

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
Институт медицинского образования

Кафедра физического воспитания

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 11 7D 78 67 C2 66 A3 34 B2 CE 4F 9A FD E9 38 84 E5 28 4A 09
Владелец: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Новгородский государственный университет
имени Ярослава Мудрого»
Действителен: с 08.07.2021 до 08.10.2022

УТВЕРЖДАЮ



Зам. директора института
медицинского образования
Р.А. Сулиманов
2017 год

Физическая культура и спорт

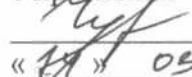
дисциплина

для всех направлений и специальностей НовГУ

Рабочая программа

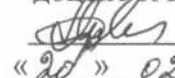
СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-методического
Управления

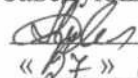
 Г.Н. Чурсинова
« 17 » 05 2017 г.

Разработал

доцент КФВ

 М.С. Цветков
« 20 » 02 2017 г.

Принято на заседании кафедры
Заведующий кафедрой

 М.С. Цветков
« 27 » 02 2017 г.

Великий Новгород
2017

1 Цели и задачи учебного модуля

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.

Задачи:

- 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.

2 Место учебного модуля в структуре ОП

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные педагогические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. В этих принципах заложена гуманитарная сущность индивидуального отношения к каждому занимающемуся в ходе его становления как личности и как будущего специалиста.

Именно этими принципами пронизано всё содержание рабочей программы по дисциплине «Физическая культура», которое тесно связано не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых двигательных умений и навыков, психических качеств, свойств и черт личности.

Модули, для которых данная дисциплина является предшествующей:

История, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

Таблица 1 – Разделы модуля и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) учебными модулями

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) учебных модулей	№ № разделов данного модуля, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) учебных модулей					
		1	2	3	4	5	6
1.	История	+					
2.	Концепции современного естествознания	+	+				
3.	Основы медицинских знаний			+	+		
4.	Физиология человека			+	+		

3 Требования к результатам освоения учебного модуля

Процесс изучения УМ направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 2 – Компетенции

Направление	Компетенция	Содержание компетенции
01.03.02, 04.05.01, 05.03.02, 05.03.06, 06.03.01, 07.03.01, 08.03.01, 09.03.01, 11.03.01, 11.03.03, 11.03.04, 13.03.01, 15.03.05, 15.03.06, 21.03.02, 23.03.03, 29.03.04, 35.03.01, 35.03.04, 35.03.06, 35.03.07, 36.03.02, 37.03.01, 38.03.01, 38.03.03, 38.03.04, 40.03.01, 42.03.02, 44.03.02, 45.03.01, 46.03.01, 46.03.02, 47.03.01, 51.03.01, 54.03.01	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
31.05.01, 31.05.03, 33.05.01, 34.03.01	ОК-6	
38.03.02	ОК-7	
07.03.03	ОК-15	владением средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
29.03.04	ОК-10	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
38.03.06	ОК-7	
44.03.01, 44.03.05	ОК-8	готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
44.03.03	ОК-8	готовность укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
45.03.02	ОК-8	способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

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

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

4 Структура и содержание учебного модуля

4.1 Трудоемкость учебного модуля

Общая трудоемкость дисциплины – 2 зачетные единицы (414 академических часов)

Таблица 3 – Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	практические занятия	СРС	Всего
1.	Теоретический раздел	18	-	-	18
2.	Методико-практический раздел		36	-	36
3.	Практический раздел		360	-	360

Таблица 4 – Трудоемкость для очной формы обучения

Вид учебной работы		Всего часов/ зачетных единиц	Семестры*						
			I	II	III	IV	V	VI	VII
Трудоемкость модуля в зачетных единицах (ЗЕ)		2 ЗЕ			1 ЗЕ			1 ЗЕ	
Распределение трудоемкости по видам УР в академических часах (АЧ):		414	54	54	90	54	54	54	54
Лекции		18	-		10	-	-	8	
Практические занятия (ПЗ)	Базовый курс	54	–	–	26	–	–	28	–
	Элективный курс	342	54	54	54	54	54	18	54
Вид промежуточной аттестации (зачет)		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Таблица 5 – Трудоёмкость для очно-заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестры*						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
Трудоёмкость модуля в зачетных единицах (ЗЕ)	2 ЗЕ		1 ЗЕ					1 ЗЕ
Распределение трудоёмкости по видам УР в академических часах (АЧ):	414		207					207
Лекции	10		5					5
Практические занятия (ПЗ)	10		5					5
Элективный курс	342		171					171
Внеаудиторная СРС	52		26					26
Вид промежуточной аттестации (зачет)			зачет					зачет

Таблица 6 – Трудоёмкость для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестры*						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
Трудоёмкость модуля в зачетных единицах (ЗЕ)	2 ЗЕ			1 ЗЕ			1 ЗЕ	
Распределение трудоёмкости по видам УР в академических часах (АЧ):	414			207			207	
Лекции	4			2			2	
Практические занятия (ПЗ)	4			2			2	
Элективный курс	342			171			171	
Внеаудиторная СРС	64			32			32	
Вид промежуточной аттестации (зачет)				зачет			зачет	

*Распределение по семестрам в соответствии с базовым учебным планом образовательной программы

4.2 Содержание и структура разделов учебного модуля

УЭМ1 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Лекции (10 часов)

Значение предмета для студентов. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации». Определение здоровья. Показатели здоровья. Условия, способствующие нарушению здоровья. Специфическая и неспецифическая устойчивость организма. Определение ЗОЖ, составляющие ЗОЖ. Режим дня, его значение. Гигиенические рекомендации к организации умственной работы. Значение сна для здоровья. Значение питания. Значение основных питательных веществ (белков, жиров, углеводов). Системы питания и диеты. Основы рационального питания. Пищевые добавки, БАДы к пище, генетически модифицированные (трансгенные) продукты. Гигиенические рекомендации к отдыху. Значение для здоровья достаточной двигательной активности. Влияние на здоровье

положительных и отрицательных эмоций. Профилактика психоэмоционального стресса. Влияние на организм курения. Профилактика табакокурения, в том числе курения электронных сигарет. Влияние на организм алкоголя. Профилактика злоупотребления алкоголем. Профилактика наркомании и злоупотребления психоактивными веществами. Профилактика номофобии. Влияние на организм природных факторов: метеотропные реакции, их профилактика. Биоритмы и здоровье. Гигиена жилища. Факторы, определяющие экологию жилища. Гигиенические рекомендации по оптимизации экологии жилища. Профилактика заболеваний, передающихся различными путями. Значение прививок в предупреждении некоторых заболеваний.

