

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

**Б1.В.ДВ.1(2) ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

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

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».

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ..... | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 9 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.. | 12 |
| 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ..... | 13 |
| 6. ПРИЛОЖЕНИЯ..... | 17 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

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

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам по выбору. Данный формат подразумевает выбор студентов из ряда физкультурных направлений тот вид, который ему наиболее интересен. Перечень таких направлений формирует вуз самостоятельно, с учетом материально-технической базы. Студент имеет право поменять физкультурное направление, но не чаще чем один раз в семестр.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующей общекультурной компетенции:

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

1.2. Цели и задачи дисциплины

Цель занятий различными видами физической культуры – укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и получить навыки активного отдыха. Это связано с решением ряда частных задач:

Повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, научиться приятно и полезно проводить досуг, достичь физического совершенства.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- осуществлять творческое сотрудничество при коллективных формах занятий физической культурой;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.3. Количество часов на освоение программы

Общая трудоемкость дисциплины 328 часов – элективный курс по физической культуре.

Время изучения дисциплины – 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестры.

Форма текущего контроля – зачёт (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 и 9 семестры).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Исходя из материально-технических возможностей вуза, перечень данных курсов может быть расширен и (или) изменен. Данная примерная программа предлагает следующие виды секций на выбор студента.

1) Спортивные игры (волейбол).

2.1. Содержание раздела «Волейбол»

Введение. Место и значение волейбола в системе физического воспитания. Задачи и содержание курса волейбола. Техника безопасности и обязанности студентов при прохождении курса.

Раздел 1. История развития, современное состояние и перспективы развития волейбола.

Тема 1. Содержание игры, характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Возникновение и развитие волейбола. Перспективы развития волейбола. Пляжный волейбол, правила игры.

Тема 2. Физические и психические качества волейболиста. Волейбол, как коллективный вид деятельности. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

Раздел 2. Техническая подготовка волейболистов.

Тема 3. Техника игры, ее характеристика. Классификация технических приемов. Терминология. Значение технической подготовки и ее основные задачи. Техника игры в защите и нападении. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Тема 4. Задачи физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Специальная физическая подготовка. Виды контрольных тестов. Техника игры в защите и нападении. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Тема 5. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек,

перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

Тема 6. Техника передачи мяча двумя руками сверху вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.

Тема 7. Техника передачи двумя руками сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Тема 8. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).

Тема 9. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.

Тема 10. Техника верхней прямой подачи.

Тема 11. Техника прямого нападающего удара.

Тема 12. Нападающий удар тихий после имитации сильного удара.

Тема 13. Техника одиночного блокирования. Техника группового блокирования.

Раздел 3. Тактическая подготовка волейболистов.

Тема 14. Цель и задачи тактической подготовки. Классификация тактики. Терминология. Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки.

Тема 15. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков. Характеристика командных действий в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.

Тема 16. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.

Тема 17. Тактика нападающих ударов. Нападающий удар с задней линии. Характеристика командных действий в защите. Взаимодействие игроков.

Тема 18. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.

Тема 19. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.

Тема 20. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.

Раздел 4. Правила игры и проведение соревнований.

Тема 21. Правила игры последнего поколения. Подготовка к игре (жеребьевка и разминка у сетки). Права и обязанности главного судьи соревнований. Права и обязанности главного секретаря соревнований. Права и обязанности первого судьи. Права и обязанности второго судьи. Права и обязанности судьи/секретаря. Правила поведения участников соревнований. Ошибки и наказания.

2.2. Особенности реализации дисциплины «Элективные курсы по

физической культуре и спорту» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Порядок освоения дисциплин «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ

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

Элективные курсы обеспечиваются 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. Гимнастические стенки.
2. Гимнастические скамейки.
3. Стойки волейбольные.
4. Коврики поролон.
5. Гриф гантельный.
6. Диски метал.
7. Гирия.
8. Мячи: волейбольные, футбольные, теннисные.
9. Волейбольная сетка.
10. Секундомер.
11. Измерительная рулетка.

12. Эстафетные палочки.
13. Скакалки гимнастические.
14. Мячи набивные.
15. Палки гимнастические.
16. Обручи.
17. 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 «Информо»
2. <http://www.informio.ru/>
3. Некоммерческая интернет-версия КонсультантПлюс
http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home&utm_csource=online&utm_cmedium=button
4. Некоммерческая интернет-версия системы ГАРАНТ
5. <http://ivo.garant.ru/#/startpage:0>
6. Электронный каталог Библиотеки ЮУрГИИ

3.5. Список основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518911> (дата обращения: 26.09.2023).

Дополнительная литература

1. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109462> (дата обращения: 26.09.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Дубов, А. М. Элективные курсы по физической культуре и спорту на основе спортивных игр : учебно-методическое пособие / А. М. Дубов, И. В. Кулькова, Н. Ю. Бурнашова ; под редакцией А. М. Дубова, И. В. Кульковой. — Москва : МПГУ, 2021. — 244 с. — ISBN 978-5-4263-1033-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/252986> (дата обращения: 26.09.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (волейбол) : учебно-методическое пособие / Т. Н. Власова, Т. Н. Козлова, А. В. Чернецов, Л. И. Зуб. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2021. — 96 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/247520> (дата обращения: 26.09.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Пягай, Л. П. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Л. П. Пягай, С. Н. Якименко, Ю. А. Елохова. — Омск : Омский ГАУ, 2022. — 168 с. — ISBN 978-5-907507-84-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/326438> (дата обращения: 26.09.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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 «Информио», 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

Раздел «волейбол»

Физическая подготовка

- 1) Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств).
- 2) Бег 30 м: 5х6 м (оцениваются скоростные возможности).
- 3) Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (оценка скоростно-силовой)
- 4) Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя, стоя

(оценка скоростно-силовых качеств).

Техническая подготовка

- 1) Передача двумя руками сверху (снизу), стоя у стены.
- 2) Испытание на точность подач.
- 3) Испытание на точность нападающих ударов.

Тактическая подготовка

- 1) Действия при второй передаче.
- 2) Действия при нападающих ударах.
- 3) Командные действия в нападении.
- 4) Командные действия в защите.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ преподавателю дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

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 непределённым 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 неопредельных отягощений с предельным числом повторений, требующих предельной мобилизации силовых возможностей. С этой целью применяются неопредельные 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, поразличному 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-силовому 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 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 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| полу (кол-во раз) | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|