

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА» В Г. НАХОДКЕ

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И ИСКУССТВОВЕДЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа дисциплины

по направлению подготовки 38.03.01 Экономика
профиль Бухгалтерский учет, анализ и аудит
тип ОПОП прикладной бакалавриат

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2013 г. № 1367)

Составитель: Акимова Екатерина Юрьевна, старший преподаватель кафедры гуманитарных и искусствоведческих дисциплин

Утверждена на заседании гуманитарных и социально-правовых дисциплин от 12.04.2011 г., протокол № 8

Редакция 2015 года, утверждена на заседании кафедры гуманитарных и искусствоведческих дисциплин 24.06.2015 г., протокол № 9

Редакция 2016 года, рассмотрена и утверждена на заседании кафедры гуманитарных и искусствоведческих дисциплин от «07» июня 2016 г., протокол № 10.

Заведующий кафедрой



Шумейко М.В.

1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения учебной дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи дисциплины:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, 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, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемыми результатами обучения по дисциплине являются знания, умения, владения и/или опыт деятельности, характеризующие этапы/уровни формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы в целом. Перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины, приведен в таблице 1.

Таблица 1 - Формируемые компетенции

Название ОПОП ВО (сокращенное название)	Компетенции	Название компетенции
38.03.01 Экономика (БЭУ)	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3 Место дисциплины (модуля) в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» изучается как дисциплина базовой части Блока 1 "Дисциплины (модули)". Дисциплина базируется на компетенциях, сформированных на предыдущем уровне образования.

При освоении данной дисциплины компетенции одновременно формируются следующими дисциплинами ОПОП:

психология,
социология.

Компетенции, приобретённые в ходе изучения дисциплины, готовят студента к освоению профессиональных компетенций.

4 Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, самостоятельную работу по всем формам обучения, приведен в таблице 2.

Таблица 2 - Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет:

Сокращенное название ОПОП	Форма обучения	Индекс	Семестр	Трудоемкость		Аттестация
				(З.Е.)	часов (всего/ауд./СРС)	
БЭУ	ОФО	Б.1.Б.08	1, 2, 3, 4, 5, 6	2	400/364/36	A1, A2, 3
БЭУ	ЗФО	Б.1.Б.08	1, 2, 3	2	400/20/380	KP, 3

5 Структура и содержание дисциплины (модуля)

5.1 Структура практической части учебной дисциплины (модуля)

Тематический план, отражающий содержание практической части дисциплины, структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.

Таблица 3 – Структура практической части дисциплины

Название темы (вид занятия)	Объем часов	Семестр	Коды компетенций	Аттестация
Библиотечно-информационная компетентность (теория) <i>Формирование у студентов представления о физической культуре как об учебной дисциплине. Знакомство студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины, рейтинговой системой оценки знаний студентов, знакомство с библиотечными ресурсами. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам внутреннего распорядка спортивного комплекса.</i>	2	1		A1
Легкая атлетика (практика)	28	1	ОК-8	A1
Баскетбол (практика)	38	1	ОК-8	A2

Волейбол (практика)	28	2	ОК-8	A1
Настольный теннис (практика)	12	2	ОК-8	A2
Футбол (практика)	12	2	ОК-8	A2
Футбол (практика)	10	3	ОК-8	A1
Легкая атлетика (практика)	20	3	ОК-8	A1
Баскетбол (практика)	22	3	ОК-8	A2
Волейбол (практика)	28	4	ОК-8	A1
Легкая атлетика (практика)	24	4	ОК-8	A2
Бейсбол (практика)	14	5	ОК-8	A1
Легкая атлетика (практика)	16	5	ОК-8	A1
Волейбол (практика)	40	5	ОК-8	A2
Гандбол (практика)	34	6	ОК-8	A1
Легкая атлетика (практика)	36	6	ОК-8	A2
Всего:	364	Форма контроля промежуточной аттестации:		Зачет

5.2 Содержание тем учебной дисциплины (модуля), отведенное на СРС (36 час).

Тема 1. *Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы (2 часа).*

Формирование целостного представления о физической культуре как элементе общей культуры человека.

Тема 2. *Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство РФ о физической культуре и спорте. Физическая культура личности (2 часа).*

Организация, структура, построение и методика проведения учебно-тренировочного занятия. Средства: общеразвивающие физические упражнения. Социально-экономические, организационно-управленческие и правовые основы физического воспитания в РФ. Формирование физической культуры личности.

Тема 3. *Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности (2 часа).*

Формирование общего представления о здоровом образе жизни. Работоспособность. Способы ее поддержания и повышения.

