

Министерство культуры, национальной политики и архивного дела
Республики Мордовия
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Мордовия
«Саранское художественное училище имени Ф.В. Сычкова»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РМ
«Саранское художественное
училище имени Ф.В. Сычкова»
_____ Ю.А. Дырин
«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности
54.02.01. ДИЗАЙН (по отраслям)
углубленная подготовка

Саранск
2019

1 Цели и задачи дисциплины:

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

Дисциплина готовит к решению следующих **задач**:

- понимать социальную значимость физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знать научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладевать 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;
- приобрести личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту;
- создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Научно-познавательные задачи:

- 1 Научное понимание основ здорового образа жизни.
- 2 Научное понимание основ формирования двигательных умений и навыков.
- 3 Научное понимание социального значения физической культуры.

Прикладными задачами курса являются:

1. Овладение навыками самоконтроля на занятиях по физической культуре.
2. Овладение навыками естественных локомоций.
3. Формирование потребности в систематических занятиях спортом.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП. Вариативная часть

Дисциплина «Физическая культура» относится к учебному циклу Б-4.

Областями профессиональной деятельности студентов, на которые ориентирует дисциплина «Физическая культура», являются образование, здравоохранение, культура, спорт, социальная помощь населению. Освоение дисциплины готовит понимать социальную значимость физической культуры, её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, знать научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, создавать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и

контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

ОК 11. Использовать умения и знания базовых дисциплин федерального компонента среднего (полного) общего образования в профессиональной деятельности.

ОК 12. Использовать умения и знания профессиональных дисциплин федерального компонента среднего (полного) общего образования в профессиональной деятельности.

ПК 3.4. Использовать индивидуальные методы и приемы работы с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся.

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

– 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:

– выполнять индивидуально подобные комплексы утренней гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений и оздоровительной физической культуры;

– владеть знаниями по организации и проведению групповых занятий, судейству спортивных соревнований по видам спорта;

– проводить индивидуальный контроль и оценку собственного физического развития и физической подготовленности;

– беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, осуществлять индивидуальный выбор для занятий физической культурой и спортом;

– творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей жизни и профессиональной деятельности;

владеть:

– средствами и методами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

– способами подготовки к профессиональной педагогической деятельности с детьми и молодежью;

– методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха;

– активной творческой деятельностью по формированию здорового образа жизни.

4. Содержание дисциплины

4.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий.

Вид учебной работы	Всего часов/ зач. ед.	Семестры						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
Аудиторные занятия (всего)	170	26	28	26	28	26	28	8
Лекции (ЛК)			–		–			–
Практические занятия (ПЗ)		26	28	26	28	26	28	8

Медико-практические занятия (МПЗ)		–		–		–		
Самостоятельная работа (всего)	56	8	8	8	8	8	8	8
Реферат (для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий по ФК)		+	+	+	+	+	+	+
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость (в часах)	226	34	36	34	36	34	36	16

4.2. Содержание разделов дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Основы здорового образа жизни студента. Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике и спортивных играх	<u>Теория:</u> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. <u>Практические занятия.</u> Тестирование уровня физической подготовленности. <i>Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики:</i> оздоровительный бег, кроссовый бег, спринтерский бег, элементы спортивной ходьбы, эстафеты, подвижные игры; прыжки в длину с места, тройной прыжок с места; метания теннисного мяча на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра; выполнение общеразвивающих (ОРУ) и специальных (СРУ) упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.
2.	Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр и гимнастики	<u>Практические занятия.</u> <i>Баскетбол:</i> броски в корзину; индивидуальные, групповые, командные финты; тактические действия в нападении и защите. Передача мяча. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение СРУ для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов. <i>ОФП с элементами гимнастики:</i> строевые упражнения, построения, перестроения; ОРУ и СРУ, направленные на развитие гибкости.
3.	Освоение двигательных умений и навыков в лыжной подготовке. Повышение уровня физической подготовленности средствами лыжной	<u>Методико-практические занятия.</u> Методика проведения утренней и производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Средства и методы восстановления в спорте. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. <u>Практические занятия.</u> <i>Лыжная подготовка:</i> обучение лыжным ходам, преодоление подъемов и спусков переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. ОРУ и СРУ упражнения лыжника для развития выносливости.

