

11рх - 1112
1113

Министерство образования и науки Российской Федерации
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования**
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)
Колледж ВлГУ
Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-методической работе
А.А.Панфилов

« 29 » 08 2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине: «Физическая культура»

Для специальности : 07.02.01 «Архитектура» (СПО)

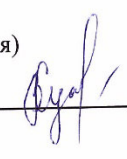
Владимир 2014 г.

—

Рабочая программа составлена согласно ГОС специальности (направления)

07.02.01 «Архитектура» (СПО)

(номер и наименование специальности или направления)

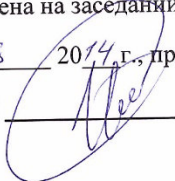
Рабочую программу составил: доцент каф. ФВиС Суслова В.А. 

ст. преподаватель каф ФВиС Миронова Ю.А. 

(должность фамилия, и. о.)

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «ФВиС»

« 1 » 29.08 2014 г., протокол № 1

Зав. кафедрой ФВиС  Иванов С.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии КИТП

протокол № 1 « 29 » 08 2014 г.

Директор КИТП



Ю.Д.Корогодов

Программа переутверждена:

на _____ учебный год, протокол № _____ от _____

Директор КИТП

Ю.Д.Корогодов

Программа переутверждена:

на _____ учебный год, протокол № _____ от _____

Директор КИТП

Ю.Д.Корогодов

Физическая культура в Российской Федерации представлена в учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь, составной частью общей культурно-профессиональной подготовки учащегося в течение всего периода обучения физическая культура входит, обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется гармонизации духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Она выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации сущностных сил и способностей учащегося.

I. Организационно-методический раздел

1. Цель изучения дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. Задачи изучения дисциплины

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

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

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

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

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

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

3. Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускника

Программа предназначена для высших учебных заведений. Она входит в цикл дисциплин для подготовки специалистов физического воспитания и физической культуры, согласно установленному учебному плану ВлГУ.

4. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1. Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
2. Уметь: использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-личностного

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 267 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 178 часов;
самостоятельной работы обучающегося 89 часов

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	267
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	178
в том числе:	
лекции	
лабораторные работы	
практические занятия	178
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	89
в том числе:	
Самостоятельная работа над индивидуальным исследованием (проектом)	-
Итоговая аттестация в форме (Дифференцированный зачёт)	

развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

II. Содержание дисциплины

Практический раздел

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

учебно-практические занятия

Учебно-практические занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений. В применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения учащегося. Приобретением опыта совершенствования и коррекции индивидуального

физического развития, функциональных и двигательных возможностей, с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования. Формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий и рабочего плана ФВиС для каждого учебного отделения (основного и специального).

1. Темы и их краткое содержание

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Специальные подготовительные упражнения для бега: бег с высоким подниманием бедра (то же с загребающей постановкой стопы на грунт), семенящий бег, бег прыжковыми шагами, бег толчками с ноги на ногу движения рук имитирующие бег: начало бега по сигналу из различных исходных положений; бег по инерции: бег через препятствия (скамейки, мячи и т.д.); бег на месте с опорой рук о стойку или руки партнера: низкий старт с сопротивлением партнера.

Обучение технике бега: высокий старт с опорой о землю одной рукой, стартовые ускорения: переход к свободному бегу после стартового ускорения; бег с 3-4 переходами от максимальной скорости к бегу по инерции; финиширование. Техника бега по прямой и по повороту беговой дорожки. Выход бегуна с поворота на прямую часть дорожки. Бег по дистанции. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Тренировка: а) в беге на короткие дистанции: бег с ускорениями на 60- 80 м; переменные и повторные пробегания отрезков с хода (30 - 60м); стартовые ускорения, б) в беге на средние дистанции: медленный бег на 1-1.5км., 2-2.5км., 3-4км; переменный бег 10 раз по 100-135м; повторный бег 10 раз по 100м или 4-5 раз по 250м; переменный бег: 5 х 100м. 2 х 250м. 5 х 250м, 5 х 100м: повторный бег 2-4 раза по 60 м: повторный бег 2 х 1000м или 2х2500м, 1 х 1000м. 2 х 250м. 250м+500м+750м+1000м или 1000м+750м+500м+250м.

