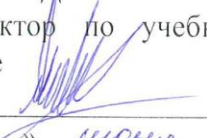


Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической
работе  С.Н. Титов
« 24 » июня 2022 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа учебной дисциплины Общего гуманитарного и социально-
экономического учебного цикла

основной профессиональной образовательной программы среднего
профессионального образования – подготовки специалистов среднего звена
по направлению подготовки
40.02.02 Правоохранительная деятельность

(очная форма обучения)

Составитель: к.п.н., доцент кафедры
спортивных дисциплин и физического
воспитания Кочурова Л.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета факультета права,
экономики и управления, протокол от «17» мая 2022 г. № 8

Ульяновск, 2022

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

1.1. Учебная дисциплина «Основы философии» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по направлению подготовки 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования различных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, для самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачей освоения дисциплины является формирование у обучающегося целостного представления о здоровье, об основных категориях, понятиях и методах теории физической культуры и спорта, и возможности применения теоретических знаний на практике и в профессиональной педагогической деятельности; также необходимо овладение знаниями, умениями и навыками по организации и проведению самостоятельных занятий по физической культуре.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие компетенции:

Компетенции	Умения	Знания
ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы. ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности. ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности. ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Умеет самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; Умеет применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; Умеет осуществлять профилактические действия в целях оздоровления организма Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Знает способы самоконтроля за состоянием здоровья; Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Знает основы здорового образа жизни

1.2 Объем учебной дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, уроки, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
1		60	-	30	-	30	Зачёт
2		88	-	44	-	44	Зачёт
3		68	-	34	-	34	Зачёт
4		76	-	38	-	38	Зачёт
5		48		24		24	Зачёт
Итого:		340	-	170	-	170	Зачёт

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
1 семестр (60 часов)				
Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	-	2	-	2
Ведение дневника самоконтроля. Оценка физического развития.	-	-	-	2
Легкая атлетика. Обучение техники бега на короткие дистанции. Закономерности и динамика работоспособности. Признаки, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления, профилактика переутомления.	-	2	-	2
Легкая атлетика. Общая физическая подготовка. Врачебный и педагогический контроль.	-	2	-	2
Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования.	-	-	-	2
Легкая атлетика. Обучение техники бега на средние дистанции. Развитие общей и специальной выносливости.	-	2	-	2
Легкая атлетика. Техника передачи эстафетной палочки. Упражнения на развитие скоростных качеств.	-		-	2

Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Бег 100 м. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.	-	2	-	-
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и из виса на низкой перекладине (девушки).	-	2	-	-
Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.	-	-	-	2
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	-	2	-	-
Тестирование и оценка уровня гибкости. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	-	2	-	-
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	-	2	-	-
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки).	-	2	-	-
Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности. Влияние образа жизни на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни.	-	2	-	-
Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие.	-	-	-	4
Методика проведения подвижных игр. Проведение подвижных игр в группе.	-	2	-	-
Методика составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений в группе.	-	2	-	-
Планирование и организация самостоятельных занятий различной направленности.	-	-	-	2
ОФП. Изучение техники упражнений, укрепляющих верхний плечевой пояс, мышцы спины, мышцы пресса, косые мышцы живота. Проведение упражнений в группе. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.	-	2	-	4
ОФП. Изучение техники упражнений, укрепляющих нижние конечности, проведение упражнений (с инвентарем и без инвентаря) в группе.	-	2	-	4
Итого по 1 семестру	-	30	-	30
2 семестр (88 часов)				
Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	-	2	-	2
Ведение дневника самоконтроля. Оценка физического развития.	-	-	-	4
Лыжная подготовка. Подготовка лыжного инвентаря, хранение и уход.	-	4	-	-