	подготовки	Прохождение дистанции. <i>Интернет-тестирование.</i>
4.	Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками	<u>Практические занятия.</u> <i>Волейбол:</i> стойки, перемещения, прием, подача, передачи, нападающий удар, блокирование, страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. ОРУ и СРУ для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов. <i>ОФП с элементами легкой атлетики:</i> оздоровительный бег, кроссовый бег, спринтерский бег, элементы спортивной ходьбы, эстафеты, подвижные игры; прыжки в длину с места, тройной прыжок с места; метания теннисного мяча на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра; выполнение ОРУ и СРУ, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя. Тестирование уровня физической подготовленности.
5.	Совершенствование техники легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники элементов спортивных игр	<u>Теория:</u> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. <u>Практические занятия.</u> Тестирование уровня физической подготовленности. <i>ОФП с элементами легкой атлетики:</i> оздоровительный бег, кроссовый бег, спринтерский бег, элементы спортивной ходьбы, эстафеты, подвижные игры; прыжки в длину с места, тройной прыжок с места; метания теннисного мяча на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра; выполнение ОРУ и СРУ, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.
6.	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности	<u>Практические занятия.</u> <i>Баскетбол:</i> броски в корзину; индивидуальные, групповые, командные финты; тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение СРУ для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов. <i>ОФП с элементами гимнастики:</i> строевые упражнения, построения, перестроения; ОРУ и СРУ, направленные на развитие гибкости.
7.	Совершенствование техники элементов лыжных гонок. Методика составления комплексов лечебной гимнастики по профилю заболевания	<u>Методико-практические занятия.</u> 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. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. <u>Практические занятия.</u> <i>Лыжная подготовка:</i> переход с

		одновременных ходов на переменные, преодоление подъемов и спусков, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости. <i>Интернет-тестирование.</i>
8.	Развитие физических качеств в базовых видах спорта. Развитие и совершенствование психофизических и личностных профессионально важных качеств	<u>Практические занятия.</u> <i>Волейбол:</i> стойки, перемещения, прием, подача, передачи, нападающий удар, блокирование, страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. ОРУ и СРУ для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов. <i>ОФП с элементами легкой атлетики:</i> оздоровительный бег, кроссовый бег, спринтерский бег, элементы спортивной ходьбы, эстафеты, подвижные игры; прыжки в длину с места, тройной прыжок с места; метания теннисного мяча на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра; выполнение ОРУ и СРУ, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя. Тестирование уровня физической подготовленности.
9.	Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием	<u>Теория:</u> Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. <u>Практические занятия.</u> Тестирование уровня физической подготовленности. <i>ОФП с элементами легкой атлетики:</i> оздоровительный бег, кроссовый бег, спринтерский бег, элементы спортивной ходьбы, эстафеты, подвижные игры. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места. Метания теннисного мяча на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение ОРУ и СРУ, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.
10.	Методика составления и проведения учебно-тренировочного занятия по спортивным играм	<u>Практические занятия.</u> <i>Баскетбол:</i> броски в корзину; индивидуальные, групповые, командные финты; тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Техникотактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение ОРУ и СРУ для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов. <i>ОФП подготовка с элементами гимнастики:</i> строевые упражнения, построения, перестроения; ОРУ и СРУ, направленные на развитие гибкости.
11.	Методы определения уровня развития общих физических	<u>Методико-практические занятия.</u> Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками

	и профессионально важных психофизических качеств	(ходьба, бег, передвижение на лыжах). Методы диагностики и самодиагностики организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы врачебного контроля. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития. Система контроля физической подготовленности. <u>Практические занятия.</u> <i>Лыжная подготовка:</i> переход с одновременных ходов на переменные, преодоление подъемов и спусков, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости. <i>Интернет-тестирование.</i>
12.	Формирование прикладных умений и навыков с акцентом развития физических качеств в базовых видах спорта	<u>Практические занятия.</u> <i>Волейбол:</i> стойки, перемещения, прием, подача, передачи, нападающий удар, блокирование, страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. ОРУ и СРУ для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов. <i>ОФП с элементами легкой атлетики:</i> оздоровительный бег, кроссовый бег, спринтерский бег, элементы спортивной ходьбы, эстафеты, подвижные игры. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места; метания теннисного мяча на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение ОРУ и СРУ, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя. Тестирование уровня физической подготовленности.