Тема 4. *Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания (2 часа).*

Тема 5. *Быстрота и сила: методика воспитания и контроля уровня развития (2 часа).*

Быстрота и сила как физические качества. Упражнения для развития быстроты. Методика развития быстроты реакции и скорости движений. Средства и методы развития силы. Методика контроля уровня развития быстроты и силы.

Тема 6. *Методика составления вариантов и проведения комплекса упражнений утренней гимнастики (2 часа).*

Сущность утренней гимнастики. Средства проведения утренней гимнастики. Методика составления вариантов и комплекса утренней гимнастики и ее проведения.

Тема 7. *Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями (2 часа).*

Критерии дозирования физической нагрузки. Субъективные показатели самоконтроля. Методы самоконтроля за уровнем своего физического здоровья. Рекомендации по ведению дневника самоконтроля.

Тема 8. *Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма (2 часа).*

Методика проведения самостоятельного тренировочного занятия. Сущность и задачи самостоятельных тренировочных занятий. Средства, организация и методика проведения самостоятельных тренировочных занятий.

Тема 9. *Методы оценки и коррекции осанки и телосложения (2 часа).*

Упражнения (средства) и методика оценки коррекции телосложения.

Тема 10. *Основы методики самомассажа при умственном и физическом утомлении (2 часа).*

Сущность самомассажа. Приемы и техника самомассажа. Основы методики массажа. Самомассаж с целью снятия физического утомления.

Тема 11. *Методика составления комплекса и проведение вводно-подготовительной части занятия (2 часа).*

Самостоятельное проведение студентами вводно-подготовительной части занятия. Контроль и методические рекомендации.

Тема 12. *Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания (2 часа).*

Обучение составлению конспекта основной части занятия и проведение основной части занятия. Формирование общего представления о физических качествах человека.

Тема 13. *Средства и методы мышечной релаксации (2 часа).*

Сущность и воздействие мышечной релаксации на организм. Релаксационная гимнастика. Основы проведения мышечной релаксации.

Тема 14. *Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда (2 часа).*

Сущность и формы (виды) производственной гимнастики. Методика составления и проведения производственной гимнастики.

Тема 15. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (2 часа).*

Определение индивидуальной нормы физической активности для обеспечения жизнедеятельности.

Тема 16. *Общая и специальная физическая подготовка (2 часа).*

Изучение физиологических механизмов энергообеспечения мышечной деятельности, компонентов нагрузки, позволяющих рационально развивать двигательные способности человека.

Тема 17. *Выносливость: методика воспитания и контроля уровня развития (2 часа).*

Выносливость как физическое качество человека. Средства и методика воспитания выносливости. Методика контроля уровня развития выносливости.

Тема 18. *Гибкость и ловкость: методика воспитания и контроля уровня развития (2 часа).*

Гибкость и ловкость как физические качества человека. Методика и средства развития гибкости и ловкости.

5.3 Формы и методы проведения занятий, применяемые образовательные технологии

Объем курса составляет 400 часов, из них:

328 академических элективных часов;

72 академических часа: аудиторных 36 часов и СРС 36 часов.

Промежуточная аттестация по курсу – зачет.

Результаты освоения дисциплины «Физическая культура» достигаются за счёт использования в процессе обучения интерактивных методов и технологий формирования компетенций у студентов. Особое значение на занятиях со всеми студентами уделяется конструктивной обратной связи на пути освоения содержания программ обучения.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний, отношение к физической культуре и вовлекающий студентов в научно-методическую деятельность;

практический, состоящий из двух подразделов:

- методико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;

- учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышению уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности, формированию здорового образа жизни;

оценивающий, определяющий дидактико-диалектическую взаимосвязь между результатами образования и компетенциями, формирование и развитие компетенций через усвоение содержания образовательной программы и используемыми образовательными технологиями; функция оценивания рассматривается как критический анализ образовательного процесса, способствующий его улучшению.

Таблица 4 - Образовательные технологии

ОПОП	Семестр/ модуль	Вид занятия, аттестация	Используемые образовательные технологии
БЭУ	1, 3, 5/	ПЗ	Учебная практическая работа (спортивный комплекс, стадион).
		СРС	Подготовка к занятиям; индивидуальная теоретическая работа (работа с медиа-ресурсами, электронными носителями, источниками.)
		А1 /А2	Сдача контрольных нормативов.
		ДЗ /З	Теоретический опрос знаний студента.
	2, 4, 6/	ПЗ	Учебная практическая работа (спортивный комплекс, стадион).
		СРС	Подготовка к занятиям; индивидуальная теоретическая работа (работа с медиа-ресурсами, электронными носителями, источниками.)
		А1 /А2	Сдача контрольных нормативов.
		ДЗ / З	Теоретический опрос знаний студента.

