



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Волжский политехнический институт
(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Волгоградский государственный технический университет»

Автомеханический факультет

УТВЕРЖДЕНО
Автомеханический факультет
Декан Костин В.Е.
30.08.2023 г.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (МОДУЛЬ) Физическая подготовка

рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой	Физическая культура		
Учебный план	15.03.05	Конструкторско-технологическое	обеспечение машиностроительных производств
Профиль	Технологии цифрового проектирования и производства в машиностроении		
Квалификация	бакалавр		
Срок обучения	4 года		

Форма обучения	очная	Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Виды контроля в семестрах:	зачеты 1, 2, 5, 6, 7		

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	1(1.1)		2(1.2)		5(3.1)		6(3.2)		7(4.1)		Итого	
	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП
Практические	34	34	34	34	52	52	52	52	38	38	210	210
Итого ауд.	34	34	34	34	52	52	52	52	38	38	210	210
Контактная работа	34	34	34	34	52	52	52	52	38	38	210	210
Сам. работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	10	10
Часы на контроль	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Практическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого трудоемкость в часах	36	36	36	36	54	54	54	54	40	40	0	0

ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:

старший преподаватель, Егорычева Е.В.

старший преподаватель, Мусина С.В.

старший преподаватель, Чернышева И.В.

Рецензент(ы):

(при наличии)

д.т.н., Зав. кафедрой, Носенко В.А.

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств (приказ Минобрнауки России от 17.08.2020 г. № 1044)

составлена на основании учебного плана:

15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

Профиль: Технологии цифрового проектирования и производства в машиностроении

утвержденного учёным советом вуза от 31.05.2023 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры:

Физическая культура

Зав. кафедрой, Егорычева Е.В.

СОГЛАСОВАНО:

Автомеханический факультет

Председатель НМС факультета Костин В.Е.

Протокол заседания НМС факультета № 1 от 30.08.2023 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики) актуализирована

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ). ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ.
Дисциплина направлена на обучение умению использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.01.01
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физической культуре и спорту в объеме программы средней школы.
2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

УК-7.1: Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека
:

Результаты обучения: Знает основы физической культуры для оптимальной адаптации организма к неблагоприятным средовым факторам влияния;
Умеет использовать средства и методы физической культуры для личностного формирования здорового образа жизни;
Владеет способами оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека.

УК-7.2: Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья
:

Результаты обучения: Знает основные показатели индивидуального здоровья человека; критерии состояния физического здоровья и его показатели; методы оценки физических качеств;
Умеет определять и оценивать индивидуальный уровень функциональной и физической подготовленности;
Владеет доступными способами оценки и наблюдения за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта.

УК-7.3: Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма
:

Результаты обучения: Знает теоретические основы (принципы, средства и методы) формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, развития базовых двигательных качеств;
Умеет составлять индивидуальные комплексы физических упражнений утренней гигиенической зарядки, подготовительной части учебных и учебно-тренировочных занятий;
Владеет навыками организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.

4. СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Форма контроля (Наименование оценочного средства)
	Раздел 1. 1 КУРС 1 СЕМЕСТР				

