стенки.
3. Гимнастические скамейки.
4. Стойки волейбольные.
5. Коврики поролон.
6. Гриф гантельный.
7. Диски метал.
8. Гирия.
9. Стол теннисный.
10. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные.
11. Волейбольная сетка.
12. Секундомер.

13. Измерительная рулетка.
14. Эстафетные палочки.
15. Скакалки гимнастические.
16. Бадминтон.
17. Мячи набивные.
18. Ракетки для н/тенниса.
19. Палки гимнастические.
20. Обручи.
21. Эспандеры.

Технические средства обучения:

1. Компьютер или ноутбук;
2. Принтер для распечатки текстов и репертуарных планов;
3. Переносной музыкальный центр
4. Флеш-карты, эл.носители информации.

3.4. Перечень информационных технологий, используемых при освоении дисциплины

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Windows XP(7)
2. Microsoft Office 2007(2010)
3. CorelDRAW Graphics Suite X4(X6) Education
4. Adobe Audition 3.0
5. Adobe Photoshop Extended CS5
6. Adobe Premiere Pro CS 4.0
7. ABBYY Fine Reader 10
8. Finale studio 2009
9. Антивирус Kaspersky Endpoint Security
10. Система автоматизации библиотек ИРБИС 64
11. Программная система для обнаружения текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ:

1. Электронный справочник «ИнформИо» <http://www.informio.ru/>
2. Некоммерческая интернет-версия КонсультантПлюс
http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home&utm_source=online&utm_medium=button
3. Некоммерческая интернет-версия системы ГАРАНТ
<http://ivo.garant.ru/#/startpage:0>
4. Электронный каталог Библиотеки ЮУрГИИ

3.5. Список основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117> (дата обращения: 25.09.2023).

Дополнительная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794> (дата обращения: 25.09.2023).
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518491> (дата обращения: 25.09.2023).

3.6. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети интернет для освоения дисциплины

Подписные электронные ресурсы

Издательство «Лань» : электрон.-библиотеч. система. — Санкт-Петербург, 2010 - . — URL: <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 19.09.2023). — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. — Текст: электронный.

Кроме того, вуз является участником проекта «Сетевая электронная библиотека (СЭБ) вузов культуры и искусств», реализованного на платформе ЭБС Лань.

ЭБС IPRsmart : цифровой образовательный ресурс. — Саратов, 2010 - . — URL: <http://www.iprbookshop.ru> (дата обращения: 19.09.2023). — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. — Текст: электронный.

ЭБС Юрайт : электронная библиотечная система : сайт. — Москва, 2013 - . — URL: <https://biblio-online.ru> (дата обращения: 19.09.2023). — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. — Текст: электронный.

РУКОНТ : национальный цифровой ресурс : межотраслевая электронная библиотека : сайт / консорциум «КОНТЕКСТУМ». — Сколково, 2010 - . —

URL: <http://rucont.ru/> (дата обращения: 19.09.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

Ресурсы свободного доступа (сайты, порталы, базы данных)

Официальные ресурсы свободного доступа (URL: <http://uyrgii.ru/>):

- [Минобрнауки России](https://minobrnauki.gov.ru/), URL: <https://minobrnauki.gov.ru/>
- [Министерство образования и науки Челябинской области](http://www.minobr74.ru/), URL: <http://www.minobr74.ru/>
- [Министерство культуры Челябинской области](http://www.culture-chel.ru/), URL: http://www.culture-chel.ru
- [Министерство образования РФ - Интернет-портал «Наука и образование против террора»](http://scienceport.ru/), URL: <http://scienceport.ru/>
- [Министерство образования РФ. Национальный центр противодействия терроризму и экстремизму в образовательной среде и сети интернет](http://ncpti.su/), URL: <http://ncpti.su/>
- [Образовательный портал Челябинска](http://www.chel-edu.ru/), URL: <http://www.chel-edu.ru/>
- [Официальный интернет-портал правовой информации](http://pravo.gov.ru/), URL: <http://pravo.gov.ru/>
- [Федеральный интернет-экзамен](https://fepo.i-exam.ru/), URL: <https://fepo.i-exam.ru/>
- [Российское образование. Федеральный портал](http://www.edu.ru/), URL: <http://www.edu.ru/>
- [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru/), URL: <http://window.edu.ru/>
- [Единая коллекция ЦОР](http://school-collection.edu.ru/), URL: <http://school-collection.edu.ru/>
- [Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов](http://fcior.edu.ru/), URL: <http://fcior.edu.ru/>
- [Единый портал интернет-тестирования](https://www.i-exam.ru/), URL: <https://www.i-exam.ru/>
- [Группа вуза в контакте](https://vk.com/uyrgii/), URL: <https://vk.com/uyrgii/>