4.3. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами.

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин								
		1	2	3	4	5	6	7	8	...
1.	Современные концепции естествознания	+	+							
2.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	+	+	+						
3.	Безопасность жизнедеятельности	+	+	+						

4.4 Разделы дисциплин и виды занятий.

№ п/п	Наименование модуля дисциплины	Семестр	ЛК (ч)	ПЗ (ч)	СР (ч)	Всего (ч)
1	Основы здорового образа жизни студента. Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике и спортивных играх	I		26	8	34
2	Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр и гимнастики	2	–	28	8	36
3	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетике.	3	–	26	8	34
4	Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками	4	–	28	8	36
5	Совершенствование техники легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники элементов спортивных игр	5		26	8	34
6	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности Знакомство с основами шахмат.	6	–	28	8	36
7	Совершенствование техники элементов лыжных гонок. Методика составления комплексов лечебной гимнастики по профилю заболевания. Совершенствование техники игры в шахматы.	7	–	8	8	16
Всего				170	56	226

5. Практические занятия.

Тема 1. Спортивные игры (40 часов)

Баскетбол (20 часов).

Волейбол (20 часов).

1-семестр

Баскетбол. Правильное положение мяча в руках игрока. Комплекс специальных упражнений на выработку навыка правильного положения мяча в руках игрока, ведение мяча (4 часа). Волейбол. Верхняя прямая и боковая подача. Нижняя прямая и боковая подача (4 часа).

2-семестр

. Баскетбол. Бросок и передача мяча. Комплекс специальных упражнений, направленных на выработку навыка правильного броска и передачи мяча (4 часа).). Волейбол. Правильное положение пальцев при приеме и передаче мяча партнеру (4 часа).

3-семестр

Баскетбол. Ловля мяча. Двухшажный ритм. Ловля мяча под шаг и бросок с выполнением двухшажного ритма. Подвижные, игры на занятиях по баскетболу, направленные на отработку ловли и броска мяча с соблюдением двухшажного ритма (4 часа). Волейбол. Комплекс ОРУ и комплекс СУ волейболиста. Подвижные игры для отработки навыков правильной подачи, правильного приема и передачи мяча (4 часов).

4-семестр

Баскетбол. Бросок мяча из-под щита. Выполнение штрафных бросков. Выполнение бросков из-за трехочковой линии (4 часа). Волейбол. Действия игрока в нападении. Розыгрыш мяча в три касания и нападающий удар (4 часа).

5-семестр

Баскетбол. Совершенствование полученных умений и навыков в двусторонней игре (4 часа)

Волейбол. Действия игроков в защите. Постановка блока и подбор мяча от блока. Действия игроков задней линии при игре в защите. Комплекс подводящих упражнений для выработки навыка правильной постановки блока (4 часа).

Тема 2. Легкая атлетика (40 часов)

1-семестр

Комплекс специальных упражнений для бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Метод круговой тренировки (6 часов).

2-семестр

Пробегание коротких дистанций с максимальной скоростью. Прохождение поворота. Техника передачи эстафетной палочки. Техника низкого старта (4 часа).

3-семестр

Техника высокого старта. Пробегание длинных дистанций умеренным темпом. Комплекс упражнений, направленный на увеличение длины шага и на увеличение частоты шага (8 часов).

4-семестр

Техника разбега и отталкивание в прыжках в длину. Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту. Толчок. Переход через планку. Приземление. Комплекс специальных упражнений прыгуна в высоту (махи вверх-вниз, вправо-влево, имитация прыжка с трехшагового разбега) (4 часа).

5-семестр

Метание спортивной гранаты. Комплекс специальных упражнений метателя. Вход в положение «натянутого лука». Развитие двигательных качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости (8 часов).

6-семестр

Развитие скорости, выносливости, скоростно-силовых качеств. Сдача контрольных нормативов (10 часов).

Тема 3. Гимнастика (40 часов)

1-семестр

Разминка общеразвивающая и специальная. Висы и упоры. Подъемы и соскоки (8 часов).

2-семестр

Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и лопатках (4 часа).

3-семестр

Передний и задний «мостик». Работа на гимнастических снарядах по отделениям (8 часов).