5.4 Форма текущего контроля

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, самостоятельной работы бакалавров, промежуточной аттестации представлены в таблицах 5 – 10.

Таблица 5 Распределение баллов рейтинга успеваемости (первый семестр).

Раздел дисциплины	Виды занятий		Виды оценочных средств (всего 80 баллов)	Баллы
Легкая атлетика	Аудиторная работа	Практические занятия	Бег 60 м. (8 баллов). Бег 200 м. (8 баллов). Бег 400 м. (8 баллов). Бег 2000 м. (8 баллов). Прыжок в длину с разбега (8 баллов).	40
	Аттестация	Текущая аттестация первая (А1)		
Баскетбол	Аудиторная работа	Практические занятия	Бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска (7 баллов). Передача и ловля мяча на расстоянии 6 метров за 1 минуту (7 баллов). Бросок мяча с пяти точек за 2 мин. 30 сек. (7 баллов). Перемещение в защитной стойке в квадрате (7 баллов). Ведение мяча из зоны защиты в зону нападения, бросок в кольцо (7 баллов). Регулярное посещение занятий (5 баллов).	40
	Аттестация	Текущая аттестация вторая (А2)		
Зачет		Опрос теоретических знаний, полученных в ходе самостоятельной работы.		20

Таблица 6 Распределение баллов рейтинга успеваемости (второй семестр).

Раздел дисциплины	Виды занятий		Виды оценочных средств (всего 80 баллов)	Баллы
Волейбол	Аудиторная работа	Практические занятия	Передача мяча сверху над собой 25 раз (6 баллов). Передача мяча снизу над собой 25 раз (6 баллов). Верхний прием от стены 150 раз (6 баллов). Передача мяча смешанный прием на расстоянии 6 метров (6 баллов). Нижний прием от стены 25 раз (6 баллов). Передача мяча над сеткой 25 раз (5 баллов). Соревнования между группами вуза (5 баллов).	40
	Аттестация	Текущая аттестация первая (А1)		

Настольный теннис	Аудиторная работа	Практические занятия	Накат, подрезка справа, слева (5 баллов). Подача (5 баллов). Соревнования в группах (5 баллов).	15
	Аттестация	Текущая аттестация вторая (А2)		
Футбол	Аудиторная работа	Практические занятия	Удар на дальность сильнейшей ногой (5 баллов). Ведение мяча между стойками (5 баллов). Попеременное жонглирование мяча ногами (5 баллов). Удар по воротам (5 баллов). Регулярное посещение занятий (5 баллов).	25
	Аттестация	Текущая аттестация вторая (А2)		
Зачет		Опрос теоретических знаний, полученных в ходе самостоятельной работы.		20

Таблица 7 Распределение баллов рейтинга успеваемости (третий семестр).

Раздел дисциплины	Виды занятий		Виды оценочных средств (всего 80 баллов)	Баллы
Футбол	Аудиторная работа	Практические занятия	Соревнования между группами вуза (15 баллов).	15
	Аттестация	Текущая аттестация первая (А1)		
Легкая атлетика	Аудиторная работа	Практические занятия	Бег 100 метров (5 баллов). Бег 1000 метров (5 баллов). Бег 3000 метров (5 баллов). Прыжок в длину с места (5 баллов). Метание мяча 150 г. на дальность (5 баллов).	25
	Аттестация	Текущая аттестация вторая (А1)		
Баскетбол	Аудиторная работа	Практические занятия	Бросок мяча одной рукой в движении с обязательным попаданием в кольцо (5 баллов). Передача мяча в тройках, восьмерка в движении (5 баллов). Бросок в кольцо из-за дуги с трехочковой зоны (5 баллов). Перехват, накрывание (5 баллов). Ведение мяча на скорость со сменой направления и со сменой руки (5 баллов). Соревнования между группами вуза (10 баллов). Регулярное посещение занятий (5 баллов).	40

	Аттестация	Текущая аттестация вторая (А2)	
Зачет	Опрос теоретических знаний, полученных в ходе самостоятельной работы.		20

Таблица 8 Распределение баллов рейтинга успеваемости (четвертый семестр).