Практические занятия (26 часов)

Диагностика функционального состояния основных систем организма. Определение биологического возраста. Контроль за адекватностью питания. Расчетный метод оценки адекватности питания. Оказание первой медицинской помощи при открытых и закрытых повреждениях. Десмургия. Первая медицинская помощь при травмах различной локализации. Оказание первой медицинской помощи при переломах. Транспортная мобилизация. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях. Техника проведения реанимации.

УЭМ2

1. Теоретический раздел (8 часов)

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента (1 час)

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры.

Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно–правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Тема 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности (1 час)

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в

образовательном процессе (2 часа)

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).

Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий (2 часа)

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП) (2 часа)

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

2. Методико-практический раздел (28 часов)

К теме 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда

К теме 2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.

К теме 3. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

К теме 4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

К теме 5. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

3. Практический раздел

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике (бег 100м, бег 500 м - женщины, бег 1000 м - мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

В практическом разделе используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях применяются тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для студентов *спортивного отделения*, занимающихся в учебных группах по видам спорта, включает в себя вышеуказанные обязательные физические упражнения.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп *специального учебного отделения* разработан кафедрой физического воспитания с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты этого учебного отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья (Приложение А).

5 Контроль и оценка качества освоения учебного модуля

Студенты, обучающиеся по учебному модулю "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разработан кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют не более 6 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (Приложение А).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в баллах устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания и спорта.

Оценка качества освоения модуля осуществляется с использованием фонда оценочных средств, разработанного для данного модуля, по всем формам контроля в соответствии с Положением о фонде оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации студентов и итоговой аттестации выпускников.

Содержание видов контроля и их график отражены в технологической карте учебного модуля (Приложение Б).

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного модуля

Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного модуля представлено Картой учебно-методического обеспечения (Приложение В)

7 Материально-техническое обеспечение учебного модуля

- слайды, диаграммы, рисунки, таблицы, DVD для обеспечения учебных занятий по дисциплине физическая культура.

- теле - видео аппаратура, мониторы, компьютеры, средства и приборы врачебно-педагогического контроля оценки работоспособности, приборы контроля развития физических качеств занимающихся, стенды по обеспечению наглядно-методической информацией

Требования для крытых спортивных объектов:

1. состояние зала:

- а) качественное напольное покрытие, стены без выступов;
- б) герметичность оконных и дверных проемов;

2. инженерное оборудование:

- а) приточно-вытяжная вентиляция;
- б) освещенность не менее 200 лк;
- в) отопление.

3. наличие раздевалок:

оборудованы душевыми кабинами

4. безопасность:

радиаторы закрыты решетками

Соответствие требованиям представлено в Приложении Г

Приложения (обязательные):

А – Методические рекомендации по организации изучения учебного модуля

Б – Технологическая карта

В - Карта учебно-методического обеспечения УМ

Приложение А

Методические рекомендации по организации изучения учебного модуля

УЭМ1 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Примеры теста

1. ПМП при термическом ожоге 2-ой степени включает:
 - а) обработку поверхности раствором антисептика;
 - б) вскрытие пузырей;
 - в) наложение сухой асептической повязки;
 - г) применение мази с противомикробными препаратами и наложение повязки.
2. К мероприятиям первой медицинской помощи относится:
 - а) массаж;
 - б) временная остановка кровотечения;
 - в) измерение артериального давления;
 - г) измерение температуры тела.

Варианты ситуационных задач.

Пример 1: Во время игры на улице мальчика укусила собака, которую он дразнил. При осмотре: рваная рана в области средней трети правой голени, кровотечение незначительное.

Окажите первую медицинскую помощь.

Пример 2: Мальчик поскользнулся в гололед. Упал на вытянутую руку. При осмотре: деформация в области правой ключицы, целостность кожных покровов не нарушена, боль, движения в плечевом суставе резко болезненны.левой рукой поддерживает правую руку.

О какой травме можно думать?

Окажите первую медицинскую помощь.

Пример 3: Студентка Н. при виде крови у пострадавшего внезапно побледнела и потеряла сознание.

Окажите первую медицинскую помощь.

УЭМ2

Уровень физической подготовки «Базовый»

Контингент: студенты 1-3 курса

Организация занятий: занятия проходят по общей физической подготовке (ОФП), а также по видам спорта: аэробика, бадминтон, баскетбол, бокс, борьба, волейбол, восточные единоборства, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, скалолазание, спортивное ориентирование, тяжелая атлетика, футбол, регби, пауэрлифтинг, шахматы, прикладные виды спорта

Уровень физической подготовки «совершенствование»

Контингент: студенты 1-3 курса, имеющие спортивную квалификацию не ниже 1 разряда в избранном виде спорта.

Организация занятий: занятия проходят по видам спорта с обязательным участием в соревнованиях среди ВУЗов: альпинизм, аэробика, бадминтон, баскетбол, бокс, борьба, велоспорт, волейбол, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, плавание, регби, скалолазание, спортивное ориентирование, тяжелая атлетика, футбол, шахматы, пауэрлифтинг, туризм.

Уровень физической подготовки «специальный»

Контингент: студенты 1-3 курса

Организация занятий: занятия проходят по специальной методике (для студентов с

ослабленным здоровьем) по следующим видам спорта: аэробика (фитбол, стретчинг, фитнес), восточные единоборства (ушу), ходьба на лыжах, легкая атлетика (оздоровительная ходьба и бег), плавание, туризм (пешеходный) по специальным программам по направлению «Оздоровительные системы», общая физическая подготовка (ОФП)

Уровень физической подготовки «индивидуальный»

Контингент: студенты 1-3 курса специальной медицинской группы, освобожденные от практических занятий.