Лыжная подготовка. Основы техники передвижения на лыжах. Строевая подготовка и подача команд. Методика самооценки уровня и динамики общей физической подготовленности.	-	4	-	2
Лыжная подготовка. Обучение способам передвижения на лыжах. Техника лыжных ходов.	-	4	-	4
Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.	-	-	-	4
Лыжная подготовка. Обучение поворотам в движении и на месте.	-	4	-	4
Лыжная подготовка. Обучение торможению на лыжах. Торможение плугом. Торможение падением.	-	4	-	4
Лыжная подготовка. Обучение различным способам спусков на лыжах (основная, высокая, низкая стойки и стойка отдыха).	-	2	-	4
Выполнение контрольного норматива – бег на лыжах на 5 км (юноши), на 3 км (девушки).	-	2	-	2
Здоровый образ жизни и его составляющие. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.	-	-	-	4
Плавание. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. Ознакомление студентов с организацией учебных занятий, правилами внутреннего распорядка и санитарно-гигиеническими требованиями.	-	2	-	2
Плавание. Тестирование плавательной подготовленности студентов на дистанции 50 м с учетом времени.	-	2	-	2
Самооценка уровня и динамики общей физической подготовленности.	-	-	-	4
Плавание. Предварительная оценка техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс на дистанции 25 м) без учета времени.	-	2	-	-
Плавание. Подготовительные упражнения по освоению с водой (контрастные упражнения, упражнения на погружение, всплывание, лежание, скольжение, дыхание).	-	2	-	-
Плавание. Техника плавания способом кроль на груди. Изучение техники движения ног у неподвижной опоры (борт бассейна) в различных исходных положениях и с различными видами дыхания.	-	4	-	-
Плавание. Техника плавания способом кроль на груди. Изучение техники движения ног с подвижной опорой (доской) с различными положениями рук («хватами») и видами дыхания. Проплывание отрезков произвольными способами.	-	2	-	-
Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста.	-	-	-	2
Плавание. Изучение техники движения ног в безопорном положении с различными положениями рук и видами дыхания. Средства физической культуры при различных заболеваниях (диагнозах).	-	2	-	-
Плавание. Изучение техники движения рук и дыхания у неподвижной опоры.	-	2	-	-

Итого по 2 семестру	-	44	-	44
3 семестр (68 часов)				
Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Общая физическая подготовка.	-	-	-	2
Освоение методик самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (стандарты, индексы). Виды, формы и средства физической культуры. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.	-	-	-	4
Освоение методики антропометрического тестирования (понятия, виды, показатели). Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.	-	4	-	-
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Бег 100 м.	-	2	-	-
Общая физическая подготовка. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.	-	-	-	6
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и из виса на низкой перекладине (девушки).	-	2	-	-
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	-	2	-	-
Тестирование и оценка уровня гибкости. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	-	2	-	-
Анализ динамики показателей контроля функционального состояния организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем). Коррекция содержания тренировочных занятий.	-	-	-	6
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	-	2	-	-
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки).	-	4	-	-
Спортивные игры. Правила игры в волейбол. Обучение основным техническим элементам волейбола.	-	2	-	-
Спортивные игры. Подводящие упражнения. Техника подачи мяча различными способами.	-	2	-	4
Спортивные игры. Волейбол. Подводящие упражнения. Техника передачи мяча различными способами. Развитие физических качеств в процессе игровой деятельности (ловкость, координация движений и т.д.)	-	4	-	2
Спортивные игры. Волейбол. Подводящие упражнения. Техника приема мяча. Общая физическая подготовка. Методика проведения подвижных игр.	-	2	-	-
Составление и демонстрация комплекса утренней гимнастики, проведение отдельной части учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.	-	-	-	4
Основное содержание ППФП. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.	-	2	-	-