Раздел дисциплины	Виды занятий		Виды оценочных средств (всего 80 баллов)	Баллы
	Аудиторная работа	Практические занятия		
Волейбол	Аудиторная работа	Практические занятия	Подача мяча в заданные зоны (5 баллов). Верхний пас над сеткой (5 баллов). Нижний пас над сеткой (5 баллов). Блокирование (5 баллов). Прием мяча с подачи (5 баллов). Нападающий удар (5 баллов). Заводка (скидка) мяча (5 баллов). Соревнования между группами вуза (5 баллов).	40
	Аттестация	Текущая аттестация первая (А1)		
Легкая атлетика	Аудиторная работа	Практические занятия	Прыжок в длину с разбега (5 баллов). Тройной прыжок (5 баллов). Метание гранаты (5 баллов). Метание мяча 150 г. (5 баллов). Челночный бег 10x10м. (5 баллов). Бег 1500 м. (5 баллов). Бег 3000 м. (5 баллов). Эстафетный бег 4x100 м. (5 баллов).	40
	Аттестация	Текущая аттестация вторая (А2)		
Зачет	Опрос теоретических знаний, полученных в ходе самостоятельной работы.		20	

Таблица 9 Распределение баллов рейтинга успеваемости (пятый семестр).

Раздел дисциплины	Виды занятий		Виды оценочных средств (всего 80 баллов)	Баллы
	Аудиторная работа	Практические занятия		
Бейсбол	Аудиторная работа	Практические занятия	Метание мяча в цель с расстояния 10 м. (5 баллов). Бросок и ловля мяча на скорость за 1 мин. (5 баллов). Бег по четырем базам на время (5 баллов). Подача мяча питчером (5 баллов). Соревнования между группами вуза (5 баллов).	25

	Аттестация	Текущая аттестация первая (А1)		
Легкая атлетика	Аудиторная работа	Практические занятия	Длительный бег 5 км. без учета времени (5 баллов). Толкание ядра на дальность (5 баллов). Метание копья (5 баллов).	15
	Аттестация	Текущая аттестация вторая (А1)		
Волейбол	Аудиторная работа	Практические занятия	Двусторонняя игра по правилам (10 баллов). Практическое судейство игры (10 баллов). Соревнования между группами вуза (10 баллов). Регулярное посещение занятий (10 баллов).	40
	Аттестация	Текущая аттестация вторая (А2)		
Зачет		Опрос теоретических знаний, полученных в ходе самостоятельной работы.		20

Таблица 10 Распределение баллов рейтинга успеваемости (шестой семестр).

Раздел дисциплины	Виды занятий		Виды оценочных средств (всего 80 баллов)	Баллы
Гандбол	Аудиторная работа	Практические занятия	Передачи и ловля мяча с расстояния 5 метров за 1 мин. (5 баллов). Бросок мяча одной рукой по воротам (5 баллов). Нападение с дуги один в один (5 баллов). Защитные действия один в один (5 баллов). Челночный бег (3x10) на время (5 баллов). Тактика атакующих передач в команде (минимум 4 передачи 30 с.) (5 баллов). Соревнования между группами вуза (10 баллов).	40
	Аттестация	Текущая аттестация первая (А1)		
Легкая атлетика	Аудиторная работа	Практические занятия	Прыжок в длину с места на дальность (6 баллов). Метание набивного мяча на дальность (6 баллов). Прыжок в высоту способом «перешагивание» (6 баллов). Бег 500 метров (6 баллов). Бег 60 метров (6 баллов). Регулярное посещение занятий (10 баллов).	40

	Аттестация	Текущая аттестация вторая (А2)	
Зачет		Опрос теоретических знаний, полученных в ходе самостоятельной работы.	20

6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

К зачету (промежуточной аттестации) допускаются студенты, набравшие не менее 41 балла в ходе освоения практической части дисциплины на учебных занятиях. На зачете максимальное количество баллов, которое может заработать студент – 20. Полный правильный ответ на один из двух вопросов, отведенных на зачет, оценивается в 10 баллов.

Студенту так же может быть предложен тест, состоящий из 20 вопросов, где правильный ответ на один вопрос оценивается в один балл (примерные тесты представлены в фонде оценочных средств).

Методические указания по работе с литературой

При изучении курса «Физическая культура» следует, прежде всего, использовать учебники, учебные пособия, указанные в списке основной и дополнительной литературы. При использовании иной учебной литературы, следует убедиться в актуальности той информации, которая в ней приведена. Прежде всего, необходимо обратить внимание на год выпуска литературы следует использовать литературу не ранее 2005 года издания, предпочтительнее всего 2010 – 2015 года издания как наиболее актуальную.

Начиная работу с литературой, студент должен, прежде всего, записать библиографические данные анализируемого источника с учетом требований стандарта к оформлению списка литературы.

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Перечень мер по обеспечению выполнения студентами всех видов самостоятельной работы:

- наличие библиотеки, обеспеченной средствами компьютерной техники и соответствующего программного обеспечения;
- обеспечение учебно-методической и справочной литературой;
- обеспечение полнотекстовыми электронными базами данных.