4-семестр

Брусья. Упор махом вперед, стойка на плечах, сед – ноги врозь, соскок махом назад (4 часа).

5-семестр

Перекладина. Подъем переворотом, подъем силой. Развитие гибкости гимнаста. Комплекс упражнений для развития гибкости (8 часов).

6-семестр

Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача контрольных нормативов (8 часов).

Тема 4. Лыжная подготовка (40 часов)

1-семестр

Скользкий и ступающий шаг (4 часа).

2-семестр

Техника работы лыжными палками. Формирование навыка правильного отталкивания путем подводящих упражнений (12 часов).

3-семестр

Развитие аэробной выносливости (2 часа).

4-семестр

Попеременные и одновременные ходы. Попеременно-двухшажный ход. Одновременно одношажный ход, одновременно двухшажный ход, попеременный и одновременный коньковый ход (12 часов).

5-семестр

Развитие аэробной выносливости (2 часа)

6-семестр

Переход с одновременных ходов на попеременные. Подъем «елочкой» и «полуелочкой», торможение «плугом», «полуплугом» и боковым соскальзыванием (8 часов).

Тема 5. Основы шахмат (10 часов)

6-семестр

Классификация фигур (2 часа).

7-семестр

Изучение ходов (2 часа). Классическое начало (2 часа). Английское начало (2 часа). Ферзевый гамбит (2 часа).

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

6.1. Написание реферата по теме:

Предлагаемые темы:

Темы рефератов для студентов 1-го курса

ТЕМА 1. Основные понятия физической культуры: физическая культура, спорт, физическое образование, физическое воспитание, физическое совершенство, физическое развитие, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

ТЕМА 2. Классификация физических качеств. Методика их развития.

ТЕМА 3. Классификационная система видов спорта.

ТЕМА 4. Организация физического воспитания в школе. Основные формы физкультурно-спортивной деятельности.

ТЕМА 5. История олимпийских игр древности.

ТЕМА 6. Возрождение олимпийского движения. Историческая роль Пьера де Кубертена. Олимпийские игры в наши дни. Цель и задачи международного олимпийского комитета.

ТЕМА 7. Организация физического воспитания в дошкольных учреждениях.

ТЕМА 8. Организация физического воспитания в системе высшего образования.

ТЕМА 9. Водные виды спорта, Правила поведения на воде. Организация летнего отдыха в детских спортивно-оздоровительных лагерях.

ТЕМА 10. Туризм в системе физического воспитания. Организация туристических походов.

ТЕМА 11. Организация самостоятельных форм занятий по физической культуре.
ТЕМА 12. Специфика проведения уроков физической культуры в начальных классах.

Темы рефератов для студентов 2-го курса.

ТЕМА 1. Средства и методы физического воспитания.
ТЕМА 2. Роль учителя физической культуры в школе.
ТЕМА 3. Специфика проведения уроков физической культуры в старших классах.
ТЕМА 4. Внеурочные и внешкольные формы физкультурно-оздоровительной работы.
ТЕМА 5. Дидактические принципы физического воспитания. Понятия и термины.
ТЕМА 6. Производственно-прикладная направленность физического воспитания.
ТЕМА 7. Оздоровительная направленность физического воспитания.
ТЕМА 8. Методика проведения урока физической культуры в школе.
ТЕМА 9. Разработка плана-конспекта урока.
ТЕМА 10. Спортивно-тренировочная направленность физического воспитания.
ТЕМА 11. Военно-прикладная направленность физического воспитания.
ТЕМА 12. Физическая культура как средство профилактики девиантного поведения (курение, алкоголизм, наркомания).
ТЕМА 13. Физиологические основы закаливания. Естественные факторы природы как средство физического воспитания.
ТЕМА 14. Приемы первой доврачебной медицинской помощи при травмах (ушибы, порезы, вывихи, переломы). Меры профилактики спортивного травматизма.
ТЕМА 15. Негативное влияние допинга на организм спортсмена. Меры обеспечения допинг-контроля на соревнованиях.
ТЕМА 16. Физиологические основы режима дня.

Темы рефератов для студентов 3-го курса.