Тематические ресурсы свободного доступа:

1. Электронные библиотеки:

<http://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека РФФИ

<http://www.hist.msu.ru/ER/index.html/> - Библиотека электронных ресурсов исторического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова

<http://www.lib.ru/> - Библиотека Мошкова

<http://www.klassika.ru/> - Русская классика

<http://www.bibliotekar.ru/> - Электронная библиотека по истории, культуре и искусству

1. Библиотеки:

<http://www.rsl.ru/> - РГБ. Российская государственная библиотека

<http://www.liart.ru/> - Российская государственная библиотека искусств

1. Культура:

<http://www.mkrf.ru/> - Министерство культуры РФ

<http://www.rosculture.ru/> - Федеральное агентство по культуре и кинематографии

<http://www.russianculture.ru/> - Культура России

<http://www.museum.ru/mus/> - Каталог музеев России

<http://www.museum.ru/> - Музеи России

1. Искусство:

<http://www.artprojekt.ru/> - Энциклопедия всемирного искусства

<https://gallerix.ru/> - Виртуальная картинная галерея

<http://www.museum.ru/W934> - Виртуальная галерея искусства

<http://www.museum.ru/M305> - Российский национальный музей музыки

Перечень информационно-справочных систем:

- Электронный справочник «Информо», URL: <http://www.informio.ru/>.
- Некоммерческая интернет-версия справочно-правовой системы

Консультант

Плюс, URL: <https://www.consultant.ru/online/>.

- Некоммерческая интернет-версия справочно-правовой системы

ГАРАНТ:

URL: <http://ivo.garant.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ОК-8	Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений

Критерии оценок для спортивных игр:

Оценка «5», если упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно без напряжения, уверенно; если в играх обучающийся показал знания правил игры; умение пользоваться изученными движениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре;

Оценка «4», если упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; если в играх показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре;

Оценка «3», если упражнение выполнено правильно, но с большим напряжением, допущены незначительные ошибки, не всегда умеет пользоваться изученными движениями;

Оценка «2», если упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками, в игре обучающийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными движениями.

Критерии оценки по технике владения двигательными действиями (гимнастика, лыжная подготовка)

Оценка «5» двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;

Оценка «2» двигательное действие выполнено неправильно, грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ преподавателю дисциплины «Физическая культура и спорт »

Следует уделять особое внимание развитию тех двигательных способностей, которые заметно уступают нормативным требованиям комплекса ГТО.

5.1. Координационные способности и методические основы их развития

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость – способностью человека быстро, оперативно, двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется высокоразвитым мышечным чувством. Основу ловкости составляют координационные способности. Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы.

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей. Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты

выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

5.2. Гибкость и методика ее развития

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п. По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая – в позах. Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); специальная гибкость – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3–4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% - активные, 40% - пассивные и 20% - статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше – статических. Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, в вводную (подготовительную) часть урока по физической культуре, в разминку при занятиях спортом. Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки.

5.3. Скоростно-силовые способности и методика их развития

Выполнение любого движения или сохранения какой-либо позы тела человека обусловлено работой мышц. Величину развиваемого при этом усилия принято называть силой мышц. Мышечная сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений. Одним из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу, является режим работы мышц. В процессе выполнения двигательных действий мышцы могут проявлять силу: при уменьшении своей длины – преодолевающий, при ее удлинении – уступающий, без изменения – статический, при изменении и длины и напряжения мышц – смешанный режим. Первые два режима характерны для динамической, третий – для статической, четвертый – для статодинамической работы мышц. В любом режиме работы мышц сила может быть проявлена медленно и быстро, это характер их работы.

Различают следующие виды силовых способностей: собственно- силовые, и их соединение с другими двигательными способностями (скоростно-силовые и силовая выносливость и силовая ловкость). Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и значительная быстрота движений (прыжки в длину и высоту с места и разбега, метания снарядов и т.п.). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое школьником (например, при толкании ядра или выполнение рывка гири достаточно большого веса), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании малого мяча) возрастает значимость скоростного компонента. К числу скоростно-силовых способностей относят:

- быстрая сила, которая характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемых в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины;

- взрывная сила – способность по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при старте в спринтерском беге, в прыжках, метаниях и т.д.).