Обязательные тесты определения физической подготовленности:

Девушки:

	высокий	средний	низкий
Контрольные нормативы			
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	18	15	10
Бег 60 м (с)	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м (мин. с)	5.00	5.40	6.30

Юноши:

	высокий	средний	низкий
Контрольные нормативы			
Подтягивание в висе (кол-во раз)	6	4	3
Бег 60 м (с)	10.0	10.8	11.0
Бег 1000 м (мин. с)	4.30	5.00	5.30

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

На материале легкой атлетики: «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

На материале лыжной подготовки: «Куда укатиться за два шага», «Круговая лапта».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: «мост» из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из

упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Прикладно-гимнастические упражнения: опорный прыжок через гимнастического «козла» - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

БАСКЕТБОЛ

Техника игры в нападении:

1. Стойки и перемещения: бег с изменением направления и темпа, прыжки. Остановки (шагом и прыжком). Вышагивания и повороты: вперед и назад, на впереди стоящей ноге.

2. Техника владения мячом: ловля мяча двумя руками на месте и с выходом навстречу летящему мячу. Ловля мяча отскочившего от площадки.

3. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом и со сменой места после передачи. Передача мяча в парах, тройках, колоннах.

4. Броски мяча: в корзину одной рукой от плеча с места и в движении, с правой и с левой стороны от корзины. Броски мяча одной рукой с места, прыжке, со средней дистанции. Броски мяча двумя руками снизу (с места и в движении).

5. Ведение мяча: без визуального контроля правой и левой рукой. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Ведение мяча разными приемами (низким и высоким).

6. Финты: без мяча и с мячом на месте. Финты с мячом имитацией передачи и броска с места.

Техника игры в защите:

1. Стойки и перемещения. Стойки защитника. Передвижения приставными шагами: в стороны, вперед, назад; бег спиной вперед. Чередование бега с поворотами, остановками и прыжками.

2. Техника овладения мячом. Вырывание мяча, выбивание, отбивание и перехватывание мяча у нападающего.

Техника игры в нападении:

Индивидуальные действия. Без мяча: выбор места для освобождения от защитника. Выбор позиции для броска мяча в корзину. Рациональное использование всех технических приемов и их сочетание (ловли и передачи мяча, ведения, финтов и бросков мяча в корзину).

Групповые взаимодействия. Взаимодействия нападающих в ситуациях 3 x 2, 2 x 1 и 2 x 2, 3 x 3 для завершения быстрого прорыва.

Командные действия. Позиционное нападение через одного центрального игрока: взаимодействия с центровым, располагающимся с боку от области штрафного броска. Учебные игры 5x5.

Тактика игры в защите:

Индивидуальные действия. Формирование навыка активно контролировать действия нападающего, не выпуская из поля зрения перемещения мяча. Выбор правильной позиции при: "держании" нападающего; при перехватывании мяча; при выбивании мяча у ведущего.

Групповые действия. Умение согласовывать передвижения защитников в зависимости от перемещений нападающих.

Командные действия. Концентрированная зонная защита.

Техника игры в нападении:

1. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с выходом навстречу летящему мячу (высоко, низко, катящегося). Ловля мяча летящего над игроком одной рукой (поддержкой другой). Ловля мяча в движении и в прыжке.

2. Передача мяча. Одной рукой от плеча в прыжке (на дальнее расстояние). Передачи мяча одной рукой: за спиной, снизу-назад, под рукой.

3. Броски мяча в корзину одной рукой в движении после ведения, передачи мяча. Броски мяча одной рукой снизу и одной рукой сверху. Броски мяча с 3-х очковой зоны (одной и двумя руками).