Организация занятий: 1. Индивидуальные консультации. 2. Методико-практические занятия (семинары). 3. Оздоровительные программы

Содержание дисциплины

1 курс 1 семестр

№ раздел а	Содержание курса лекционных, методико-практических, контрольных и практических занятий	Количество часов
1.	Организационно-методическое занятие.	2
2.	Л/А. ОРУ. Изучение техники бега на короткие дистанции. Упражнения на развитие быстроты. Кроссовая подготовка. Правила соревнований по л/а	2
3.	Л/А.ОРУ Изучение техники высокого старта. Обучение общеразвивающим упражнениям. Кроссовая подготовка	2
4.	Л/А. ОРУ. Изучение техники низкого старта и стартового разбега. норматив: бег на 100 метров. Обучение упражнениям на развитие силы	2
5.	Л/А.ОРУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Практический норматив: кросс юн – 1000м, дев – 500м. Обучение общеразвивающим упражнениям.	2
6.	Б/Б. ОРУ, История возникновения игры. Правила ББ. Основы техники владения мячом: стойки с мячом, передача мяча двумя руками от груди, ловля.	2
7.	Б/Б. ОРУ, Передача мяча в движении: двумя руками от груди, одной от плеча. Техника ведения мяча (низкое, высокое). Броски в кольцо: с двух шагов с места и после ведения. Норматив: прыжки в длину с места.	2
8.	Б/Б. ОРУ, Основы индивидуальной игры в защите: защитная стойка, опека игрока с мячом и без. Штрафной бросок. Ведение мяча с изменением направления, остановками. норматив: упражнение на пресс девушки, подтягивание – юноши	2
9.	Б/Б. ОРУ, Передача мяча в движении. Броски в кольцо в движении. Ведение мяча с переводом влево или направо на другую руку перед собой.	2
10.	Б/Б. ОРУ, Опека дриблера защитником. Командная и личная защита. Способы противодействия броскам в кольцо.	2
11.	Б/Б. ОРУ, Защитная стойка и передвижения. Передача мяча в движении. Командная зонная защита.	2
12.	Методико-практические занятия. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	2
13.	В/Б. ОРУ. Стойки, перемещения, финты. Обучение передачи мяча двумя руками сверху. Правила соревнований. норматив: челночный бег.	2
14.	В/Б. ОРУ. Закрепление и совершенствование передачи двумя руками сверху. Обучение передачи двумя руками в различных направлениях Учебная игра.	2
15.	В/Б. ОРУ. Совершенствование и закрепление передачи двумя руками сверху в различных направлениях. Совершенствование передач мяча сверху в парах и в движении. Правила соревнований. норматив: дев – КСУ, юн – пресс.	2
16.	В/Б. ОРУ. Обучение передаче двумя руками с низу. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. норматив дев- гибкость, юн – отжимание.	2
17.	В/Б. ОРУ. Совершенствование передач мяча. Совершенствование нижней прямой подачи. Норматив: дев – скакалка, юн – тройной прыжок.	2
18.	В/Б. ОРУ. Совершенствование передачи двумя руками с низу. Совершенствование нижней прямой подачи. Досдача и пересдача нормативов	2
19.	Б/Б. ОРУ, Рывки на короткие дистанции от 5 до 20м. Розыгрыш спорного мяча.	2

	Учебная игра.	
20.	Б/Б. ОРУ, Повороты на месте после ведения и остановки. Взаимодействие передач мяч и выйди. Учебная игра	2
21.	Б/Б. ОРУ, Упражнения в передаче мяча и бросках по кольцу. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра	2
22.	Б/Б. ОРУ, Взаимодействие «Передай мячи выйди» в игре 2х2. Ведение мяча с переводом влево или направо на другую руку перед собой. Учебная игра. Норматив дев – пресс, юн – подтягивание.	2
23.	В/Б. ОРУ. Совершенствование передач двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Совершенствование нижних подач. Учебная игра. Норматив КСУ юноши и девушки.	2
24.	В/Б. ОРУ. Совершенствование передач двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Совершенствование нижних подач. Норматив: передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой. Учебная игра. Норматив дев – отжимание, юн – пресс.	2
25.	. Изучение попеременного двухшажного хода. Имитационные упражнения. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе.	2
26.	Изучение скользящего и попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе.	2
27.	Лыжная подготовка. Зачетный норматив 3-5 км (бег на лыжах).	2

Всего - 54

1 курс 2 семестр		
№ раздел а	Содержание курса лекционных, методико-практических, контрольных и практических занятий	Количество часов
1	Лыжи. Обучение технике поворота «прыжком». Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3км.	2
2	Лыжи. Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Обучение технике спусков – стойки. Прохождение дистанции 5-км.	2
3	Лыжи. Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода. Обучение технике подъемов. Прохождение дистанции 5-км.	2
4	Лыжи. Совершенствование лыжных ходов. Обучение технике торможения. Сдача норматива юн-5км., дев – 3км.	2
5	Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести. Норматив: дев – пресс, юн – подтягивание.	2
6	Л.А. ОРУ Совершенствование выполнения низкого старта и стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	2
7	Л.А. ОРУ Совершенствование в технике бега и развитие качества скорости. Совершенствование общей физической подготовленности	2
8	Л.А. ОРУ Развитие общей выносливости. Общая физическая подготовка	2
9	Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину способом «ножницы». Совершенствование техники приземления при прыжках в длину.	2
10	Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести. Развитие выносливости. Норматив: прыжки в дл с места.	2
11	Л.А. ОРУ Совершенствование общей физической подготовленности. Развитие выносливости. Норматив: бег 100 м. юноши и девушки	2
12	Л.А. ОРУ Норматив: бег 500 м. девушки, 1000 м. юноши. Совершенствование физического качества гибкости.	2
13	Б/Б. ОРУ, Бросок в кольцо в движении, подвижные игры с передачей мяча. Учебная игра.	2
14	Б/Б. ОРУ, Противодействие передачам мяча в бб., постановка заслонов. Учебная игра.	2
15	Б/Б. ОРУ, Ведение мяча. Обучение быстрому отрыву, Учебная игра. Норматив - прыжки в длину с места	2