1.1	<p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности.</p> <p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Силовая и скоростно-силовая подготовка спринтеров и прыгунов.</p> <p>Развитие физических качеств: ловкости, координации, гибкости.</p> <p>Разминка легкоатлета, общеразвивающие упражнения.</p> <p>Изучение специальных беговых упражнений. Обучение низкому и высокому старту. Обучение спринтера технике бега по дистанции. Стартовый разгон, бег с ходу (ритм), набегание на финиш. Прыжковая подготовка (комплексы упражнений с элементами прыжков различными способами). Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствий, прыжки через препятствия, на точность приземления. Комплексы специальных упражнений, направленных на развитие координации. Общеразвивающие упражнения для развития координационных способностей. Подвижные игры с элементами упражнений на координацию. Комплексы упражнений для развития гибкости.</p> <p>/Пр/</p>	1	34	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет
1.2	<p>Основы здорового образа жизни. Влияние систематических оздоровительных процедур на общее состояние организма человека. Физическая культура в борьбе с вредными привычками. /Ср/</p>	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет
Раздел 2. 1 КУРС 2 СЕМЕСТР					
2.1	<p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Общая физическая подготовка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Развитие физических качеств: ловкости, координации, гибкости.</p> <p>Общеразвивающие упражнения скоростно-силового характера. Обучение технике прыжка в длину с разбега.</p> <p>Обучение технике тройного прыжка с места. Обучение технике бега по виражу. Обучение технике и тактике эстафетного бега. Обучение передаче эстафетной палочки.</p> <p>Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же в сочетании с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Комплексы упражнений для развития гибкости.</p> <p>Эстафеты. Подвижные игры с элементами спортивных.</p> <p>/Пр/</p>	2	34	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет
2.2	<p>Использование физических упражнений и их значение для профилактики профессиональных заболеваний. /Ср/</p>	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет
Раздел 3. 3 КУРС 5 СЕМЕСТР					

3.1	<p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности.</p> <p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Совершенствование скоростно-силовой подготовки.</p> <p>Совершенствование физических качеств: ловкости, координации, гибкости.</p> <p>Углубленное освоение силовой и скоростно-силовой подготовки спринтеров и прыгунов. ОРУ скоростно-силового характера. Углубленное изучение техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование разбега и фазы «полета».</p> <p>Совершенствование бега на короткие дистанции. Закрепление техники бега по выражу. Совершенствование техники высокого старта. Отработка передачи эстафетной палочки на высокой скорости. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Прыжки со скакалкой. Упражнения с обручем. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Игры-эстафеты для развития гибкости, координации движений и ловкости.</p> <p>/Пр/</p>	5	52	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет
3.2	<p>Отбор и составление в определенной последовательности упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, правила дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений, и показаниям текущего самочувствия). /Ср/</p>	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет
Раздел 4. 3 КУРС 6 СЕМЕСТР					
4.1	<p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Общая физическая подготовка.</p> <p>Совершенствование скоростной выносливости.</p> <p>Совершенствование силовой подготовки.</p> <p>Совершенствование техники бега на средние дистанции.</p> <p>Углубленное освоение темпового бега и бега с переменной скоростью. Совершенствование техники выполнения низкого старта со стартовых колодок. Закрепление навыков бега с низкого старта. Углубленное изучение разгона спринтера.</p> <p>Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки способом сверху. Упражнения в парах с сопротивлением.</p> <p>Гимнастические силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упорах, поднятие ног к перекладине, комплексы упражнений с отягощениями для развития силы).</p> <p>/Пр/</p>	6	52	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет
4.2	<p>Составление конспектов индивидуальных занятий по общей физической подготовке и профессионально-прикладной физической подготовке (с учетом физического развития и физической подготовленности). /Ср/</p>	6	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет
Раздел 5. 4 КУРС 7 СЕМЕСТР					
5.1	<p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Общая физическая подготовка.</p> <p>Совершенствование физических качеств аэробной направленности. Совершенствование физических качеств: ловкости, координации, гибкости.</p> <p>Углубленная беговая подготовка стайера на стадионе.</p> <p>Отработка техники и тактики бега на длинных тренировочных отрезках. Отработка интервального бега и фартлека. Обучение длительному кроссовому бегу (более 8 км) с элементами местинского самоконтроля. Кросс по пересеченной местности. Упражнения в парах. Подвижные игры с элементами упражнений на координацию. ОРУ и специальные упражнения для гибкости. Эстафеты.</p> <p>/Пр/</p>	7	38	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет

5.2	Индивидуальная физическая подготовка по планам, составленным самостоятельно (с учетом индивидуальной технической и физической подготовленности). /Ср/	7	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет
-----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	----------------------	-------

Примечание. Формы контроля: Эк – экзамен, К- контрольная работа, Ко- контрольный опрос, Сз- семестровое задание, З-зачет, ОП -отчет по практике.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные средства планируемых результатов обучения представлены в виде фондов оценочных средств (ФОС), разработанных в соответствии с локальным нормативным актом университета. ФОС может быть представлен в Приложении к рабочей программе.