4. Ведение мяча: левой, правой рукой с изменением темпа ведения и направлением бега. Ведение мяча с переводами мяча: перед собой, за спиной, между ногами.

5. Финты с мячом. Финт-имитация прохода с мячом.

Техника игры в защите:

Техника овладения мячом. Выбивание мяча у ведущего. «Накрывание» мяча у бросающего в корзину. Единоборство между нападающим и защитником 1х1.

Тактика игры в нападении:

Индивидуальные действия. Использование ловли и передачи мяча, ведение, бросков мяча в корзину, финтов с оказанием сопротивления, постепенно усложняющимися заданиями.

Групповые действия. Взаимодействия нападающих в ситуациях: 2 х 3 и 2 х 1, с встречным передвижением, со скрестными выходами, с одиночными заслонами.

Командные действия. Позиционное нападение через двух центровых игроков: взаимодействия с двумя центровыми игроками, располагающимися на различных позициях и располагающимися в одной позиции. Учебные игры: 5 х 5, 3 х 3.

Тактика игры в защите

Индивидуальные действия. Выбор правильной позиции при «накрывании» игрока бросающего в корзину. «Отсекание» игрока, подбирающего мяч с отскока.

Групповые действия. «Переключение» и «подстраховка» защитников. Групповая атака игрока с мячом: борьба за отскок мяча.

Командные действия. Рассредоточенная зонная защита.

№	задания	оценка				
		5	4	3	2	1
1	Передача мяча в стену (кол-во раз за 30 сек)	50	45	40	35	30
2	Броски мяча в корзину в движении (кол-во попаданий из 10 попыток)	10	8	6	4	2
3	Челночный бег с ведением мяча (3х Ю м)	25	30	35	40	45
4	Броски мяча в корзину со средней дистанции (кол-во попаданий из 10 попыток)	6	5	4	3	2

ВОЛЕЙБОЛ

Техническая подготовка. Техника нападения:

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение); перемещение приставными шагами правым, левым боком вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание способов перемещений, основных стоек и перемещений, перемещений с техническими приемами.

Действия с мячом: передача мяча сверху двумя руками: над собой, у стены, с набрасывания партнера - на месте и после перемещения лицом вперед, в парах (тройках) на месте и после перемещения лицом вперед, спиной вперед: в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м); с собственного подбрасывания в этих же направлениях (до 3 м): в треугольнике в зонах: 6 - 3 - 4; 6 - 3 - 2; 6 - 2 - 3; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке.

Подачи: верхняя прямая, нижние (прямая и боковая).

Прямой нападающий удар сильнейшей рукой: подводящие упражнения у стены, в парах, по мячу, установленному в держателе: броски теннисного мяча через сетку в прыжке с места и после разбега; прямой нападающий удар из зоны 4 и 2.

Техника защиты:

Перемещения и стойки: приставными шагами у сетки, скрестный шаг, сочетание скрестных шагов с приставными и прыжком вверх, отталкиваясь двумя ногами.

Прием мяча снизу двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену (расстояние 1 -2м); над собой, у стены, после набрасывания партнера на месте и после перемещения лицом вперед, в парах, в тройках, с подачи и после нападающего удара. Одиночное блокирование прямого нападающего удара из зон 4,2.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи, выбор способа отбивания мяча через сетку.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии, взаимодействие игроков задней и передней линии.

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия: по выбору места при приеме подачи, мяча, посланного противником через сетку, при блокировании (выход в зону удара), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи. Групповые действия: взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча с подачи, нападающих ударов: взаимодействие игроков задней и передней линии.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; система игры "углом вперед": подготовительные игры типа "Два мяча через сетку" основанные на игре в "Пионербол" и др.; учебные игры: игра в волейбол по упрощенным правилам соревнований; расстановка игроков при приеме мяча от противника; игра в три касания.