Общая физическая подготовка. Подвижные игры как средство повышения работоспособности, улучшения двигательной и умственной активности студентов.	-	2	-	-
Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.	-	-	-	4
Спортивные игры. Настольный теннис. Обучение исходным положениям, стойкам, способам держания ракетки, передвижениям.	-	2	-	-
Спортивные игры. Настольный теннис. Изучение правил игры. Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов игры. Настольный теннис. Правила участия в соревнованиях. Совершенствование технических приемов игры.	-	-	-	2
Итого по 3 семестру	-	34	-	34
4 семестр (76 часов)				
Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевая подготовка и подача команд.	-	2	-	2
Самооценка уровня и динамики общей физической подготовленности.	-	-	-	4
Лыжная подготовка. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы.	-	4	-	4
Лыжная подготовка. Совершенствование техники передвижения на лыжах коньковым ходом.	-	4	-	-
Лыжная подготовка. Совершенствование техники различных способов подъема на лыжах. Совершенствование техники различных видов спуска на лыжах.	-	4	-	-
Лыжная подготовка. Совершенствование техники различных видов торможения на лыжах (торможение плугом, торможение упором, торможение падением).	-	4	-	-
Составление и обоснование индивидуальных комплексов физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).	-	-	-	4
Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Выполнение контрольного норматива – бег на лыжах на 5 км (юноши), на 3 км (девушки).	-	2	-	-
Спортивные игры. Бадминтон. Правила игры. Основные приемы техники игры в бадминтон.	-	2	-	-
Спортивные игры. Бадминтон. Стойки, различные варианты подачи волана, техника и варианты ударов.	-	4	-	-
Спортивные игры. Бадминтон. Техника передвижений на корте, тактика одиночной и парной игры.	-	2	-	2
Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на развитие гибкости, растяжку.	-	-	-	6
Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль студентов за эффективностью ППФП.	-	2	-	-
Упражнения на развитие скоростных качеств. Скоростно-силовые упражнения.	-	-	-	6

Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Выполнение контрольных нормативов. Бег 100 м.	-	2	-	2
Выполнение контрольных нормативов. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и из виса на низкой перекладине (девушки).	-	2	-	-
Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.	-	-	-	4
Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение контрольных нормативов. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	-	2	-	-
Выполнение контрольных нормативов. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	-	2	-	-
Методика проведения производственной гимнастики.	-	-	-	4
Итого по 4 семестру	-	38	-	38
5 семестр (48 часов)				
Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Спортивные игры. Баскетбол. Изучение правил игры. Обучение основным техническим приемам игры (перемещение по площадке, ведение мяча с изменением направления и скорости движения, владение мячом, метание гранаты, метание малого мяча).	-	2	-	-
Скоростно-силовые упражнения. Метание малого мяча. Разбег, положение руки и маховое движение руки.	-	-	-	2
Спортивные игры. Баскетбол. Баскетбол. Обучение основным техническим приемам игры (обучение различным способам броска мяча в корзину, штрафного броска).	-	4	-	-
Плавание. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. Ознакомление студентов с организацией учебных занятий, правилами внутреннего распорядка и санитарно-гигиеническими требованиями. Совершенствование техники движения рук и дыхания у неподвижной опоры и совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	-	4	-	-
Плавание. Тестирование плавательной подготовленности студентов на дистанции 50 м с учетом времени.	-	2	-	4
Оздоровительные виды гимнастики. Строевые упражнения (построения и перестроения, передвижения, фигурная маршировка).	-	2	-	-
Гимнастика. Формы и типы записи гимнастических упражнений. Составление комплекса гимнастических упражнений, проведение комплекса в группе.	-	2	-	-
Упражнения на развитие силы, статические упражнения.	-	-	-	4
Оздоровительная аэробика. Основные средства и методы. Изучение структуры занятия. Изучение техники базовых шагов аэробики, методических приемов управления группой.	-	2	-	-
Оздоровительная аэробика. Составление и проведение комплекса упражнений в передвижении под музыкальное сопровождение.	-	2	-	-
Составление и демонстрация комплекса утренней гимнастики, проведение отдельной части учебно-тренировочного занятия с	-	-	-	6

группой студентов и т.п.				
Выполнение контрольных нормативов. Бег 100 м. Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки).	-	2	-	-
Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста.	-	-	-	4
Выполнение контрольных нормативов. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и из виса на низкой перекладине (девушки). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	-	-	-	2
Выполнение контрольных нормативов. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	-	2	-	2
Итого по 5 семестру	-	24	-	24
Всего по дисциплине	-	170	-	170

2.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса

Раздел «Легкая атлетика».

Занятия данного раздела направлены на поддержание и укрепление здоровья студентов, повышение уровня физической и умственной работоспособности средствами легкой атлетики.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

В рамках данного раздела студент осваивает и совершенствует теоретические знания, двигательные умения и навыки, необходимые в процессе изучения техники легкоатлетических упражнений, осуществляется формирование способности к аналитической деятельности, коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения технических элементов, освоение основных и вспомогательных средств тренировки по легкой атлетике, которые решают задачи общей и специальной физической подготовки, также осуществляется формирование способности обучать и правильно строить процесс обучения, исходя из конкретных условий; развитие и совершенствование необходимых физических качеств для эффективного изучения техники двигательных действий как в легкой атлетике, так и в других видах двигательной активности.