16	Б/Б. ОРУ, Упражнения для совершенствования бросков мяча в корзину и передач. Ведения мяча с противодействием защитника. Учебная игра. Норматив: пресс – дев., подтягивание – юн.	2
17	Б/Б. ОРУ, Прием контрольных нормативов по баскетболу. Учебная игра.	2
18	Б/Б. ОРУ, Прием контрольных нормативов по баскетболу. Учебная игра.	2
19	В/Б. ОРУ. Совершенствование передач двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Совершенствование нижних подач. Учебная игра.	2
20	В/Б. ОРУ. Обучение верхней прямой подаче. Совершенствование передач мяча. Учебная игра. Норматив: челночный бег.	2
21	В/Б. ОРУ. Закрепление и совершенствование верхней прямой подачи. Обучение нападающему удару. Учебная игра. Норматив: дев – скакалка, юн – пресс.	2
22	В/Б. ОРУ. Совершенствование верхней прямой подачи по зонам 1,6,5. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра. Норматив: дев – КСУ, юн - отжимание.	2
23	В/Б. ОРУ. Совершенствование передач мяча в различных направлениях. Совершенствование верхней прямой подачи. Нападающий удар из зоны 4. Учебная игра. Норматив: дев – гибкость, юн- тройной прыжок.	2
24	В/Б. ОРУ. Совершенствование нападающего удара из зоны 2. Ознакомление с верхней боковой подачей. Учебная игра.	2
25	В/Б. ОРУ. Совершенствование передач мяча в различных направлениях. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нападающего удара.	2
26	В/Б. ОРУ. Совершенствование нападающего удара с коротких высоких передач. Учебная игра. Норматив: челночный бег	2
27	В/Б. ОРУ. Совершенствование нападающего удара из зоны 3. Учебная игра.	2

Всего 54 час.

2 курс 3 семестр		
№ раздел а	Содержание курса лекционных, методико-практических, контрольных и практических занятий	Количество часов
1.	Лыжная подготовка. Обучение технике поворотов на лыжах и подъему ступающим шагом.	2
2	Лыжи. Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход. Обучение технике торможения «Плуг», «Полуплуг». Прохождение дистанции 5км	2
3	Лыжи. Совершенствование техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Обучение технике поворотов на спуске «Плуг», «Упор». Прохождение дистанции 5км.	2
4	Лыжи. Совершенствование техники изученных классических ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции 5км.	2
5	Лыжи. Совершенствование попеременного двухшажного и одновременно одношажного ходов. Обучение технике подъемов. Прохождение дистанции 5-км.	2
6	Лыжи. Совершенствование лыжных ходов. Обучение технике торможения. Сдача норматива юн-5км., дев – 3км.	2
7	В/Б. ОРУ. Совершенствование нижних подач и передач мяча в парах. Норматив: передача мяча в парах. Учебная игра	2
8	В/Б. ОРУ. Совершенствование нижних подач Зачет: нижние подачи. Учебная игра. Норматив: челночный бег.	2
9	Б/Б. ОРУ, Рывки на короткие дистанции от 5 до 20 м. Розыгрыш спорного мяча. Учебная игра.	2
10	Б/Б. ОРУ, Повороты на месте после ведения и остановки. Взаимодействие передач мяч и выйди. Учебная игра	2
11	Б/Б. ОРУ, Упражнения в передаче мяча и бросках по кольцу. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра	2
12	Б/Б. ОРУ, Взаимодействие «Передай мячи выйди» в игре 2х2. Ведение мяча с переводом влево или направо на другую руку перед собой. Учебная игра.	2

	Норматив дев – пресс, юн – подтягивание.	
13	Б/Б. ОРУ, Бросок в кольцо в движении, подвижные игры с передачей мяча. Учебная игра.	2
14	Б/Б. ОРУ, Противодействие передач мяча в бб., постановка заслонов. Учебная игра.	2
15	Б/Б. ОРУ, Ведение мяча. Обучение быстрому отрыву, Учебная игра. Норматив - прыжки в длину с места	2
16	Б/Б. ОРУ, Упражнения для совершенствования бросков мяча в корзину и передач. Ведения мяча с противодействием защитника. Учебная игра. Норматив: пресс – дев., подтягивание – юн.	2
17	Б/Б. ОРУ, Прием контрольных нормативов по баскетболу. Учебная игра.	2
18	Л/А. ОРУ. Обучение общеразвивающим подготовительным упражнениям с различными предметами. Бег на короткие дистанции с высокого старта.	2
19	Л/А. ОРУ. Изучение техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение упражнениям на развитие общей выносливости. Норматив: прыжки в длину с места	2
20	Л/А. ОРУ. Изучение техники кроссового бега. Обучение упражнениям на развитие подвижности в суставах. Практический норматив: бег на 100 метров.	2
21	Л/А. ОРУ. Обучение общеразвивающим упражнениям. Практический норматив: кросс: юн – 3 км., дев – 2 км. Теория – рассказ о сильнейших бегунах на средние и длинные дистанции.	2
22	Л/А. ОРУ. Изучение техники кроссового бега. Обучение упражнениям на развитие подвижности в суставах. Передача и досдача нормативов.	2
23	Л/А. ОРУ. Совершенствование техники бега на кроссовые дистанции. Упражнения на развитие общей выносливости. Норматив: бег юн – 1000м, дев 500м.	2
24	Л/А. ОРУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Упражнения на развитие быстроты.	2
25	Л/А. ОРУ. Совершенствование техники низкого старта. Упражнения на развитие силы.	2
26	Л/А. ОРУ. Совершенствование перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Упражнения на развитие скоростной способности. Норматив: бег 100 м.	2
27	Л/А. Прием контрольных нормативов по л/а	2