ТЕМА 1. Морально-этические аспекты физической культуры и спорта. Аксиологические проблемы современного спорта.
ТЕМА 2. Физическая культура как средство активизации творческого потенциала личности.
ТЕМА 3. Коррекция эмоционально-волевой составляющей личности посредством ее вовлечения в спортивную деятельность.
ТЕМА 4. Физическая культура и спорт как социальные феномены современной действительности.
ТЕМА 5. Национальный аспект физического воспитания. Специфика национальных видов спорта.
ТЕМА 6. Физическая культура и спорт как неотъемлемая часть мировой цивилизации.
ТЕМА 7. Педагогическое воздействие физической культуры и спорта. Профилактика гиперактивности подростков.
ТЕМА 8. Современные достижения спортивной медицины. Значение лечебной физической культуры.
ТЕМА 9. Специфика методики лечебной физической культуры.
ТЕМА 10. Занятия в специальных медицинских группах.
ТЕМА 11. Значение обязательного медицинского осмотра школьников и студентов. Классификация по медицинским группам.
ТЕМА 12. Возрастная специфика в отдельных видах спорта.
ТЕМА 13. Морфо-функциональные и психологические предпосылки при выборе вида спорта.
ТЕМА 14. Возрастающая роль спорта на международной арене и нравственная проблематика современного спорта.
ТЕМА 15. Реализация творческого потенциала личности посредством вовлечения в спортивную деятельность.

ТЕМА 16. Межпредметные и междисциплинарные связи в теоретических вопросах по физической культуре.

ТЕМА 17. Исторический аспект изучения физической культуры.

ТЕМА 18. Современные достижения психологии спорта.

ТЕМА 19. Ближайшие и отдаленные перспективы развития олимпийского движения.

ТЕМА 20. Особенности высшей нервной деятельности и учет ее специфики в процессе спортивного отбора.

ТЕМА 21. Физиологический механизм образования двигательного навыка. Структура навыка.

ТЕМА 22. Основы гигиены массовой физической культуры.

ТЕМА 23 Физическая культура в студенческих оздоровительных лагерях.

ТЕМА 24. Роль режима питания в системе физической культуры и спорта.

6. 1. Тестовые задания по дисциплине (юноши)

Раздел 1. Спортивные игры

1. Бросок мяча в кольцо из-под щита

Оценка	Результат
5	20/20
4	18/20
3	16/20

2. Штрафной бросок

Оценка	Результат
5	5/10
4	4/10
3	2/10

3. Ведение мяча на время (30 м с препятствиями)

Оценка	Результат
5	10 сек.
4	12 сек.
3	14 сек.

Раздел 2. Легкая атлетика

1. Метание набивного мяча из-за головы из положения сидя, ноги врозь

Оценка	Результат
5	4,5 м
4	4 м
3	3,5 м

2. Прыжок в длину с места

Оценка	Результат
5	2,60 м
4	2,3 м
3	2 м

3. Бег 30 метров

Оценка	Результат
5	4,5 сек
4	5,0 сек
3	5,5 сек

4. Бег 60 метров

Оценка	Результат
5	8,5 сек
4	9,0 сек
3	10 сек

5. Бег 500 метров

Оценка	Результат
5	1,45 мин
4	1,50 мин
3	1,55 мин

6. Бег 1500 метров

Оценка	Результат
5	6,0 мин
4	6,30 мин
3	7 мин

7. Бег 2000 метров

Оценка	Результат
5	9 мин
4	9,40 мин
3	10,30 мин

8. Метание гранаты (700 грамм)

Оценка	Результат
5	38 м
4	32 м
3	26 м

Раздел 3. Гимнастика

1. Подтягивания на высокой перекладине

Оценка	Результат
5	12
4	10
3	8

2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке

Оценка	Результат
5	45
4	40
3	35

3. Сгибание-разгибание туловища лёжа, руки за головой на гимнастической скамейке

Оценка	Результат
5	35
4	30
3	25

4. Стойка на голове (на время)

Оценка	Результат
5	12 сек
4	6 сек
3	4 сек

5. Угол в упоре на брусьях (на время)

Оценка	Результат
5	8 сек
4	6 сек
3	4 сек

Раздел 4. Лыжная подготовка

1. Дистанция 3000 м

Оценка	Результат
5	14 мин
4	16 мин
3	18 мин

2. Дистанция 5000 м (без учёта времени).