Раздел «Лыжная подготовка».

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Раздел «Плавание».

Занятия данного раздела направлены на укрепление здоровья, расширение резервных возможностей и закалывание организма занимающихся, гармоничное развитие всех групп мышц, развитие и совершенствование таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота,

ловкость, гибкость. Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы организма, увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям, оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, повышая эмоциональную устойчивость, а также повышают уровень умственной работоспособности студентов.

В рамках данного раздела студенты знакомятся с организацией учебных занятий в бассейне, правилами внутреннего распорядка и санитарно-гигиеническими требованиями, изучают и совершенствуют технику подготовительных упражнений по освоению с водой (контрастные упражнения, упражнения на погружение, всплывание, лежание, скольжение, дыхание), технику плавания способом кроль на груди, технику движения ног в безопорном положении с различными положениями рук и видами дыхания, технику движения рук и дыхания у неподвижной опоры.

Раздел «Оздоровительные виды гимнастики».

Систематическое воздействие гимнастических упражнений расширяет функциональные возможности организма занимающихся, совершенствует пространственно-временные параметры двигательных действий, повышает физическую работоспособность, улучшает упруго-эластичные свойства мышц, что обуславливает совершенствование культуры движений и формирование гармоничных пропорций тела занимающихся.

В рамках данного раздела изучается классификация видов оздоровительной гимнастики, изучается понятие гимнастики, влияние занятий различных видов гимнастики на организм занимающихся, содержание занятий и структура построения занятия по гимнастики, методика составления и проведения комплекса физических упражнений.

Раздел «Оздоровительная аэробика».

Занятия данного раздела оказывают положительное воздействие на организм и способствуют увеличению аэробных возможностей организма, что ведет к увеличению жизненной емкости легких, увеличению ударного объема крови, лучшему кровоснабжению организма и насыщению кислородом всех систем и органов. Все это создает благоприятные условия для лучшего протекания обменных процессов в организме, повышая уровень развития таких физических качеств как гибкость, подвижность, сила, равновесие, точность.

Важной особенностью оздоровительной аэробики является эстетическая направленность физических упражнений, составляющих ее основу. Грамотно составленные, соответствующие критериям красоты, коллективные двигательные действия занятий аэробикой являются эффективным способом формирования эстетических чувств, взглядов и представлений студентов, создавая ощущение эмоционального взаимодействия и приобщая к красивым и выразительным движениям, что неразрывно связано с культурой движений.

В рамках данного раздела студенты изучают структуру занятий, обучаются методике проведения занятий и самоконтролю в процессе занятий, осваивают базовые шаги оздоровительной аэробики и практическое проведение физических упражнений с использованием музыкального сопровождения.

Раздел «Спортивные игры».

В рамках данного раздела студенты изучают правила спортивных игр (волейбола, баскетбола, настольного тенниса, бадминтона), обучаются основным техническим элементам спортивных игр. В начале каждого раздела студенты проходят инструктаж по технике безопасности по данному виду спортивных игр, чтобы исключить травмы и опасные ситуации в процессе занятий.

В процессе занятий **волейболом** осваивают подводящие упражнения, технику подачи мяча различными способами, технику приема мяча, изучают правила игры и знакомятся с правилами участия в соревнованиях.

В процессе занятий **настольным теннисом** студенты обучаются исходным положениям, стойкам, способам и правилам держания ракетки, перемещениям, изучают правила игры, правила участия в соревнованиях и совершенствуют индивидуальные технико-тактические приемы игры.

В процессе занятий **баскетболом** студенты знакомятся с правилами игры и участия в соревнованиях, также с основными техническими приемами игры (перемещение по площадке,

ведение мяча с изменением направления и скорости движения, владение мячом), обучаются различным способам броска мяча в корзину, штрафного броска, совершенствуют индивидуальные, групповые и командные взаимодействия в нападении и защите.

Самостоятельная работа студентов.