Всего 54 часа

2 курс 4 семестр

№ раздел а	Содержание курса лекционных, методико-практических, контрольных и практических занятий	Количе ство часов
1	Лыжи. Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход. Обучение технике торможения «Плуг», «Полуплуг». Прохождение дистанции 5км.	2
2	Лыжи. Совершенствование техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Обучение технике поворотов на спуске «Плуг», «Упор». Прохождение дистанции 5км.	2
3	Лыжи. Совершенствование техники изученных классических ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции 5км.	2
4	Лыжи. Совершенствование техники изученных классических ходов. Норматив прохождения дистанции 5км – юн., 3 км – дев.	2
5	В/Б. ОРУ. Совершенствование нападающего удара в игре. Совершенствование подачи. Учебная игра. Норматив: КСУ.	2
6	В/Б. ОРУ. Совершенствование нападающего удара с коротких и высоких передач. Поддачи в зоны. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра. Норматив: дев – отжимание, юн – пресс.	2
7	В.Б. ОРУ Закрепление и совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра.	2
8	В.Б. ОРУ Совершенствование одиночного блокирования нападающего удара с	2

	высокой передачи из зоны 4. Учебная игра.	
9	В.Б. ОРУ Совершенствование передач мяча на месте и в движении в парах. Учебная игра.	2
10	В.Б. ОРУ Норматив: передача мяча сверху и снизу над собой на месте. Учебная игра с заданиями.	2
11	Б/Б. ОРУ, Организация и проведение учебно-тренировочных занятий, профилактика травматизма в баскетболе.. Передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.	2
12	Б/Б. ОРУ, Техника ловли мяча. Защитная стойка игрока и техника передвижения в ней. Броски мяча в корзину. Учебная игра.	2
13	Б/Б. ОРУ, Техника игры в нападении. Индивидуальная игра в защите. Учебная игра.	2
14	Б/Б. ОРУ, Наведение защитника и выход для получения мяча. Командные действия в защите. Броски в корзину с противодействием защитника. Учебная игра.	2
15	Б.Б. ОРУ Заслоны. Взаимодействие с заслоном «восьмерка». Штрафной бросок. Учебная игра.	2
16	Б.Б. Прием контрольных нормативов: скоростное ведение мяча, передача мяча в парах, штрафной бросок. Учебная игра.	2
17	Б.Б. ОРУ Совершенствование техники передач и ловли мяча на месте и в движении. Учебная игра.	2
18	Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести. Норматив: дев – пресс, юн – подтягивание.	2
19	Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину способом «прогнувшись». Упражнения для развития подвижности в суставах. Норматив: прыжки в дл с места.	2
20	Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину способом «ножницы». Совершенствование техники приземления при прыжках в длину. Зачет: бег – 100м.	2
21	Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину. Зачет: 2000м. – девушки, 3000 м. – юноши.	2
22	Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести. Совершенствование техники прыжков в длину.	2
23	Л.А. ОРУ Совершенствование в технике бега и развитие качества скорости. Совершенствование общей физической подготовленности и активный отдых	2
24	Л.А. ОРУ Совершенствование выполнения низкого старта и стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	2
25	Л.А. ОРУ Совершенствование общей физической подготовленности. Норматив: бег 100 м. юноши и девушки	2
26	Л.А. ОРУ Норматив: бег 500 м. девушки, 1000 м. юноши. Совершенствование физического качества гибкости.	2
27	Б.Б. ОРУ. Штрафной бросок. Учебная игра.	2

Всего 54 часа

3 курс 5 семестр

№ раздел а	Содержание курса лекционных, методико-практических, контрольных и практических занятий	Количе ство часов
1	Л.А. ОРУ Совершенствование техники бега на кроссовые дистанции. Развитие общей выносливости организма студента	2
2	Л.А. ОРУ Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие физического качества гибкости.	2
3	Л.А. ОРУ Совершенствование выполнения техники низкого старта и стартового ускорения. Развитие физического качества быстроты.	2
4	Л.А. ОРУ Совершенствование выполнения техники низкого старта и стартового ускорения. Развитие физического качества быстроты.	2
5	Л.А. ОРУ Совершенствование техники прыжка в длину избранным способом. Развитие подвижности в суставах	2

6	Л.А. ОФП Норматив: бег 500 м. девушки, 1000 м. юноши. Совершенствование физического качества гибкости	2
7	Л.А. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка. Норматив: 100м. юн. и дев.	2
8	Б.Б. ОРУ Заслоны. Взаимодействие с заслоном «восьмерка». Штрафной бросок. Учебная игра.	2
9	Б.Б. ОРУ Прием контрольных нормативов: скоростное ведение мяча, передача мяча в парах, штрафной бросок. Учебная игра.	2
10	Б.Б. ОРУ Совершенствование техники передач и ловли мяча на месте и в движении. Учебная игра.	2
11	Б.Б. ОРУ Совершенствование техники передач и ловли мяча на месте и в движении. Броски мяча одной рукой сверху в движении. Учебная игра.	2
12	В.Б. ОРУ Закрепление и совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра.	2
13	В.Б. ОРУ Совершенствование одиночного блокирования нападающего удара с высокой передачи из зоны 4. Учебная игра.	2
14	В.Б. ОРУ Совершенствование передач мяча на месте и в движении в парах. Учебная игра.	2
15	В.Б. ОРУ Норматив: передача мяча сверху и снизу над собой на месте. Учебная игра с заданиями.	2
16	В.Б. ОРУ Совершенствование передач мяча на месте и в движении в парах Учебная игра с заданиями.	2
17	В.Б. ОРУ Норматив: передача мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении. Учебная игра.	2
18	В.Б. ОРУ Норматив: прямая подача сверху. Учебная игра с заданиями..	2
19	Б.Б. Прием контрольных нормативов: скоростное ведение мяча, передача мяча в парах, штрафной бросок. Учебная игра.	2
20	В.Б. ОРУ Норматив: прямой нападающий удар с высокой передачи из зоны 4. Учебная игра с заданиями	2
21	В.Б. ОРУ Совершенствование техники передач. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра с заданиями	2
22	Лыжи. Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход. Обучение технике торможения «Плуг», «Полуплуг». Прохождение дистанции 5км.	2
23	Лыжи. Совершенствование техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Обучение технике поворотов на спуске «Плуг», «Упор». Прохождение дистанции 5км.	2
24	Лыжи. Совершенствование техники изученных классических ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции 5км.	2
25	Лыжи. Совершенствование техники изученных классических ходов. Норматив прохождения дистанции 5км – юн., 3 км – дев.	2
26	Лыжи. Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода.	2
27	Общая физическая подготовка. Прием зачетных нормативов	2

