

Министерство культуры Челябинской области

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

**Рабочая программа ОД.01.06
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

По специальности:

51.02.01 НАРОДНОЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ТВОРЧЕСТВО
(по виду Театральное творчество)

Углубленная подготовка

Присваиваемая квалификация

Руководитель любительского творческого коллектива, преподаватель

Форма обучения очная

Челябинск 2021

Рабочая программа ОД. 01.06 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество.

Разработчики: Разработчики: Цалко Е.В. преподаватель кафедры АИ и ТТ ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского».

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОД. 01.06 Физическая культура.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	18
6. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ОД. 01.06 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа ОД. 01.06 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по виду Театральное творчество).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина общеобразовательного учебного цикла. Дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование **общекультурной компетенции**: Использование умений и знаний учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности (ОК-10).

1.3. Цели и задачи дисциплины

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

Для достижения поставленных целей предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и в современном социуме;
- освоение научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность специалиста к выполнению профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- составлять и выполнять упражнения гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корректирующей гимнастики по формированию

телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных играх;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

1.4. Количество часов на освоение программы

Максимальная нагрузка составляет 156 часов, в том числе:

- практические занятия – 78 часов;
- самостоятельная работа – 78 часов.

Время изучения дисциплины – 1, 2 семестры.

Форма текущего контроля – зачёт. Семестры – 1, 2.

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
Практические занятия	34	44						
Самостоятельная работа обучающегося	34	44						
Формы промежуточной аттестации	зачёт	зачёт						

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Первый год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР	0-34-34	
	<i>Содержание учебного материала:</i>		1,2
Введение.	1. Понятия: "физическая культура, "Спорт", "физическое воспитание". Цели, задачи и средства системы физического воспитания, современное состояние физической культуры и спорта. Особенности организации физического воспитания в СПО. Техника безопасности во время занятий спортом, туризмом, на уроках физической культуры.	1	
Тема 2. Основы здорового образа жизни.	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. 2. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в	1	

	формировании здорового образа жизни.	
	3. Рациональное питание. Режим в трудовой и учебной деятельности. Виды активного отдыха.	1
	4. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж, самомассаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	
Тема 3. Физическое состояние человека и контроль уровня его развития	1. Физическое состояние человека, его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития: определение физического состояния (особенности телосложения, весо-ростовые индексы, индексы пропорциональности, параметры эстетической совершенности фигуры).	1
	2. Определение функциональных возможностей организма и показателей тренированности (состояние нервно-мышечной системы, работоспособность дыхательной системы, частота сердечных сокращений, артериальное давление и др.).	1
	3. Средства и способы поддержания физического здоровья: утренняя ежедневная гимнастика, режим дня, личная гигиена, производственные физкультурминутки, физкультурно-спортивный досуг, туризм, занятия в спортивных секциях и группах ОФП, самоконтроль и врачебный контроль состояния здоровья, профилактика заболеваний, использование оздоровительных средств природы, отказ от вредных привычек.	1
Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гимнастики. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Профилактика травматизма (первая помощь при ушибах, растяжениях, переломах, обмороках и др.	1
	2. Упражнения коррегирующих гимнастик (УКГ): при нарушении осанки, при заболеваниях органов пищеварения, при заболеваниях дыхательной системы, при	1

	заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при нарушениях зрения.		
	3. Нетрадиционные виды двигательной активности: атлетическая гимнастика, шейпинг, стретчинг, аэробика, ушу и др.	1	
	4. Аутогенная тренировка. Дыхательные упражнения для психорегуляции	1	
	5. Разработка и представление индивидуального комплекса физических упражнений для утренней, производственной и корректирующей гимнастики на основе личного интереса и с учетом индивидуальных особенностей здоровья (Рип).	1	
	6. Разработка и представление индивидуального комплекса гимнастики (Рип).	1	
Тема 5. Физическая подготовленность и способы совершенствовани я физических качеств	1. Определение уровня физической подготовленности студентов (ОФП): бег челночный 3x10 м., отжимание в упоре лежа на полу, наклоны туловища вперед, прыжок в длину с места, прыжок через скакалку за 1 мин., поднятие туловища из положения лежа в течение 30 с., приседания на одной ноге и др.	4	
	2. Строевая подготовка. Построения, перестроения. Понятия «шеренга», «дистанция», «колонна» и др.	1	
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ходьба, бег, упражнения гимнастики, упражнения с чередованием напряжения и расслабления, упражнения на растяжку, упражнения на координацию, упражнения на силу, упражнения на ловкость и др.	17	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	34	
	ВТОРОЙ СЕМЕСТР	0-44-44	1-3
Тема 6. Спортивные игры и основы судейства	1. Волейбол. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу. Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку. Передача мяча в движении. Поддача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара. Правила игры. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Судейство.	3	
	2. Баскетбол. Основные судейские жесты. Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча и др. Передачи в парах в движении. Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках. Ведение мяча, проход в парах с защитником. Броски по кольцу с места, с двух шагов, с разных дистанций. Личная защита. Правила игры Игра по		