8 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине созданы фонды оценочных средств.

Примерный перечень тем и вопросов, отведенных на зачет:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
 2. Социально-биологические основы физической культуры.
 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
- Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
 6. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
 8. Особенности занятий избранным видом спорта.
 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Общие положения ППФП. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
12. Характеристика физических качеств человека.
13. Олимпийское движение. История и современное олимпийское движение.
14. История физической культуры.
15. Олимпийская хартия.
16. Физическое воспитание, физическое совершенствование.
17. Профилактика заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
18. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.

9 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура.-М.: Академия, 2012
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура.-Ростов н/Д: Феникс, 2012
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта.-М.: Академия, 2013
4. Бишаев А.А. Физическая культура: учебник. 5-е.-5-е изд.,стер.-М.: Академия, 2012.-304 с.
5. Барчуков И.С. Физическая культура : учебник для студ. высш.учеб. заведений / под общ. ред. Н.Н. Маликова. - 4-е изд., испр. - М.: Издательский центр "Академия", 2011. - 528 с.

б) дополнительная литература

1. Миронов В.М. Гимнастика. Методика преподавания.:Уч.-М:Нов. знание:НИЦ ИНФРА-М,2013-335с(ВО:Бакалавр.)
2. Журавлева И.В. Здоровье студентов: социологический анализ: Моногр. - М: ИНФРА-М,2014-272с.
3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студ.: Уч. - 2 изд. - Альфа-М: ИНФРА-М, 2013-336с.

10 Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»

- ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>
 ЭБС «Руконт»: <http://www.rucont.ru/>
 Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>

11 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Занятия проводятся на стадионе, а так же в спортивном игровом зале, хореографическом зале, тренажерном зале, обеспеченными всем необходимым спортивным инвентарем:

№	Наименование
1.	Форма баскетбольная мужская – 10 комплектов
2.	Форма баскетбольная женская – 10 комплектов
3.	Форма волейбольная женская – 10 комплектов
4.	Форма волейбольная мужская – 10 комплектов
5.	Форма футбольная – 30 комплектов
6.	Манишка тренировочная – 10 шт.
7.	Щит баскетбольный – 4 шт.

8.	Кольцо баскетбольное – 4 шт.
9.	Сетка баскетбольная – 4 шт.
10.	Табло баскетбольное – 1 шт.
11.	Доска тренерская – 1 шт.
12.	Стойка волейбольная – 2 шт.
13.	Сетка волейбольная – 2 шт.
14.	Антенна волейбольная – 2 компл.
15.	Вышка судейская волейбольная – 1 шт.
16.	Табло волейбольное – 1 шт.
17.	Насос ручной для накачивания мячей – 1 шт.
18.	Насос ножной механический – 1 шт.
19.	Стойка для большого тенниса – 2 шт.
20.	Сетка для большого тенниса – 1 шт.
21.	Стойка для прыжков в высоту – 2 шт.
22.	Планка для прыжков в высоту 4 м. – 2 шт.
23.	Стол для настольного тенниса – 4 шт.
24.	Ракетка для настольного тенниса – 12 шт.
25.	Шарик для настольного тенниса – 50 шт.
26.	Ракетка для бадминтона – 20 шт.
27.	«Городки» - 1 набор
28.	Мяч для метания 150 г. – 6 шт.
29.	Граната для метания 300 г. – 3 шт.
30.	Граната для метания 500 г. – 3 шт.
31.	Граната для метания 700 г. – 3 шт.
32.	Рулетка спортивная 10 м. – 2 шт.
33.	Рулетка спортивная 20 м. – 2 шт.
34.	Рулетка спортивная 50 м. – 2 шт.
35.	Секундомер электронный – 2 шт.
36.	Мат гимнастический – 11 шт.
37.	Палка гимнастическая – 25 шт.
38.	Скамейка гимнастическая 4 м. – 4 шт.
39.	Скамейка гимнастическая 3 м. – 2 шт.
40.	Стойка ограничительная – 10 шт.
41.	Обруч гимнастический пластмассовый – 25 шт.
42.	Скакалка – 40 шт.
43.	Скакалка-прыгалка пластмассовая – 20 шт.
44.	Лента гимнастическая – 10 шт.
45.	Ролик гимнастический – 3 шт.
46.	Клюшка хоккейная – 4 шт.
47.	Эспандер силовой – 1 шт.
48.	Весы напольные – 1 шт.