Всего 54 часа

3 курс 6 семестр

№ раздел а	Содержание курса лекционных, методико-практических, контрольных и практических занятий	Количество часов
1	Л.А. Совершенствование выполнения техники высокого и низкого старта и стартового разгона. Поддержание дистанционной скорости. ОФП.	2
2	Методико – практические занятия. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание)	2
3	Методико – практические занятия. Методики самостоятельного освоения	2

	отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание)	
4	Л.А. ОРУ Совершенствование техники бега на кроссовые дистанции. Развитие общей выносливости организма студента.	2
5	Л.А. ОРУ Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие физического качества гибкости.	2
6	Л.А. ОРУ Совершенствование выполнения техники низкого старта и стартового ускорения. Развитие физического качества быстроты.	2
7	Л.А. ОРУ Совершенствование выполнения техники низкого старта и стартового ускорения. Развитие физического качества быстроты.	2
9	Л.А. ОРУ Совершенствование техники прыжка в длину избранным способом. Развитие подвижности в суставах	2
10	В.Б. Обучение приему мяча после подачи. Совершенствование техники одиночного блокирования нападающего удара. Учебная игра с заданиями	2
11	В.Б. ОРУ Обучение групповому блокированию нападающего удара. Учебная игра с заданиями	2
12	Б.Б. ОРУ Совершенствование техники передач и ловли мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.	2
13	Л.А. ОФП. Бег 100м, силовая подготовка	2
14	Л.А. ОФП Совершенствование выполнения низкого старта и стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Пробегание дистанции 100м на время. Кроссовая подготовка	2
15	Л.А. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка. Норматив: 100м. юн. и дев.	2
16	. Л.А. ОФП. Бег 500 м. девушки, 1000 м. юноши. Совершенствование физического качества гибкости	2
17	Л.А. Норматив 3км – юноши, 2 км. – девушки. Зачетное занятие	2
18	Л.А. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка. Норматив: 100м. юн. и дев.	2
19	Л.А. ОФП. Бег 500 м. девушки, 1000 м. юноши. Совершенствование физического качества гибкости	2
20	Л.А. Норматив 3км – юноши, 2 км. – девушки. Зачетное занятие.	2
21-27	Методико – практические занятия. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	14

Всего 54 часа

4 курс 7 семестр

Самостоятельная работа студентов по видам физических упражнений, выбранных студентами

Всего 54 часа

Студентам-инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья и студентам, временно освобождённым от практических занятий по физической культуре предлагается на выбор написание реферата или разработка презентации

Примерная тематика рефератов

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических

упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-6-ой семестры. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Темы презентаций

1. Виды бега в легкой атлетике.
2. Виды прыжков в легкой атлетике.
3. Техника и тактика игры в волейбол.
4. Техника и тактика игры в баскетбол.
5. Техника лыжных ходов.
6. Бадминтон.
7. Настольный теннис.
8. Фитнес.

Для студентов, имеющих слабый уровень общей физической подготовки, предлагаются теоретические тесты.

Пример теста

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
 - а. ловкостью
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
 - а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
 - а. трех игроков
 - б. четырех игроков
 - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
 - а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
 - а. гандбол
 - б. лапта
 - в. салочки
6. Динамическая сила необходима при:
 - а. толкании ядра
 - б. гимнастике
 - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
 - а. 5 м

- б. 7м
 - в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является перелом.
- а. открытый
 - б. закрытый с вывихом
 - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней
 - б. десяти дней
 - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
 - б. жиры
 - в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
 - б. Древний Рим
 - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
 - б. баскетбол
 - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
 - б. художественной гимнастике
 - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотоком является:
- а. артериальное
 - б. венозное
 - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
 - б. сноуборд
 - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрение
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- а. засчитывается
 - б. не засчитывается
 - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- а. гимнастика
 - б. керлинг
 - в. бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

Содержание самостоятельной работы для студентов очно-заочной и заочной форм обучения

Рекомендации для самостоятельной работы:

1. Самостоятельное изучение теоретического материала, в т.ч. учебной литературы (в соответствии со списком литературы).
2. Соблюдение правил техники безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями на спортивных сооружениях и спортивных площадках.
3. Соблюдение индивидуально-дифференцированной нагрузки в процессе занятий физическими упражнениями.

Реферат

Объем реферата составляет 20 страниц. Реферат состоит из оглавления, введения, основной части, заключения и библиографии. Вся информация, представляемая во введении, основной части и заключении, должна быть релевантной собственной авторской трактовке темы, т.е. между ними должны существовать четко выраженная логическая связь и смысловое соответствие. Большое внимание при оценке работы уделяется также грамотности оформления цитат и ссылок на используемую литературу. Список литературы должен прилагаться к реферату.

Темы индивидуальных заданий для подготовки рефератов и презентаций:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Ценности физической культуры.
3. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
5. Двигательная функция и повышение устойчивости человека к различным условиям внешней среды.
6. Средства физической культуры и спорта в решении задачи развития и совершенствования физиологического механизма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
7. Здоровье - его личное и общественное значение.
8. Здоровый образ жизни и его составляющие.
9. Здоровое и сбалансированное питание – как залог здорового образа жизни.
10. Массовый спорт и спорт высших достижений.
11. Студенческий спорт и его роль в жизни современного общества.
12. Современные системы физических упражнений.
13. Индивидуальный выбор студентами вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.
14. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки студента к труду.
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов.