	упрощенным правилам. Судейство.		
	3. Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Судейство.		
Тема 7. Физические действия с предметами	1. Упражнения с гимнастической палкой.	3	
	2. Упражнения со стулом.		
	3. Упражнения со скакалкой.		
Тема 8. Основы акробатики	1. Техника выполнения акробатических элементов: перекуты (вперед, назад, в сторону, в группировке). Кувырки: вперед, назад, боком и др. Длинный и высокий кувырок. Каскад из кувырков	2	
	2. Стойки: на голове, на руках, на груди, на плече.	2	
	3. Переворот в сторону («колесом»), через партнера..	2	
	4. Мосты. Шпагаты.	2	
	5. Простые поддержки. Работа с весом, тяжестью. Переносы.	2	
	6. Элементы эксцентрики. Кувырок вдвоем. Комические перекуты.	2	
	7. Пирамиды.	2	
	8. Разработка, составление, презентация акробатической комбинации.	2	
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ходьба, бег, упражнения гимнастики, упражнения с чередованием напряжения и расслабления, упражнения на растяжку, упражнения на координацию, упражнения на силу, упражнения на ловкость и др.	22	
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	44		
Зачет. Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: результаты тестирования, сдачи нормативов, проведения фрагментов занятий, участия в организации и проведении внутренних соревнований. Разработка и составление акробатической комбинации. Вариативная часть: Участие в спортивных соревнованиях института, города, района			

	и др. Реферат.		
	ВСЕГО:	156 0-78-78	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

Порядок освоения дисциплин «Физическая культура» 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» 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.

Каждому обучающемуся обеспечен доступ к комплектам библиотечного фонда или электронным базам периодических изданий.

3.3. Перечень информационных технологий, используемых при освоении дисциплины

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Windows XP(7)

Microsoft Office 2007(2010)

CorelDRAW Graphics Suite X4(X6) Education

Adobe Audition 3.0

Adobe Photoshop Extended CS5

Adobe Premiere Pro CS 4.0

ABBYY Fine Reader 10

Finale studio 2009

Антивирус Kaspersky Endpoint Security

Система автоматизации библиотек ИРБИС 64

Программная система для обнаружения текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ:

Электронный справочник «Информио»

<http://www.informio.ru/>

Некоммерческая

интернет-версия

КонсультантПлюс

http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home&utm_csource=online&utm_cmedium=button

Некоммерческая интернет-версия системы ГАРАНТ

<http://ivo.garant.ru/#/startpage:0>

Электронный каталог Библиотеки ЮУрГИИ

3.4. Условия реализации программы дисциплины

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

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

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

- спортивный зал; кабинет; открытый стадион широкого профиля;
- оборудование и инвентарь: гимнастические маты, волейбольные мячи, футбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, комплекты для бадминтона, волейбольная сетка, корзина для баскетбола;
- технические средства: компьютер, магнитофон.

3.5. Список основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Беженцева, Л.М. Основы методики физического воспитания: Учебное пособие. [Электронный ресурс] / Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева. – Электрон. дан. – Томск: ТГУ, 2009. – 160 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/44216> – Загл. с экрана.

Дополнительная литература

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11816> – Загл. с экрана. Амосов Н.М. Алгоритм здоровья – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005.

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

Подписные электронные ресурсы

Руко́нт [Электронный ресурс]: вузовская электронно-библиотечная система (ЭБС) на платформе национального цифрового ресурса «РУКО́НТ». – Москва, 2010 - Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети ЮУрГИИ. – URL: <https://www.rucont.ru/>

Издательство Лань [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система (ЭБС). – Санкт-Петербург, 2010. – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети ЮУрГИИ. – URL: <http://e.lanbook.com/>.

Юрайт [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система (ЭБС) /

ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2013 – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети ЮУрГИИ – URL: www.biblio-online.ru

<https://www.biblio-online.ru/viewer/52DB7140-0362-4719-96FE-9591372B4CF6#page/1>

Сайты, порталы, базы данных (Ресурсы свободного доступа)

Единоеокнодоступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: информационная система / ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика». – Москва, 2005-2017. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/> , свободный.

eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. База данных научных журналов. - Москва, 1999 – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный доступ к полным текстам ряда российских журналов.

Российская государственная библиотека искусств [Электронный ресурс]: федеральное государственное бюджетное учреждение культуры / РГБИ. - Москва, 1991-2017. - Режим доступа: <http://liart.ru/ru/> , свободный.

Российское образование [Электронный ресурс]: федеральный портал / ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика». – Москва, 2002 - Режим доступа: <http://www.edu.ru/>, свободный.

Электронная библиотека по истории, культуре и искусству [Электронный ресурс]: электронная библиотека нехудожественной литературы для учащихся средних и высших учебных заведений. – Москва, 2006-2016. - Режим доступа: <http://www.bibliotekar.ru>, свободный.