Интегральная подготовка:

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Многократное выполнение изученных технических приемов подряд. Многократное выполнение изученных тактических

действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении, в защите. Учебные игры по правилам соревнований, с заданием по технике и тактике игры.

Зачетные требования по волейболу дополнительно к обязательным тестам:

задания	5	4	3	2	1
	Оценка				
1. Прием мяча снизу двумя руками:					
а) над собой без потери мяча (кол-во раз)	50	40	30	20	10
б) у стены.	50	40	30	20	10
2. Верхняя передача мяча двумя руками:	50	40	30	20	10
а) у стены (кол-во раз).					
б) над собой.	50	40	30	20	10
3. Подача избранным способом (из 5 попыток)	5	4	3	2	1
4. Прямой нападающий удар из з.4	оценивается техника				

ФУТБОЛ

Физическая подготовка - основа для овладения техникой и тактикой.

Чтобы выполнять сложные технические приемы на большой скорости при сопротивлении противника, нужно быть очень сильным, ловким, выносливым.

1. Общая физическая подготовка:

общеразвивающие упражнения, подтягивание на перекладине, упражнения с отягощениями, беговые упражнения, упражнения способствующие развитию силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести.

2. Специальная физическая подготовка:

развитие силы: удар по мячу на дальность: вбрасывание мяча, отбор мяча; для вратаря - броски мяча рукой; развитие быстроты: повторное выполнение бега с максимальной скоростью; 20-30-40 метров без мяча и с мячом;

развитие выносливости: переменный бег с мячом, бег 5 x 30м с мячом, ведение мяча вокруг поля, двухсторонняя игра, игра в квадрат;

развитие ловкости: упражнения с мячом - жонглирование, игра в баскетбол, р/мяч, регби.

Техническая подготовка

Техника игры в футболе предусматривает основные принципы:

- от легкого к трудному,
- от простого к сложному.

Обучение технике проводить таким образом, чтобы изучаемый материал как можно быстрее применялся в игре. Поэтому, прежде всего нужно учить простейшему удару и приему мяча (например, удару внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, остановка мяча внутренней стороной стопы). Параллельно происходит обучение простейшим приемам мяча головой, ведению, затем обманным движениям и, наконец, к отбору мяча. При обучении ударам и остановке происходит обучение основным элементам техники вратаря (ловля мяча, в том числе катящегося, полувысокого, высокого).

Тактическая подготовка:

1. совершенствование тактических навыков, физических способностей, интеллектуальных и эмоциональных качеств;
2. совершенствование игры (отдельные эпизоды, игровые решения);
3. обучение системам игры;
4. сыгранность команды, степень взаимопонимания игроков, знание игры;
5. интеллектуальный уровень игроков;
6. знание правил игры;
7. место, характер, состояние поля для игры и погодные условия;
8. участие в соревнованиях и судейство.

Зачетные требования Выполнение обязательных контрольных тестов. Выполнение специальных физических упражнений с мячом (удары по воротам на точность, ведение мяча, вбрасывание мяча на дальность). Знание правил игры в футбол, знание обязанностей судей по футболу.

ПЛАВАНИЕ

Подготовительные упражнения: специальные упражнения на суше и в воде для развития силы и выносливости, гибкости и быстроты движений; вдох и выдох в воду с открытыми глазами; «поплавок», «звёздочка», «стрелка» на груди и на спине, скольжение.

Обучение плаванию: кроль на груди, брасс: положение тела; движения «ногами, руками, согласованность движений, дыхание: общая координация движений; старты с тумбочки и из воды: повороты. Изучение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс. Совершенствование техники одного или нескольких способов старта и поворотов.

Совершенствование техники: преодоление (проплывание) дистанций 50м. 100м, 150м, 200м с доской (одними руками, одними ногами); преодоление дистанций 50м, 100м, 150м, 200м в полной координации с равномерной скоростью; интенсивное проплывание отрезков 25м, 50м. 100м с интервалами времени (30 сек, 1 мин, 1.5 мин).

1. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения на суше и в воде: для развития силы и силовой выносливости мышц, несущих основную нагрузку при плавании: для совершенствования необходимой пловцу гибкости: для развития быстроты движений и специальной выносливости. Комплексы упражнений по освоению навыков поведения в экстремальных условиях.

2. Тренировка.

Совершенствование техники основного способа плавания. Преодоление тренировочных дистанций с равномерной и переменной интенсивностью. Повторное преодоление отрезков дистанции. Интенсивное плавание с регламентированным интервалом отдыха, с регламентированным общим временем, отводимым на преодоление отрезка и отдыха. Комбинированное плавание: повторно-интервальное, интервально-переменное, повторно-переменное. Комплексное плавание. Тестирование

учащихся выполняется после изучения, освоения определенных разделов программы, а) для учащихся не умеющих плавать

1 курс-приобретение навыков плавания, освоение одного из способов плавания на оценку не ниже 1 балла

2 и далее курсы - не ниже 3 баллов

б) тесты и оценка по спортивно-технической подготовленности учащихся:

1 курс - освоение техники одного из способов плавания, старта на оценку удовлетворительно (или 1 балл);

2 и далее курсы - освоение техники двух способов плавания, старта, поворотов на оценку удовлетворительно (или 2 балла).

Категория занимающихся	Плавание	оценка				
		5	4	3	2	1
мужчины	50м (мин. сек)	40.0	44. 0	48. 0	57.0	б/вр
женщины	50м (мин. сек) 100м (мин. сек)	54. 0	1.03	1. 14	1. 24	б/вр

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Практические занятия:

Структура движений в классических ходах: попеременных двух- и чегырешажных, одновременных одно- и двухшажных, бесшажном. Способы перехода с попеременного хода на одновременный и обратно. Специфика движений ног, рук и туловища в коньковых лыжных ходах: полуконьковом, одновременном двухшажном, одновременном одношажном, попеременном, коньковом ходе без отталкивания руками. Смена коньковых лыжных ходов. Способы подъемов в различных внешних условиях: лыжными ходами (классическим и коньковыми), «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Динамика структуры движений в попеременном двухшажном классическом и коньковых ходах на подъемах разной крутизны. Двигательные действия при подъемах «полуелочкой», «елочкой», «лесен-

кой». Высокие, средние, низкие стойки спусков. Динамика степени сгибания ног и угла наклона туловища при их выполнении. Наиболее часто встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. Способы выпрямления траектории движения центра тяжести массы тела лыжника при прохождении различных неровностей. Торможение лыжами, палками, изменением стойки спуска и преднамеренным падением. Структура движений при торможении лыжами: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием. Требования к торможению другими способами: палками, изменением стойки спуска, управляемым падением. Повороты в движении: переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах. Двигательные действия при их выполнении. Основные способы поворотов на месте: переступанием вокруг пяток лыж и махом правой/левой лыжей.

Категория занимающихся	Лыжная подготовка	оценка		
		высокий	средний	низкий
мужчины	Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)	7.00	7.30	8.00
женщины	Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)	7.30	8.00	8.30

Тематика рефератов:

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
3. Утомление при физической и умственной работе, компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
4. Биологические ритмы и работоспособность.
5. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
6. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
7. Механизмы образования двигательного навыка.
8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
9. Влияние образа жизни на здоровье.
10. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
11. Объективные и субъективные признаки усталости, утомление и переутомление, их причины и профилактика.
12. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
13. Питание и контроль за массой тела.
14. Основные положения методики закаливания.
15. Физическое состояние и сексуальность.
16. Самоконтроль, его цель и задачи.
17. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
18. Дневник самоконтроля.
19. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
20. Специальная физическая подготовка.