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательную, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и зачету. Она предусматривает, как правило, разработку комплекса физических упражнений, проведение комплекса физических упражнений группе (объяснение техники выполнения, наглядная демонстрация, методические указания, оптимальная дозировка, соответствующая полу, возрасту и уровню физической подготовленности), подготовка к выполнению контрольных нормативов.

Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Дисциплина предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий изучаемой дисциплины. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных и видео материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- выполнение и совершенствование техники физических упражнений в соответствии с разделами дисциплины;
- проведение комплекса физических упражнений в группе (объяснение техники выполнения, наглядная демонстрация, методические указания, оптимальная дозировка);

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовка к проведению комплекса физических упражнений;
- подготовка к выполнению контрольных нормативов.

Индивидуальные задания

Задание 1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (написать конспект) для разминки перед основной частью занятия. Комплекс должен содержать 12-15 упражнений и включать физические упражнения для мышц шеи, верхнего плечевого пояса, туловища, нижних конечностей. Упражнения данного комплекса должны соответствовать основным принципам оздоровительных нагрузок:

- выбор физических упражнений с учетом пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов;
- оптимальная дозировка физических упражнений для постепенного увеличения нагрузки;
- систематическое чередование и дополнение комплекса физических упражнений;
- параметры физической нагрузки должны соответствовать текущему состоянию студента и соответствовать естественному двигательному ритму.

Завершать комплекс общеразвивающих упражнений необходимо дыхательными упражнениями, направленными на восстановление частоты сердечных сокращений.

Задание 2. Составить комплекс гимнастических упражнений (написать конспект комплекса упражнений), направленных на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, туловища и спины,

способствующих укреплению мышечного корсета. Комплекс должен содержать 12-15 упражнений с использованием инвентаря (гантели, гимнастические палки, мячи, скакалки, обручи, маты).

Силовая работа выполняется из различных исходных положений стоя, сидя и лежа, от 1 до 3 серий по 10-16 повторений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся.

В заключительной части комплекса используются упражнения, способствующие постепенному снижению частоты сердечных сокращений до уровня близкого к состоянию покоя, а также обменных процессов организма. В данной части занятия должны быть представлены упражнения на растяжку различных групп мышц, выполняемых из различных исходных положений, в медленном темпе, с фиксацией поз и последующим расслаблением. Завершать комплекс общеразвивающих упражнений необходимо дыхательными упражнениями, направленными на восстановление организма после нагрузки.

Задание 3. Составить конспект занятия на тему «Начальное обучение плаванию». Подготовить упражнения для освоения с водой в следующей последовательности: погружение, лежание, всплывание, скольжение, упражнения на дыхание.

Конспект должен содержать описание техники облегченных способов плавания в следующей последовательности: движение ног, движение рук, согласование движений рук с дыханием, согласование движения рук и ног при задержанном дыхании, плавание в полной координации.

Описать ряд условий, необходимых для начального обучения плаванию:

- занятия плаванием необходимо начинать с инструктажа по технике безопасности на занятиях по плаванию и ознакомления студентов с организацией учебных занятий, правилами внутреннего распорядка и санитарно-гигиеническими требованиями.

Темы для разработки конспектов

1. Общая физическая подготовка.
2. Плавание. Техника плавания способом кроль на груди.
3. Плавание. Изучение техники движения ног у неподвижной опоры (борт бассейна).
4. Плавание. Изучение техники движения ног с подвижной опорой (доской).
5. Плавание. Изучение техники движения ног в безопорном положении с различными положениями рук и видами дыхания.
6. Плавание. Техника дыхательных упражнений.
7. Изучение техники движения рук у неподвижной опоры.
8. Легкая атлетика. Обучение техники бега на короткие дистанции.
9. Легкая атлетика. Обучение техники бега на средние дистанции.
10. Легкая атлетика. Техника передачи эстафетной палочки.
11. Основные технические элементы волейбола.
12. Волейбол. Техника различных способов подачи мяча.
13. Волейбол. Техника приема мяча.
14. Настольный теннис. Обучение исходным положениям, стойкам, способам держания ракетки, передвижениям.
15. Лыжная подготовка. Строевая подготовка и подача команд.
16. Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы.
17. Лыжная подготовка. Техника различных способов подъема на лыжах. Совершенствование техники различных видов спуска на лыжах.
18. Лыжная подготовка. Техника различных видов торможения на лыжах.
19. Бадминтон. Основные приемы техники игры в бадминтон.
20. Бадминтон. Стойки, различные варианты подачи волана, техника и варианты ударов.
21. Бадминтон. Техника передвижений на корте, тактика одиночной и парной игры.
22. Баскетбол. Основные технические приемы игры.
23. Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия в нападении и защите.
24. Подвижные игры как средство повышения работоспособности, улучшения двигательной и умственной активности студентов. Методика проведения подвижных игр.
25. Гимнастика. Строевые упражнения.