Энциклопедия искусства [Электронный ресурс]: энциклопедия всемирного искусства /

ARTPROJEKT. – 2005-2017. - Режим доступа: <http://www.artprojekt.ru/>, свободный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умеет:		
составлять и выполнять упражнения гигиенической гимнастики и специализированной зарядки,	ОК 10	Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений

корректирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма		
выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных играх	ОК 10	Оценка техники выполнения двигательных действий;
выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности	ОК 10	Оценка техники базовых элементов техники; оценка технико-тактических действий студентов.
осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки	ОК 10	Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов	ОК 10	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.
осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта	ОК 10	Оценка выполнения студентом функций судьи
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений	ОК 10	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.
включать занятий	ОК 10	Оценка самостоятельного

физической культурой и спортом в активный отдых и досуг		проведения студентом фрагмента занятия
Знает:	ОК 10	
роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	ОК 10	Практические задания по работе с информацией
основы формирования двигательных действий и развития физических качеств	ОК 10	Ведение календаря самонаблюдения
способы закаливания организма и основные приемы самомассажа	ОК 10	Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха

Критерии оценки по технике владения двигательными действиями

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.

Зачёт является комплексной итоговой оценкой результата обучения и ставится в случае если студент:

В акробатических упражнениях:

– Выполняет отдельные акробатические элементы: кувырок, стойка на голове, колесо, стойка на руках и др.

– Выполняет акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую кувырок, стойку на руках, переворот боком и другие, ранее освоенные элементы.

В спортивных играх:

– Демонстрирует и применяет основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр. Осуществляет судейство.

В физической подготовленности:

– Стремиться к повышению показателей своего уровня физического развития

В результате изучения дисциплины может

объяснить:

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и задачи физического воспитания.
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического развития человека и их связь с регулярными занятиями.
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

В процессе обучения

соблюдал правила:

- Личной гигиены и закаливания.
- Организации и проведения самостоятельного и самодеятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.
- Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.

проводил:

- Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительной направленности.
- Фрагмент занятия физической культуры или спортивные соревнования с учащимися.
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.
- составлял:
- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
- Планы-конспекты занятий.

определял:

- Уровни индивидуального физического развития.
- Эффективность занятий физическими упражнениями.
- Функциональное состояние своего организма.

демонстрировал:

- Свои двигательные умения, навыки, способности.
- Стремление к физическому здоровью, физическому совершенству.
- Приемы страховки и само страховки во время занятий.
- Приемы массажа и самомассажа.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Преподавателю дисциплины «Физическая культура»

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 непределемым 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 непределемых отягощений с предельным числом повторений, требующих предельной мобилизации силовых возможностей. С этой целью применяются непределемые 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 двухногах 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-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. Вопросы к зачёту

1. Роль физической культуры в воспитании личности.
2. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Методика применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
6. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
7. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
8. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
9. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
10. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
11. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
12. Физическая культура в профилактике лечения опорно-двигательного аппарата.
13. Способы сохранения и улучшения зрения.
14. Методика обучения плаванию.
15. Средства и методы воспитания физических качеств.
16. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
17. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
18. Методика обучения игре в баскетбол.
19. Методика обучения игре в волейбол.
20. Методика обучения игре в футбол.
21. Организация физкультурно-спортивных мероприятий.
22. Организация и методика проведения подвижных игр.
23. Организация соревнований по эстафетному бегу.
24. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
25. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
26. Особенности занятий избранным видом спорта.
27. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
28. Организация туристических соревнований, туристических слётов.

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 Тесты измерения физического состояния

1. Показатель Эрисмана: окружность грудной клетки в покое – $\frac{1}{2}$ роста стоя. При нормальном развитии окружность грудной клетки больше половины роста.

2. Показатель крепости телосложения = рост стоя – (вес+ окружность груди) Результаты: 10-15 – крепкое телосложение, 16-20 – хорошее телосложение, 21-25 – среднее телосложение, 26-30 – слабое телосложение, 31 и более – очень слабое телосложение.

3. Во время физической нагрузки пульс всегда повышается. Например, при норме 72 уд./мин. в покое он увеличивается до 130-140 ударов при малых нагрузках, до 160-180 при средних и свыше 180 при больших. Максимально допустимым пульсом считается 220 - число лет со дня рождения.

4. В зависимости от костной структуры, существует три типа человеческой конституции: астенический, нормостенический, гиперстенический. Определить свой тип телосложения можно измерив окружность запястья. Если при росте от 160 до 175 см окружность равна 16-18 см, то вы относитесь к нормостеническому типу, если меньше – то вы тонкокостный (астен), если больше – то ширококостный (гиперст).

5. Прыжки на скакалке стимулируют сжигание жира, если вы станете прыгать непрерывно 15-30 минут и при этом не будете выходить за пределы аэробной зоны пульса (примерно 135 уд./мин). Прыжковые упражнения противопоказаны тем, кто имеет сердечно-сосудистые заболевания, ожирение 3-4 степени, близорук или дальнозорк высокой степени, при варикозном расширении вен.