Методы контроля СРС:

- самоконтроль
- контроль преподавателя

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15	12.00 12.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 14.40	14.30 15.30

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Тесты ОФП

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах									
		Девушки					Юноши				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег на лыжах 3 км (д.) и 5 км (юн.)	18.00	19.30	20.20	22.15	24.00	23.30	25.30	26.30	28.10	30.10
2	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
3	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
4	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
5	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
6	Челночный бег 5×10 м (сек)	14.2	14.6	15.0	15.5	16.0	12.2	12.5	12.8	13.5	14.5
7	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
8	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол.раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
9	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол.раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
10	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол.лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
11	КСУ	54	50	46	42	38	72	69	66	62	58
12	Спортивные игры: Волейбол (подача)	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0
13	Баскетбол (штрафные броски)	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0
	настольный теннис (перекидка мяча)	30	25	20	15	10	40	35	30	25	15
	Оценка техники подач, передач, ведения, бросков	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Приседание со штангой, равной собственному весу (кол.раз)						3	2	1		0
14	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол.раз)						10	7	5	3	2
15	Упражнения на гибкость	25	20	15	12	8					
16	Тройной прыжок (м, см)						6,00	6,20	6,50	7,00	7,20
17	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Приложение Б
Технологическая карта
учебного модуля «Физическая культура и спорт»
Семестр 1/2, 3/4, 5/6 2 ЗЕ, вид аттестации-зачет, акад.час.- 414, баллов рейтинга УЭМ1 50, УЭМ2 50/50/50/50

№ и наименование раздела учебного модуля, КП/К	№ недели сем	Трудоемкость, академ.час								Форма текущего контроля успеваемости (в соответствии с паспортом ФОС)		Максим.количество баллов рейтинга							
		Аудиторные занятия								юноши	девушки	1, 3 семестр		2, 4 семестр		5 семестр		6 семестр	
		ЛЕК	Практические занятия									50 баллов		50 баллов		50 баллов		50 баллов	
			I	II	III	IV	V	VI	VII			юн.	дев	юн.	дев	юн.	дев	юн.	дев
УЭМ2		8	54	90	54	54	54	54	54										
Гимнастика			6	6	6	6	6	6		Отжимание из упора лежа на полу или жим штанги, равный собственному весу	Упражнения на гибкость	5	5	5	5				
Спортивные игры			18	20	20	20	20	20		Спортивные игры	Спортивные игры	5	5	5	5	15	15	15	15
Легкая атлетика			16	16	16	16	16	16		Челночный бег	Челночный бег	5	5	5	5				
										Кросс 1 000 м или челночный бег	Кросс 500 м или челночный бег	5	5			5	5	5	5
										Бег 3 000 метров	Бег 2 000 метров			5	5	5	5	5	5
										Бег 100 метров	Бег 100 метров	5	5	5	5	5	5	5	5
										Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места	5	5	5	5				
										Прыжки в длину с места или приседание со штангой, равной собственному весу	Прыжки в длину с места или приседание на одной ноге			5	5	5	5	5	5
										Тройной прыжок с места		5		5					
ОФП			12	12	12	12	12		жим штанги, равной собственному весу	Подтягивание на низкой перекладине или отжимание на скамейке					5	5	5	5	
									КСУ	КСУ	5	5		5					
									Подъем туловища из положения	Подъем туловища из положения	5	5	5						

									«лежа» за 1 мин <i>или</i> Подъем ног в висе до касания перекладины	«лежа» за 1 мин.								
									Подтягивание на высокой перекладине	пресс			5	5	5		5	
										Прыжки через скакалку		5		5		5		5
									бег на лыжах (5 км)	бег на лыжах (3 км)	5	5			5	5	5	5
Методико-практические занятия				18				18			Максимальное количество баллов рейтинга							
Уровень физической подготовки «индивидуальный»									Реферат <i>или</i> презентация <i>или</i> тесты по теории		50 баллов							
УЭМ1											50 баллов							
Основы медицинских знаний и здорового образа жизни		10		26					- тест 1 - тест 2 - опрос - ситуац. задачи • Тема 1 • Тема 2 • Тема 3		5 5 25 5 5 5							

Критерии оценки для каждого учебного элемента модуля:

Критерии оценки	Рубежная аттестация	Семестровая аттестация
«5», если	(23 – 25) баллов	(45 – 50) баллов
«4», если	(18 – 22) баллов	(35 – 44) баллов
«3», если	(13 – 17) баллов	(25 – 34) баллов

Приложение В
(обязательное)
Карта учебно-методического обеспечения

Учебного модуля «Физическая культура»

Для всех направлений и специальностей НовГУ

Форма обучения: дневная

Всего часов 414, из них: лекций - 18, методико-практических занятий - 36, практических занятий – 360

Таблица 1- Обеспечение модуля учебными изданиями

Библиографическое описание издания (автор, наименование, вид, место и год издания, кол. стр.)	Кол. экз. в библ. НовГУ	Наличие в ЭБС
Учебники и учебные пособия		
1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для вузов - 5-е изд., испр.. - (Высшее профессиональное образование) : М.: Издательство: Академия, Серия: Высшее профессиональное образование, 2010.- 480 с. [то же:2001]	104	
2. Основы физической культуры в вузе [Электронный ресурс].– ЦНИТ СГАУ, 2013 Режим доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm	–	
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник (Серия: 'Disciplinae').– Издательство: Юристъ, Серия: Disciplinae, 2013. – 366 с.	–	кфв
Учебно-методические издания		
1. Рабочая программа учебного модуля «Физическая культура и спорт» для всех направлений и специальностей НовГУ имени Ярослава Мудрого (очное обучение) / Авт.- сост. М. С. .Цветков; НовГУ им. Ярослава Мудрого.– Великий Новгород , 2017.– 24 с.		
2. Методические основы физической культуры студенческой молодежи: пед. и мед.-биолог. материалы : в 2 ч. Ч. 1 / сост.: М. С. Цветков, В. А. Гончаров ; Новгород. гос. ун-т им. Ярослава Мудрого. - Великий Новгород, 2014. - 138, [1] с. : ил.	10	
3. Методические основы физической культуры студенческой молодежи: пед. и мед.-биолог. материалы : в 2 ч. Ч. 2 / сост.: М. С. Цветков, В. А. Гончаров ; Новгород. гос. ун-т им. Ярослава Мудрого. - Великий Новгород, 2014. - 159, [1] с. : ил.	10	
4. “Социально-биологические и методические основы физической культуры”– курс лекций по физической культуре для студентов 1-3 курсов НовГУ: Метод.пособие / сост.: М. С. Цветков; Новгород. гос. ун-т. – Великий Новгород, 2015.– 176,[1] с.: ил.	10	
5. «Методические основы подготовки студентов 1-3 курсов НовГУ к выполнению норм ГТО по легкой атлетике, стрельбе и плаванию» учебно-методическое пособие / сост.: М. С. Цветков; НовГУ им. Ярослава Мудрого. – Великий Новгород, 2017.– 90 с.	10	