26. Гимнастика. Техника гимнастических упражнений.
27. Гимнастика. Формы и типы записи гимнастических упражнений.
28. Гимнастика. Методика составления комплекса физических упражнений.
29. Оздоровительная аэробика. Структура занятия.
30. Оздоровительная аэробика. Техника базовых шагов.
31. Оздоровительная аэробика. Методические приемы управления группой.
32. Оздоровительная аэробика. Методика составления комплекса упражнений в передвижении под музыкальное сопровождение.
33. Виды оздоровительной аэробики.
34. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на организм занимающихся.
35. Тестирование в процессе занятий физическими упражнениями.
36. Методики самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (индексы, стандарты).
37. Освоение методики антропометрического тестирования (понятия, виды, показатели).
38. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья.
39. Физическая культура, как система физических упражнений.
40. Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ.

3.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион, бассейн, лыжная база.

Спортивный зал № 1: размер зала 24x42. Размеченные площадки для игры в волейбол, баскетбол, гандбол, мини-футбол, бадминтон. Инвентарь: баскетбольные, футбольные, волейбольные щиты, ворота, корзины, стойки, антенны, гимнастические скамейки, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи гандбольные, ракетки для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, теннисные столы, сетка для бадминтона, сетки для волейбола, воланы, мячи для настольного тенниса, вышка для судейства, маты с поролоном, сектор ограждения, табло универсальное, стойки для прыжков, планки для прыжков, флажки и секундомер.

Спортивный зал № 2: размер зала 24x18. Инвентарь: бревно гимнастическое, брусья высокие параллельные, брусья разновысокие, конь гимнастический 2 шт, мат гимнастический, мячи гимнастические, обручи металлические, палки гимнастические, перекладины, скакалки, мячи резиновые, канат для лазания, мостики гимнастические, степ платформы, шведская стенка, гимнастические коврики.

Бассейн: размер 25x8,5. Инвентарь: спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги) аквагантели, аквапояса, доски плавательные малые, аквадиски. Раздевалки, душевые кабины

Лыжная база: Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази, секундомер).

Лыжная база с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и раздевалками.

3.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины.

Основная литература:

1. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие : [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>

Дополнительные источники:

1. Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е. Л. Чеснова. — Москва : Директ-Медиа, 2013. — 161 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 15.06.2023). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-4458-3076-4. — DOI 10.23681/210945. — Текст : электронный.

2. Прохорова, Э. М. Валеология: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. 110 с. (Библиотека малых словарей «ИНФРА-М»). - ISBN 978-5-16-013211-- Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1842540>

Методические материалы:

1. Кочурова Л.А., Степанова О.А., Аврамова Н.В. Содержание программного материала по дисциплине физическая культура для дошкольников / Кочурова Л.А., Степанова О.А., Аврамова Н.В. — Ульяновск: УлГПУ, 2016. — 100 с; ил.
2. Кочурова Л.А., Степанова О.А., Системный подход и содержание программного материала в рамках ФГОС по физической культуре для дошкольников / Кочурова Л.А., Степанова О.А. — Ульяновск: УлГПУ, 2017. — 145 с; ил.

Периодические издания:

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»
2. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

Интернет-ресурсы:

1. <http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>
2. <http://aikido-shahty.narod.ru/p111.htm>
3. http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10
4. <http://www.edu.ru>
5. <http://eor.edu.ru>
6. <http://humbio.ru>
7. <http://window.edu.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения студентом индивидуальных заданий.