Контрольные вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:
Рабочая программа дисциплины обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации (см. приложение).

Контрольные нормативы:

1. Бег на 60 м (с) (УК-7);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) (УК-7);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (УК-7);
4. Челночный бег 3x10 м (с) (УК-7);
5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) (УК-7);
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (УК-7);
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) (УК-7).

Подготовка и проведение комплекса упражнений:

1. комплекс общеразвивающих упражнений для разминки;
2. комплекс упражнений для развития силовых способностей;
3. комплекс упражнений для развития скоростных способностей;
4. комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей;
5. комплекс упражнений для развития гибкости;
6. комплекс упражнений для развития координации;
7. комплекс упражнений для развития ловкости;
8. комплекс упражнений для развития выносливости;
9. комплекс упражнений для коррекции веса;
10. комплекс упражнений для формирования правильной осанки;
11. комплекс дыхательных упражнений.

В рамках освоения дисциплины «Физическая подготовка» используются следующие критерии оценивания знаний студентов по оценочным средствам:

Студент в результате выполнения и сдачи оценочного средства может получить следующие оценки.

Отлично

Полностью и правильно выполнено, и оформлено задание.

При отчёте студент дал полные и правильные ответы на 90-100% задаваемых вопросов по теме работы.

Хорошо

Полностью и с небольшими неточностями выполнено и оформлено задание.

При отчёте студент дал не полные и с небольшими ошибками ответы на все задаваемые вопросы по теме работы или доля правильных ответов составила 70 – 89%.

Удовлетворительно

Не полностью и с ошибками выполнено и оформлено задание.

При отчёте студент дал не полные ответы и не на все задаваемые вопросы по теме работы. Доля правильных ответов составила 50 – 69%.

Неудовлетворительно

Студент не выполнил задание. Доля правильных ответов составила менее 50%.

Оценивание компетенций при изучении дисциплины «Физическая подготовка»

Исходя из 100-балльной (пятибалльной) системы оценивания системы оценки успеваемости студентов, в ходе освоения изучаемой дисциплины студент получает итоговую оценку, по которой оценивается уровень освоения компетенций.

90-100 баллов (отлично) повышенный уровень

Студент демонстрирует сформированность компетенций на повышенном уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями и навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

76-89 баллов (хорошо) базовый уровень

Студент демонстрирует сформированность дисциплинарной компетенций на базовом уровне: основные знания, умения и навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний, умений и навыков на новые, нестандартные ситуации.

61-75 баллов (удовлетворительно) пороговый уровень
 Студент демонстрирует сформированность компетенций на пороговом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями, умениями и навыками при их переносе на новые ситуации
 0-60 баллов (неудовлетворительно) уровень освоения компетенций ниже порогового
 Компетенции не сформированы. Проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