49.	Бита поролоновая – 2 шт.
50.	Мяч бейсбольный – 6 шт.
51.	Мяч гандбольный – 4 шт.
52.	Мяч футбольный – 4 шт.
53.	Мяч набивной 3 кг. (медицинбол) – 5 шт.
54.	Мяч гимнастический – 16 шт.
55.	Мяч волейбольный – 20 шт.
56.	Мяч волейбольный профессиональный – 15 шт.
57.	Мяч баскетбольный – 20 шт.
58.	Мяч баскетбольный профессиональный – 10 шт.
59.	Макивара для тхэквондо – 8 шт.
60.	Корзина металлическая для инвентаря – 4 шт.
61.	Мяч теннисный – 30 шт.
62.	Эстафетная палочка – 4 шт.
63.	Канат для перетягивания – 1 шт.
64.	Ворота футбольные 2х3 – 2 шт.
65.	Тренажер мультифункциональный – 1шт.
66.	Дорожка беговая – 1 шт.
67.	Велотренажёр – 2 шт.
68.	Тренажёр эллипс – 1 шт.
69.	Тренажёр силовой – 1 шт.
70.	Стойка-скамья для штанги – 1 шт.
71.	Штанга (с блинами) – 2 шт.
72.	Гантели (с блинами) – 4 шт.

12 Словарь основных терминов

Адаптация (латadaptatio-приспособление) - процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к общеприродным, производственным и социальным условиям.

Акклиматизация – процесс приспособления организма к новым климатогеографическим условиям. Физиологическая акклиматизация состоит в выработке организмом приспособительных реакций, направленных на поддержание его нормальной жизнедеятельности.

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков.

Антропометрические показатели – степень выраженности антропометрических признаков: самометрические– длина и масса тела, диаметры, окружности(грудной клетки и др.); физиометрические показатели– жизненная емкость легких, ручная и становая динамометрия и др.; соматоскопические– состояние опорно-двигательного аппарата(форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень жировых отложений и т.д.

Антропометрический профиль – графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам.

Аспект - угол зрения, под которым рассматривается объект(предмет) исследования.

Быстрота – способности человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью– характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный(скрытый) период двигательной реакции.

Восстановление - процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию.

Врачебный контроль - комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

Выносливость – способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности– характеризуется противостоянием организма человека утомлению.

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную.

Гиподинамия (греч. – понижение плюс относящийся к силе) – пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.

Гипокинезия (греч. – понижение плюс движение) – вынужденное уменьшение объема движений вследствие малой подвижности. Вызывает ряд болезненных явлений.

Гипоксия и гипероксия (греч. hupo – приставка, означающая: 1) под, ниже; 2) понижение, уменьшение, недостаточность + лат. oxugenium – кислород) и гипероксия(греч. hyper – приставка, означающая: 1) над, сверх, сверху; 2) чрезмерное повышение, увеличение чего-либо+ лат. oxugenium – кислород) – соответственно недостаточное и повышенное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма. То и другое явление существенным образом определяет реакции функциональных систем организма, обеспечивающих кислородный обмен.

Гипотеза - научное предположение, выдвигаемое для объяснения каких-либо явлений; предварительное суждение о закономерной(причинной) связи явлений, требующее проверки и доказательств; форма развития науки.

Градации интенсивности физических нагрузок. В зависимости от лучших индивидуальных результатов занимающихся можно определять и использовать на занятиях уровень градации интенсивности физической нагрузки навносливость(малая, средняя, большая, предельная) в процентах по отношению ко времени и к скорости достигнутых при установлении личного рекорда на данной дистанции.

Гомеостаз (homostasis, греч. homois – подобный, сходный+ stasis – стояние, неподвижность) – относительное динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма, обеспечивается сложной системой координированных приспособительных(адаптивных) механизмов, направленных на устранение или ограничение воздействия факторов внешней и внутренней среды организма.

Двигательная активность – понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двигательной активности связаны с естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме. Чрезмерная мышечная работа(гипердинамик, гиперкинезия) приводит к переутомлению, перенапряжению и перетренированности; недостаточная(гиподинамия, гипокинезия) – к различного рода физической детренированности.

Двигательное умение - владение техникой действия, которое отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой

надежностью.

Диагностика состояния здоровья – краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля после диспансеризации.

ДЮКФП – детско-юношеский клуб физической подготовки.

ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа.

Закаливание – повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды.

Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровый образ жизни – типичная совокупность форм и способов повседневной жизни культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Здоровый стиль – определенный тип поведения личности или группы жизни людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях.

Зоны физических нагрузок – это режим нагрузки, ограниченный в выполнении упражнения какими-то показателями: физиологическими (пульс, частота дыхания, потребление кислорода, накопления лактата в крови и др.) или педагогическими (скорость, темп, усилия и др.).