Перечень вопросов к зачету:

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс упражнений утренней гимнастики).
4. Требования безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу (на выбор).
5. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?
6. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Ее формирование (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).
7. Требования безопасности перед занятиями по гимнастике.
8. В чем заключаются особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
9. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
10. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развить?
11. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур (расскажите, как делаете это вы).
12. Требования безопасности в аварийных ситуациях при проведении занятий по лыжной подготовке.
13. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?
14. Раскройте механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течение дня (выполнить комплекс упражнений физкультурминутки).
15. Требования безопасности по окончании занятий по плаванию.

16. От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
17. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите об одном из них и выполните (ортостатическую или функциональную пробу или антропометрические измерения).
18. История, девиз, символика, ритуал Олимпийских игр.
19. Общие требования безопасности при проведении туристских походов.
20. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? (Подробно рассказать о порядке организации и проведения, а также о правилах одной или двух подвижных игр. Если позволяют условия и обстоятельства, провести подвижную игру по выбору тестируемого).
21. Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом.
22. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?
23. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности (составить личный план индивидуального контроля)?
24. Требования безопасности перед занятиями по легкой атлетике.
25. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения?
26. Особенности подготовки и проведения туристских походов (выполнить практическое задание по укладке рюкзака).
27. Требования безопасности перед началом и во время занятий в тренажерном зале.
28. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается ее взаимосвязь с общей культурой общества?

29. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? (Написать для себя план одного занятия, указав примерные нагрузки.)
30. Требования безопасности перед началом занятий по плаванию.
31. Какое влияние оказывают занятия физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
32. Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на личном примере).
33. Значение современного олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
34. Охарактеризовать основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).
35. Требования безопасности во время занятий по плаванию.
36. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
37. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия (обувь; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Рассказать (при возможности показать) несколько упражнений.
38. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
39. Что необходимо делать, чтобы не страдать избыточной массой тела? (Составить комплекс специальных упражнений.)
40. Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию? (Вспомните, как вы научились плавать.)
41. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и мире.
42. Требования безопасности при проведении экскурсий.

43. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения) и какие формы индивидуального контроля вы используете? Каким образом анализируете полученные данные?

III. Распределение часов дисциплины по темам и видам работ

№. п./п.	Раздел	Всего часов	Практическое занятие (час)							
			1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Легкая атлетика	61	17		12		12	10		10
2.	Подвижные игры	24	14		10					
3.	Гимнастика с элементами акробатики	20	20							
4.	Баскетбол	50		22		10		10		8
5.	Волейбол	46		22			12		12	
6.	Футбол	42			12		10	8	12	
7.	Лыжная подготовка	52		22		20			10	
8.	СРС	124	17	22	17	15	16	20	11	6
Итого:		419	68	88	51	45	50	48	45	24

IV. Форма итогового контроля

Учебным планом предусмотрен зачет с 1-8-ой семестр.

V. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2008.
2. Матвеев А.П., Малыгина М.В. Программа по физической культуре: начальные классы – М., 2005.
3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с.

4. Физическая культура студента: учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.:Гардарики, 2009.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, - 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. -480 с.

Дополнительная литература:

1. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учебн. заведений / (М.Л. Журвин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.); под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 448 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые виды единоборств (тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовое троеборье). – Краснодар: КГУ, 1997. – 365 с.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: «Академия», 2005. – 200 с.
4. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. – Феникс, 2004.
5. Лыжный спорт. Учебник для институтов физической культуры/Под. общ. ред. М.А. Аграновского - М.: Физкультура и спорт, 1980.
6. Мякинченко, Е.Б. Аэробика. Теория и методика занятий: учебное пособие для студентов высш. учебных заведений физической культуры/Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
7. Плавание: Учебник для вузов физвоспитания и спорта/ Под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
8. Спортивные игры. Под общей ред. П.А.Чумакова. – М.: Физкультура и спорт, 1966.