6.1. Рекомендуемая литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Электронный адрес
Л.1	Жилкин А.И.	Легкая атлетика	Москва: Академия, 2005	
Л.2	Контрерас,Б.	Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса: учебное пособие	Попурри, 2015	
Л.3	Хаирова, Т.Н.[и др.]	Развитие физических качеств на занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : Учебное пособие - http://lib.volpi.ru	Волгоград: ВолгГТУ, 2016	http://lib.volpi.ru
Л.4	Егорычева, Е. В. [и др.]	Самоконтроль на занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский : ВПИ, 2016	http://lib.volpi.ru
Л.5	Егорычева, Е. В. [и др.]	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский : ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2017	http://lib.volpi.ru
Л.6	Якимович, В. С., Егорычева, Е. В., Чернышева, И. В., Шлемова, М. В., Юдина, Н. М.	Легкая атлетика в системе физического воспитания в технических вузах [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2018	http://lib.volpi.ru
Л.7	Егорычева, Е. В., Чернышева, И. В., Шлемова, М. В.	Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2018	http://lib.volpi.ru
Л.8	Виленский, М.Я., Горшков, А.Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]: учебное пособие - https://www.book.ru/book/930222	М.: КноРус, 2019	https://www.book.ru/book/930222
Л.9	Барчуков, И.С.	Физическая культура. Методики практического обучения [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/931924	М.: КноРус, 2019	https://www.book.ru/book/931924
Л.10	М.Я. Виленский [и др.]	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/925962	М.: КноРус, 2018	https://www.book.ru/book/925962
Л.11	Бишаева, А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие - https://www.book.ru/book/920786	М.: КноРус, 2017	https://www.book.ru/book/920786
Л.12	Иваницкий, М.Ф.	Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/928943	М.: Спорт, 2018	https://www.book.ru/book/928943
Л.13	Швырев, А.А.	Анатомия человека [Электронный ресурс]: учебное пособие для самостоятельной работы студента (Репетиториум) - https://www.book.ru/book/929389	М.: КноРус, 2018	https://www.book.ru/book/929389
Л.14	А.А. Николаев, В.Г. Семенов	Развитие выносливости у спортсменов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие - https://www.book.ru/book/927045	М.: Спорт, 2017	https://www.book.ru/book/927045
Л.15	Михайлова, Т.В., Губа, В.П.	Дневник спортсмена [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие - https://www.book.ru/book/926821	М.: Спорт, 2017	https://www.book.ru/book/926821
Л.16	А.П. Ландырь, Е.Е. Ачкасов	Мониторинг частоты сердечных сокращений в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: практическое пособие - https://www.book.ru/book/930734	М.: Спорт, 2018	https://www.book.ru/book/930734

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Электронный адрес
Л.17	Д.Б. Никитюк [и др.]	Использование метода комплексной антропометрии в спортивной и клинической практике [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие - https://www.book.ru/book/929868	М.: Спорт, 2018	https://www.book.ru/book/929868
Л.18	Фатьянов, И. А., Егорычева, Е. В., Мусина, С. В., Чернышева, И. В.	Коррекция осанки средствами физической культуры [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2020	http://lib.volpi.ru
Л.19	Фатьянов, И. А., Егорычева, Е. В.	Основы оздоровительной тренировки в беге [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2022	http://lib.volpi.ru

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: http://lib.sportedu.ru/
Э2	Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»: http://www.teoriya.ru/ru/node/7570

6.3 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Windows 7 Подписка Microsoft Imagine Premium
6.3.1.2	MS Office 2003 Лицензия №41300906 от 01.11.2006г.
6.3.1.3	MS Windows XP Подписка Microsoft Imagine Premium
6.3.1.4	MS Office 2007 Лицензия №44436921 от 25.08.2008г.

6.4 Перечень информационных справочных систем и электронных библиотечных систем (ЭБС)

6.3.2.1	Информационно-справочная система «Консультант Плюс» - http://www.Consultant.ru/online/ Общество с ограниченной ответственностью «Инженеры информации». Договор №207-К об оказании информационных услуг с использованием экземпляров Системы «Консультант Плюс»
---------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) /ОБОРУДОВАНИЕ

7.1	Открытый стадион, включающий: футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой (400 м), два сектора для прыжков, сектор для метания.
7.2	Площадка для подвижных игр и общей физической подготовки.
7.3	Оборудованный спортивный зал: 2 фермы с баскетбольными щитами, 4 баскетбольных щита, 10 баскетбольных мячей, волейбольные стойки, волейбольная сетка, 8 волейбольных мячей, 4 стола для настольного тенниса, 10 ракеток для настольного тенниса, 50 мячей для настольного тенниса, 2 ворот для минифутбола, 10 футбольных мячей, 5 комплектов для игры в шахматы, 1 шведская стенка, 3 гимнастических обруча, 30 гимнастических ковриков, 10 гимнастических палок, 19 гранат, калипер электронный, ростомер, силомер.
7.4	2 компьютера.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

Освоение дисциплины направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения дисциплины формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры и спорта для организации учебной и досуговой деятельности.