6.2. Тестовые задания по дисциплине (девушки)

Раздел 1. Спортивные игры

1. Бросок мяча в кольцо из-под щита

Оценка	Результат
5	18/20
4	16/20
3	14/20

2. Штрафной бросок

Оценка	Результат
5	4/10
4	2/10
3	1/10

3. Ведение мяча на время (30 м с препятствиями)

Оценка	Результат
5	14 сек
4	16 сек
3	18 сек

Раздел 2. Легкая атлетика

1. Метание набивного мяча из-за головы из положения сидя, ноги врозь

Оценка	Результат
5	3,5 м
4	2,5 м
3	2,0 м

2. Прыжок в длину с места

Оценка	Результат
5	2 м
4	1,70 м
3	1,50 м

3. Бег 30 метров

Оценка	Результат
5	5,5 сек
4	6 сек
3	6,5 сек

4. Бег 60 метров

Оценка	Результат
5	10 сек
4	11,5 сек
3	12,5 сек

5. Бег 300 метров

Оценка	Результат
5	0,55 мин
4	1 мин
3	1,10 мин

6. Бег 1500 метров

Оценка	Результат
5	7 мин
4	8 мин
3	8,3 мин

7. Бег 2000 метров

Оценка	Результат
5	10,20 мин
4	11 мин
3	11,40 мин

8. Метание гранаты (500 грамм)

Оценка	Результат
5	28 м

4	20 м
3	14 м

Раздел 3. Гимнастика

1. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа

Оценка	Результат
5	35
4	30
3	25

2. Сгибание, разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке

Оценка	Результат
5	25
4	15
3	10

3. Сгибание-разгибание туловища лёжа, руки за головой на гимнастической скамейке

Оценка	Результат
5	25
4	15
3	10

4. Стойка на лопатках (на время)

Оценка	Результат
5	12 сек
4	10 сек
3	8 сек

Раздел 4. Лыжная подготовка

1. Дистанция 2000 метров

Оценка	Результат
5	11 мин.
4	12 мин.
3	12,30 мин.

2. Дистанция 4000 м (без учета времени).

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины а) основная литература

1. Евсевьев, Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие для высш. учеб. заведений / Ю. И. Евсевьев. - Ростов н/Д : Феникс, 2008. - 378 с.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Ильинич. - М. : Гардарики, 2008. - 445 с.
3. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Ильинич. - М.: Г ардарики, 2009. - 456 с.
4. Каинов, А. Н. Физическая культура. Система работы с учащимися специальной ме-

дицинской группы: рекомендации, планирование, программы / А. Н. Каинов, Н. Ю. Шалаева. - М. : Учитель, 2009. - 185 с.

5. Лопуга, Е. В. Организация и проведение занятий по физической культуре с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья : метод, пособие / Е. В. Лопуга, В. Ф. Лопуга. - Барнаул : РПФ «Концепт», 2008. - 112 с.

6. Немов, И. А. 250 подвижных игр : учеб. пособие для школьников и студентов / И. А. Немов, И. Е. Атькова. - Саранск, 2008. - 84 с.

7. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретикометодические основы оздоровительной физической тренировки) : учеб. пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2011. - 79 с.

8. Шуняева, Е. А. Тестирование студентов вуза в области физической культуры и спорта: учеб.-метод. рекомендации / Е. А. Шуняева; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2008. - 47 с.

9. Шуняева, Е. А. Методика применения средств легкой атлетики для развития и коррекции скоростно-силовых качеств и выносливости студентов : метод, рекомендации / Е. А. Шуняева ; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2008. - 24 с.

б) дополнительная литература

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебник для пед. ин-тов / Б. А. Ашмарин. - М. : Просвещение, 1990. - 246 с.

2. Апанасенко, Г. Л. К проблеме распределения студентов на медицинские группы для занятий 4

физическими упражнениями / Г. Л. Апанасенко, В. В. Волков // Теория и практика физической культуры. - 1985. - № 10. - С. 45-47.

3. Бондарь, С. Б. Оптимальный двигательный режим для студентов специальной медицинской группы С. Б. Бондарь : автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) / Бондарь Семен И.прт оиич ; [МОГИФК]. - Малаховка, 1984. - 25 с.

4. Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье / И. И. Брехман. - М. : ФиС, 1990. - 208 с.

5. Бумарскова, Н. Н. Организация и методика занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы : учеб.-метод. пособие / Н. Н. Бумарскова. - М. : МГСУ, 2010. - 144 с.