6. «Методические основы подготовки студентов 1-3 курсов НовГУ к выполнению норм ГТО по силовым видам физических упражнений, лыжным гонкам и туризму»: учебно-методическое пособие / сост.: М. С. Цветков; НовГУ им. Ярослава Мудрого. – Великий Новгород, 2017.– 72 с.	10	
--	----	--

Таблица 2 – Информационное обеспечение учебного модуля

Название программного продукта, интернет-ресурса	Электронный адрес	Примечание
Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту	http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc	
Легкая атлетика России	http://rusathletics.com	
Спорткнига. Физкультура и спорт.	http://sportkniga.kiev.ua/cat/29	
Российский студенческий спортивный союз	http://www.studsport.ru	
Портал спортивных новостей	http://news.sportbox.ru	

Таблица 3 – Дополнительная литература

Библиографическое описание издания (автор, наименование, вид, место и год издания, кол. стр.)	Кол. экз. в библ. НовГУ	Наличие в ЭБС
1. Физические упражнения в системе самостоятельной реабилитации здоровья человека: Метод. пособие / Авт.сост. Я. А. Ковалев, М. С. Цветков; НовГУ им. Ярослава Мудрого.– Великий Новгород, 2004.-141 с.	10	
2. Общие принципы составления индивидуального двигательного режима при оздоровительных занятиях физкультурой: [электронный ресурс]: Конспект лекции / Авт.-сост. Я.А. Ковалев, Г.И. Дроздов; В.А. Силивра; НовГУ им. Ярослава Мудрого, Великий Новгород, 2013. – 13 с.– Режим доступа: http://www.novsu.ru/dept/1355/	–	

СОГЛАСОВАНО

НБ НовГУ:

должность

подпись

расшифровка

Приложение Г
Соответствие требованиям для крытых спортивных объектов

№ п/п	Спортивный комплекс/адрес	Назначение зала, площадь	Состояние спортивных объектов
1.	Ул. Большая С-Петербургская 41 (Единовременная пропускная способность - 10 кв.м. на 1 обучающегося)	Игровой зал, 288 кв. м	1. а) соответствует б) соответствует 2. а) вентиляция в рабочем состоянии б) соответствует в) соответствует 3. 2 раздевалки оборудованы душевыми кабинами
2.	Ул. Большая С-Петербургская 41	Игровой зал, 288 кв. м	1. а) соответствует б) соответствует 2. а) вентиляция в рабочем состоянии б) соответствует в) соответствует 3. раздевалка оборудована душевыми кабинами 4. Решетки имеются
3.	Ул. Большая С-Петербургская 41	Тренажерный зал	1. а) соответствует; б) соответствует 2. а) вентиляция в рабочем состоянии б) соответствует в) соответствует 3. раздевалка отсутствует 4. соответствует
4.	Ул. Большая С-Петербургская 41	Помещение (зал) для игры в настольный теннис,	1. а) соответствует; б) соответствует 2. а) соответствует; б) соответствует в) соответствует 3. раздевалка отсутствует 4. соответствует
5.	Ул. Большая С-Петербургская 41	Лыжная база S=1,3 га, 250 пар лыж	Требуется реконструкция базы
6.	Ул. Державина. 6	Игровой зал, 288 кв. м	1. а) соответствует; б) соответствует 2. а) вентиляция в рабочем состоянии б) соответствует в) соответствует 3. 1 раздевалка оборудована душевыми кабинами 4. Решетки имеются
7.	Ул. Державина. 6	Тренажерный зал, 60 кв. м	1. а) соответствует б) соответствует 2. а) вентиляция отсутствует б) соответствует в) соответствует 3. раздевалка имеется 4. Решетки имеются
8.	Антоново	Большой игровой зал, 648 кв. м	1. а) соответствует; б) соответствует 2. а) вентиляция отсутствует б) соответствует в) соответствует 3. раздевалки оборудована душевыми кабинами 4. Решетки имеются
9.	Антоново	Зал лечебной физкультуры, 160 кв. м.	1. а) соответствует; б) соответствует 2. а) вентиляция отсутствует

			б) соответствует в) соответствует 3. раздевалка оборудована душевыми кабинами 4. Решетки имеются
10.	Антоново	Помещение (зал) для игры в настольный теннис	1. а) соответствует; б) соответствует 2. а) соответствует; б) соответствует в) соответствует 3. раздевалка отсутствует 4. соответствует
11.	Ул. Красной Армии, 7	Физкультурно-спортивный комплекс, 1512 кв. м.	1. а) соответствует; б) соответствует 2. а) вентиляция в рабочем состоянии; б) соответствует в) соответствует 3. раздевалки оборудована душевыми кабинами 4. Решетки имеются
12	Ул. Красной Армии, 7	Тренажерный зал, 150 кв. м.	1. а) соответствует; б) соответствует 2. а) вентиляция в рабочем состоянии б) соответствует в) соответствует 3. раздевалка имеется 4. соответствует