Исследование – процесс и результат научной деятельности, направленной на получение новых, общественно значимых знаний.

Ловкость – координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик, изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой.

Максимальное потребление кислорода (МПК) – показатель мышечной деятельности организма в аэробных (кислородных) условиях, т.е. максимальное количество кислорода, которое может быть доставлено в ткани за 1 мин при работе такой интенсивности, когда минутный кислородный запрос не превышает уровень кислородного потолка, т.е. функциональных возможностей организма в условиях достаточного поступления кислорода. Существенно отличается у тренированных и нетренированных лиц.

Метаболизм (metabolismus; греч. metabole – изменение, превращение) – обмен веществ в организме, совокупность процессов анаболизма (anabolismus; греч. anabole – подъем) – создания и превращения живой материи, и катаболизма (греч. catabole – сбрасывание вниз) – процессов распада тканевых, клеточных структур и сложных соединений для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности. В более узком смысле метаболизм – это промежуточные превращения определенных веществ (белков, жиров, углеводов и др.) внутри клеток с момента их поступления до образования конечных продуктов обмена веществ.

Метод исследования – способ научного познания действительности; способ применения старого знания для получения нового знания. Является орудием получения научных фактов.

Методические принципы физического воспитания – это принципы, которые выражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого обязательны при осуществлении образовательных и воспитательных задач: принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

Методы физического воспитания – это способы работы, преподавателя, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические.

Мотивация выбора – личная причина(обоснование) выбора каждым обучаемым систем физических упражнений для регулярных занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс совершенствования физических качеств(силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Объект исследования - процесс или явление, порождающее проблемную ситуацию и избранное для изучения.

Онтогенез – индивидуальное развитие организма, охватывающее все изменения от рождения до окончания жизни. Рассматривается в единстве с фил-генезом.

Организм – биологическая система любого живого существа. Организм человека– это высокоорганизованная биологическая система, обладающая всей совокупностью основных жизненных свойств, но характеризующаяся еще и способностью к самоорганизации, самообучению, восприятию, передаче и хранению информации; совершенствованию механизмов управления биологическими процессами через социальные факторы.

Педагогический контроль – процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Переутомление – накопление(кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают– начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

Планирование оперативное предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных заданий в соревновательных стартах, поединках, схватках и т.п.

Предмет исследования - все то, что находится в границах объекта исследования в определенном аспекте рассмотрения.

Прикладные знания – приобретаются в процессе регулярных занятий физической культурой, могут быть использованы в профессиональной деятельности.

Прикладные виды спорта – те виды(или их элементы), которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки.

Прикладные психические качества – те качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных видов работ. Могут быть сформированы и воспитаны в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом.

Прикладные физические качества – это те качества(сила, выносливость, быстрота, гибкость), которые имеют наибольшее значение для качественного и эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности.

Прикладные умения и навыки необходимы в конкретной профессиональной деятельности, могут быть сформированы в процессе занятий определенными видами спорта.

Принцип - основное, исходное положение какой-либо теории, учения, науки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – специальнонаправленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности(общепринятая аббревиатура– ППФП).

Профессиональная направленность физического воспитания – совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов.

Психофизическая подготовка – процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

Работоспособность – потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного

времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

Резистентность (лат. *resistentia* – сопротивление, противодействие) – устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды, реализуемая на основе общебиологического принципа гомеостаза.

Рекреация – отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

Релаксация – состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок и др. Может быть непроизвольной (например, при отходе ко сну) и произвольной, вызванной путем принятия спокойной позы, представления состояния, обычно сопутствующего покою, расслаблению мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Рефлекс (лат. *reflexus* – повернутый назад, отраженный) – ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая при посредстве центральной нервной системы. Рефлексы делятся на безусловные (врожденные) и условные (приобретенные в процессе жизнедеятельности), осуществляются с помощью рефлекторной дуги и образования так называемых временных связей механизма, взаимодействия различных корковых и подкорковых областей центральной нервной системы.

Самоконтроль – регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов. утомление

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

Саморегуляция – целесообразное функционирование активности личности в единстве ее энергетических, динамических и содержательно-смысловых составляющих.

Самочувствие – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

СДЮСШОР – специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Система – множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, образующих определенную целостность, единство.

Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека

Специальные прикладные качества – способности человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды (низкие и высокие температуры, качивание, недостаточное парциальное давление кислорода в горах и др.).