6. Васильева, В. Е. Лечебная физическая культура / В. Е. Васильева. - М. : ФиС, 1970. - С. 21-36.

7. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры : учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М. : Академия, 2001. - 520 с.

8. Жуков, М. Н. Подвижные игры : учебник для студентов пед. вузов / М. Н. Жуков. - М. : Академия, 2004. - 160 с.

9. Матвеев, А. П. Физическая культура : программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина - М. : Дрофа, 2005. - 76 с.

10. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к

специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

11. Прибытенко, М. Н. Методическое пособие по физическому воспитанию школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / М. Н. Прибытенко, О. В. Замятин. - Ростов н/Д : ЦГТУ, 2003. - 102 с.

12. «Программа медицинского обследования лиц, занимающихся массовыми видами спорта и физкультурой», утвержденная приказом Минздрава России от 20.08.2001 г. № 337.

13. Рипа, М. Д. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / М. Д. Рипа, В. К. Велитченко, С. М. Волкова. - М.: Просвещение, 1988. - С. 33-45.

14. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. : Академия, 2003.-480 с.

15. Шуняева, Е. А. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике со студентами вуза : метод, рекомендации для преподавателей и студентов / Е. А. Шуняева ; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2005. - 29 с.

Электронные ресурсы

1. <http://cnit.ssau.ru> - Вопросы физической культуры и спорта
2. <http://extazys.ru> - Вопросы физической культуры и спорта
3. <http://www.sport.ru> - Вопросы физической культуры и спорта
4. <http://www.liblife.ru> - Бесплатная библиотека
5. <http://www.koob.ru> - Бесплатная библиотека
6. <http://www.book.ru> - Бесплатная библиотека
7. <http://www.elibrary.ru> - Библиотека научно-методических источников
8. <http://www.shop.discovery.ru> - Интернет-магазин
9. <http://shol22.org.ru> - Общие вопросы образования
10. <http://stud24.ru> - Вопросы высшего образования
11. <http://festival.lseptember.ru> - Общие вопросы образования

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Площадка дворца спорта «Мордовия»

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины.

В освоении данного курса практикуется главным образом форма практической работы. На практических занятиях студенты получают первичную и основную информацию по определенным темам, а также необходимые двигательные умения и навыки

Самостоятельная работа студента позволяет ему получить опыт в развитии двигательных навыков и умений, а также познакомиться с современными информационными ресурсами на заданную тематику.

Авторы (разработчики):

ГБОУ СПО «СХУ им.
Ф.В. Сычкова»

Преподаватель

В. В. Тимошин

Рецензенты (эксперты)

ФГБОУ «Морд ГПИ им.
М. Е. Евсевьева

канд. пед. наук,
доцент, зав.
кафедрой
физического

Е. А. Шуняева

воспитания Морд.
ГПИ им. М. Е.
Евсевьева

Программа одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии
от 31 августа 2019 года, протокол № .

5. Структура учебной дисциплины (модуля)

№ п/п	Раздел учебной дисциплины	Курс	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, в т.ч. СРС и трудоёмкость (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Форма промежуточной аттестации
					Теор. занятия	Практ. зан.	СРС	Групповые	Мелкогрупповые		
1.	Основы здорового образа жизни студента. Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике и спортивных играх	1	I	1-17		26	8	26		Устный опрос (3 неделя)	Сдача гормативов Зачёт
2.	Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр и гимнастики	1	2	1-18		28	8	28		Устный опрос (4 неделя)	Сдача гормативов Зачёт
3.	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики.	1	3	1-17		26	8	26		Устный опрос (6 неделя)	Сдача гормативов Зачёт
4.	Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками	2	4	1-18		28	8	28		Устный опрос (7 неделя)	Сдача гормативов Зачёт
5.	Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.	2	5	1-17		26	8	26		Лабораторная работа (11 неделя)	Сдача гормативов Зачёт

	Совершенствование техники элементов спортивных игр										
6.	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности	2	6	1-14		28	8	28		Устный опрос (3 неделя)	Сдача нормативов Зачёт
7.	Совершенствование техники элементов лыжных гонок. Методика составления комплексов лечебной гимнастики по профилю заболевания	3	7	1-17		8	8	8		Устный опрос (4 неделя)	Сдача нормативов Зачёт