Наличие большой силы не указывает на способность к ее быстрому проявлению. Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, где помимо силы требуется высокая скорость движения. Воспитание скоростно-силовых способностей осуществляется при помощи использования непредельных отягощений с предельным числом повторений, требующих предельной мобилизации силовых возможностей. С этой целью применяются непредельные отягощения с установкой на максимально возможную скорость выполняемых движений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств можно разделить на группы:

- с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега, различного по длине и скорости, в глубину, в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, силовые упражнения;

- с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет, утяжелённый снаряд) в беге, в прыжковых упражнениях, в прыжках и в метаниях;

- с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, снег), против ветра и по ветру и т.д.

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи – развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-иловому и силовому.

1. Скоростное направление. Решается задача повышения скорости выполнения основного упражнения (бега, прыжка или метания) или отдельных его элементов и их сочетаний (разбега, отталкивания, финального усилия и пр.).

2. Скоростно-силовое направление. Решается задача увеличения силы мышц и скорости движений. Используются основные упражнения без отягощений или с небольшим отягощением в виде пояса, жилета (бег, прыжки, применение утяжелённого снаряда в метаниях). Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью – 80-90 % от максимальной. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений.

3. Силовое направление. Решается задача развития силы мышц. Вес отягощения или сопротивления составляет от 80 % до максимального. Характер выполнения упражнений различный – от максимально быстрого до 60 % от максимального. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц.

5.4. Выносливость и методы ее развития

Выносливость необходима всем от их рождения. Различают выносливость общую и специальную. Многие специалисты считают, что уже в детском возрасте необходимо заложить базу общей выносливости, чтобы впоследствии достигнуть высокого уровня развития как физических возможностей, так и функциональных систем организма.

Видов выносливости очень много: скоростная, силовая, локальная, региональная и глобальная, статическая и динамическая, сердечно-сосудистая и мышечная. А так же общая и специальная, эмоциональная, игровая, дистанционная, координационная, прыжковая и т.д. Поэтому выносливость по своей структуре, методам измерения, и методикам развития является более сложным качеством.

Основным средством развития выносливости является бег в форме кросса, по пересеченной и холмистой местности, в парке, в лесу, на берегу реки, обочине дороги, песчаному пляжу или неглубокому снегу, а также в форме длительного и темпового бега на местности или на стадионе. Бег на местности составляет до 80-90% от общего годового объема.

Для развития специальной выносливости необходимо выполнять упражнения со скоростью в соответствующей зоне интенсивности, а общая длина отрезков дистанции или ускорений в темповом беге в одном занятии должна быть больше длины дистанции, на которой специализируется спортсмен. Важным в развитии специальной выносливости является повышение абсолютной скорости бега на эталонном коротком отрезке для создания запаса скорости, что дает возможность пробегать дистанцию с меньшей затратой сил и большей средней скоростью.

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

6.1. Тематика рефератов

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и спорт и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция). Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
6. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
7. Организация здорового образа жизни студента.
8. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
9. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
10. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
11. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
12. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
13. Значение физической культуры для будущего специалиста -работника социальной сферы.
14. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
15. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
16. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
17. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
18. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
19. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
20. Физическое качество – сила.
21. Питание как компонент здорового образа жизни.
22. Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.
23. Физическое качество – быстрота.
24. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.
25. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
26. Физическое качество – ловкость.
27. Физическое качество – выносливость.
28. Физическое качество – гибкость.

6.2. Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

6.3. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

Текущий контроль оценивает степень освоения отдельной темы, вида деятельности и определенной двигательной деятельности. Критерием успешности

освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение тестов общей физической и спортивно-технической подготовки. После каждого занятия преподаватель проставляет в журнале балльную оценку за занятие, которая может быть от 0 до 5 баллов, а также может проставить дополнительные баллы в случае выполнения студентом тестов физической подготовленности.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, к аттестации допускаются при условии выполнения теоретических и методико-практических заданий (подготовка реферата и защита в виде вопросов).

Студенты, направленные врачом на занятия лечебной физкультуры, проходят курс ЛФК в медицинских учреждениях и представляют справку о прохождении. Занимающиеся самостоятельно по комплексу ЛФК ведут дневник самоконтроля.