Социально-биологические основы физической культуры – сопряженное понятие о принципах взаимодействия закономерностей социальных (общественных) и биологических (связанных с функциональными особенностями организма) в процессе овладения ценностями физической культуры.

Социально-экологические факторы – понятие о комплексном воздействии живой и неживой природы на организм человека в конкретных условиях окружающей среды, обитания, производственной деятельности и общественных отношений.

Современные системы физических упражнений – совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут комплексно или акцентировано содействовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей отдельных систем организма, изменению психического состояния, овладению отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками.

Стратегия спортивная – совокупность общих закономерностей подготовки спортсмена и ведения соревновательной борьбы. Стратегический план учитывает различные варианты

построения подготовки, соревновательной борьбы, а также формы, средства и способы достижения результата. Может относиться как к системе соревнований, так и к отдельному состязанию, турниру

Стретчинг – растягивание, включает в себя комплекс поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. Для правильного выполнения упражнений стретчинга следует придерживаться следующих требований: прежде чем выполнить упражнение, надо знать, какую конкретную группу мышц оно помогает растягивать; при выполнении упражнений не следует пытаться скопировать движение более гибкого товарища, все движения должны находиться в определенных пределах, индивидуального диапазона подвижности суставов, вначале следует применять «легкий стрейчинг» при положении сустава в крайне разогнутом, согнутом, отведенном или приведенном положении не покачиваться, растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии; в процессе выполнения упражнений дышать спокойно и ритмично; при появлении острых болевых ощущений прекращать выполнение упражнений. Этот вид гимнастики широко используется как вспомогательное средство в различных видах спорта.

Структура подготовленности занимающегося - отдельные стороны подготовленности спортсмена, определяющие уровень спортивных достижений, а именно: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность.

Суперкомпенсация - это явление превышения исходного уровня в процессе восстановления после снижения, вызванного выполнением физической работы.

Тактика спортивная - совокупность приемов и средств, применяемая для достижения конкретно поставленной в соревнованиях цели и основанная на расчете реальных возможностей спортсмена и его соперников.

Тест – неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.

Техника спортивная - система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Трудоспособность – способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

Туризм – 1. Разнообразные по форме, содержанию и длительности путешествия, совершаемые в свободное от основной деятельности время. Один из видов активного отдыха. 2. Вид спорта, цель которого участие в походах, имеющих 4 категории сложности в зависимости от продолжительности похода в днях или километрах. Различают пешеходный, лыжный, горный, водный, конный, велосипедный, мотоциклетный, автомобильный туризм, спелеотуризм. Самым массовым является пешеходный туризм. Во время похода под влиянием активной мышечной работы и естественных природных факторов улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается интенсивность процессов обмена веществ, кроме того, обилие впечатлений и положительные эмоции благотворно влияют на нервную систему.

Усталость – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.).

Утомление – временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

Физиологическая и функциональная система организма – под физиологической системой понимают наследственно закрепленную, регулируемую систему органов и

тканей(кровообращения, дыхания, пищеварения и т.д.), которые функционируют в организме не изолировано, а во взаимодействии друг с другом. Функциональная система организма формируется в процессе его жизнедеятельности на наследственной и приобретенной основе с учетом интегральных нейрогуморальных механизмов регуляции и образует взаимосвязь органов, тканей, физиологических систем, обеспечивая в итоге достижение цели в определенном виде деятельности.

Физическая культура – часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для ультивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

Физическая культура личности – характеризует качественное, системное и динамичное новообразование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни.

Физическая подготовленность – процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

Физические (двигательные) качества – это определенные стороны двигательных способностей человека – сила, выносливость, быстрота(скоростные возможности), гибкость, ловкость(координационные возможности).

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Физическое образование – приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

Физическое развитие – закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

Физическое совершенство – процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

Формы самостоятельных занятий – система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная определенным их содержанием.

Функциональная подготовленность – результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечнососудистой, нервной и других систем организма.

Функциональная проба – дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

Функциональное состояние – интегральный комплекс характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека; системный ответ организма, обеспечивающий адекватность требованиям его деятельности или неадекватность(когда организм работает на излишне высоком уровне функционального напряжения).

Ценности физической культуры – значимые явления, предметы, процессы и результаты деятельности в сфере физической культуры, ориентация на которые стимулирует поведение и проявление физкультурно-спортивной активности.

Эксперимент – род опыта, имеющего целенаправленно исследовательский характер и проводимого в искусственных, воспроизводимых условиях путем их контролирующего изменения.

Энергозатраты при физической нагрузке – это количество энергии, израсходованное организмом за определенный промежуток времени во время работы.