Методические указания к практическим занятиям:

Перед занятием студент должен ознакомиться с методикой контроля самочувствия, с техникой безопасности и строго выполнять данные рекомендации.

Подготовка к практическим занятиям включает соблюдение основных гигиенических требований:

- одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий той или иной системой физических упражнений или видом спорта;

- одежда должна соответствовать месту проведения и температурному режиму;

- обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений.

При возникновении во время занятия болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

Методические указания к выполнению контрольных нормативов:

1. Бег на 60 м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием.

2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на

гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+».

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

4. Челночный бег 3х10 м проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

5. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

7. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Методические указания к подготовке комплекса упражнений:

Правила подбора и последовательность упражнений в комплексе

1. Комплексы упражнений должны составляться с учетом задач учебного занятия.

2. При составлении комплексов необходимо учитывать место, время проведения занятий, а также возраст, пол, уровень физической и технической подготовленности занимающихся.

3. Упражнения следует подбирать так, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на занимающихся и обеспечивали развитие основных физических способностей, функций и систем.

4. Для удобства подсчета и музыкального сопровождения каждое упражнение следует составлять и выполнять на 2, 4, 8, 16, 32... счетов.

Дозировка упражнений

Регулирование физической нагрузки осуществляется за счет изменения:

– количества упражнений (в соответствии с направленностью);

– содержания упражнений;

– интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);

– количества повторений (если у занимающихся не возросла частота сердечных сокращений, не началось потоотделение, пользы от него будет мало);

– темпа выполнения (быстрый темп упражнений, как правило, более нагрузочный);

– исходных положений (одно и то же упражнение с разными исходными положениями оказывает различную нагрузку).

Схема построения комплекса упражнений

При составлении комплекса упражнений должны быть учтены его назначение (разминка, развитие физических способностей, функций и систем) и контингент (возраст, пол, уровень подготовленности).

При составлении комплексов упражнений необходимо руководствоваться следующими требованиями:

1. Упражнения должны быть доступными, необходим последовательный переход от простых к более сложным;

2. Нагрузка должна постепенно возрастать.

3. В комплекс вначале включаются упражнения, требующие большого внимания, а упражнения, значительные по воздействию на организм, даются в конце.

Правила записи упражнений в комплексе

При записи отдельного движения необходимо указывать:

а) исходное положение, из которого начинается движение;

б) название движения (наклон, присед, поворот, выпад и др.);

в) направление движения (вправо, назад, влево и т. п.);

г) конечное положение (как правило, в упражнениях им является исходное положение, так как упражнение выполняется несколько раз).

Комплекс упражнений оформляется следующим образом: в графе «№ п/п» указывается порядковый номер упражнения; в графе «содержание упражнения» описывается название упражнения, исходное положение, и описывается само движение под счет; «дозировка» – следующая графа – подразумевает количество движений (раз) или время выполнения упражнения (в секундах, минутах); в последней графе «методические указания» даются рекомендации по технике выполнения упражнения, особенностям дыхания, амплитуде, темпу.

Методические указания к учебным занятиям для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

К практическим занятиям допускаются обучающиеся, имеющие ограниченные возможности здоровья и инвалиды при наличии заключения ВКК медицинских учреждений на текущий учебный год (семестр). Обучающиеся инвалиды предоставляют на кафедру «Физическая культура» копию индивидуальной программы реабилитации инвалида.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в теплое время года занятия проводятся на открытом воздухе под руководством специалиста, имеющего соответствующую подготовку по программам адаптивной физической культуры. В холодное время года практические занятия проводятся в помещении, где студенты осваивают следующие

спортивные дисциплины: шахматы, оздоровительная физическая культура, шашки.

Учебный материал для занятий студентов адаптивной физической культурой разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента и имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. Студенты данной группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.