

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.Б.Д7 Физическая культура и спорт**

по направлению подготовки

**54.03.01 Дизайн**

(уровень бакалавриата)

Профиль:

**Мультимедийный дизайн и анимация**

Квалификация

**Бакалавр**

Уровень образования – высшее образование

Нормативный срок обучения – 4 года

Форма обучения – очная

Челябинск

2023

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки: 54.03.01 Дизайн, профиль подготовки «Мультимедийный дизайн и анимация» (уровень бакалавриата).

Разработчик: **Викторов Д.В.**, доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского», кандидат педагогических наук, доцент.

## Содержание

<b>1. Паспорт программы учебной дисциплины .....</b>	<b>4</b>
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.1.1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины .....	4
1.1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.....	5
1.1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине .....	5
1.1.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	7
1.1.6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	8
1.1.7. Перечень информационных технологий, используемых при освоении дисциплины .....	9
1.1.8. Объем дисциплины .....	9
1.2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	10
1.2.1. Тематический план: разделы дисциплины, виды учебной работы, объем занятий и формы контроля .....	10
1.2.2. Особенности реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ....	12
1.3. Список основной и дополнительной литературы .....	12
1.4. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет для освоения дисциплины.....	12
<b>2. Методические рекомендации преподавателю дисциплины ....</b>	<b>13</b>
<b>3. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины .....</b>	<b>17</b>
<b>4. Особенности реализации учебной дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....</b>	<b>18</b>

## **1. Паспорт программы учебной дисциплины**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **1.1.1. Цели и задачи освоения учебной 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** дисциплины:

- 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.

#### **1.1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина Б1.Б.Д7 «Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части Блока Б1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы подготовки студентов по направлению 54.03.01 Дизайн, профиль подготовки «Мультимедийный дизайн и анимация» (уровень бакалавриата).

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательной для освоения обучающимися дисциплиной.

### **1.1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующей **универсальной компетенции:**

– Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

### **1.1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины студент должен

#### **Знать:**

- методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

#### **Уметь:**

- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

**Владеть:**

- опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием;
- способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.
- методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

**Характеристика этапов формирования компетенций**

Компетенции	Этапы формирования	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
<b>Общекультурные компетенции</b>		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1,2 семестры	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li><li>– социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li><li>– роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li><li>– использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li><li>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li></ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовос-</li></ul>

		<p>питанием;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</li> <li>– методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.</li> </ul>
--	--	---

### 1.1.5. 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:

- спортивный зал со спортивным инвентарем;
- 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.

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

1. Инвентарь и оборудование:
2. Баскетбольные фермы со щитами и кольцами.
3. Гимнастические стенки.
4. Гимнастические скамейки.
5. Стойки волейбольные.
6. Коврики поролон.
7. Гриф гантельный.
8. Диски метал.
9. Гиря.
10. Стол теннисный.

11. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные.
12. Волейбольная сетка.
13. Секундомер.
14. Измерительная рулетка.
15. Эстафетные палочки.
16. Скакалки гимнастические.
17. Бадминтон.
18. Мячи набивные.
19. Ракетки для н/тенниса.
20. Палки гимнастические.
21. Обручи.
22. Эспандеры.
23. Технические средства обучения:
24. Компьютер или ноутбук;
25. Принтер для распечатки текстов и репертуарных планов;
26. Переносной музыкальный центр
27. Флеш-карты, эл.носители информации.

#### **1.1.6. 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.

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

### **1.1.7. 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. ABBYY Fine Reader 10
5. Finale studio 2009

#### **Перечень информационно-справочных систем:**

1. Некоммерческая интернет-версия КонсультантПлюс  
[http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home&utm\\_csource=online&utm\\_cmedium=button/](http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home&utm_csource=online&utm_cmedium=button/)
2. Некоммерческая интернет-версия системы ГАРАНТ  
<http://ivo.garant.ru/#/startpage:0/>
3. Электронный каталог Библиотеки ЮУрГИИ

### **1.1.8. Объем дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, общий объем часов 72 часа, в том числе:

#### **Очная форма обучения**

- мелкогрупповые практические занятия – 72 часа.

Время изучения дисциплины – 1 и 2 семестры.

Форма промежуточной аттестации – зачет. Семестр – 2.

## 1.2. Структура и содержание учебной дисциплины

### 1.2.1. Тематический план: разделы дисциплины, виды учебной работы, объем занятий и формы контроля

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	32
Тема 1.1. Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	8
	<p>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.</p> <p>Классификация общеразвивающих упражнений, основные задачи, решаемые с помощью ОРУ, положение рук, ног, туловища и движения ими, обучение ОРУ, способы проведения ОРУ, строевые упражнения.</p>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
Тема 1.2. Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	8
	<p>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.</p>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
Тема 1.3. Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b>	8
	<p>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.</p>	
	<p>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.</p>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
Тема 1.4. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	8
	<p>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.</p>	

		<b>3 семестр</b>	<b>40</b>
<b>Тема 3.1. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>10</i>
		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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.2. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>10</i>
		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.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.3. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
		Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками, игровые задания.	<i>10</i>
		Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера.	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 3.4. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
		Овладение техникой лыжных ходов. Учебный круг: попеременный двухшажный, четырехшажный ход (согласованность движений рук и ног). Преодоление впадины на склоне во время спуска. Горнолыжная эстафета.	<i>10</i>

### **1.2.2. Особенности реализации дисциплины «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.

### **1.3. 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.

### **1.4. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет для освоения дисциплины**

#### **Подписные электронные ресурсы**

Рукопт [Электронный ресурс]: вузовская электронно-библиотечная система (ЭБС) на платформе национального цифрового ресурса «РУКОПТ». – 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/](http://www.biblio-online.ru/)  
<https://www.biblio-online.ru/viewer/52DB7140-0362-4719-96FE-9591372B4CF6#page/1>

### **Сайты, порталы, базы данных (Ресурсы свободного доступа)**

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

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

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

## **2. Методические рекомендации преподавателю дисциплины**

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

### **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.

### **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.

#### **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 непределённых отягощений с предельным числом повторений, требующих предельной мобилизации силовых возможностей. С этой целью применяются непределённые 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-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.

### **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 также 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.

### **3. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины**

Рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрена самостоятельная работа студентов в объеме 72 часа. Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине и предусматривает:

- чтение студентами рекомендованной литературы и усвоение теоретического материала дисциплины;
- подготовку к практическим занятиям;
- работу с Интернет-источниками;
- посещение отраслевых выставок и семинаров, проводимых в Челябинске;
- подготовку к написанию контрольных работ и сдаче зачета.

Для расширения знаний по дисциплине рекомендуется использовать Интернет-ресурсы: проводить поиск в различных системах, таких как [www.rambler.ru](http://www.rambler.ru), [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru), [www.google.ru](http://www.google.ru), [www.yahoo.ru](http://www.yahoo.ru) и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем на практических занятиях.

#### **4. Особенности реализации учебной дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками.

В освоении учебной дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предусматривается индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа - консультации, т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Форма проведения аттестации может быть конкретизирована в зависимости от контингента обучающихся.

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);

- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.