

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

43.03.01 Сервис

Профиль подготовки

Социокультурный сервис

тип ОПОП прикладной бакалавриат

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 43.03.01 «Сервис» профиль подготовки «Социокультурный сервис» 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 Е.Ю., старший преподаватель кафедры гуманитарных и искусствоведческих дисциплин

Утверждена на заседании кафедры дизайна и сервиса от 14.04.2011 года, протокол № 8.

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

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

Заведующий кафедрой _____ Шумейко М.В.



1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения учебной дисциплины является формирование у студентов 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 дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, 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 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	Знания/Умения/Владение	
43.03.01 Сервис (Б-СС)	ОК - 7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний	Знания:	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
			Умения:	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
			Владения:	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования,

				ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
--	--	--	--	--

3 Место дисциплины (модуля) в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» представлена в базовой части Блока 1 ОПОП бакалавриата и является необходимой для овладения не только отдельных учебных дисциплин, но и для освоения ОПОП.

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 4 - Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет:

Сокращенное название ОПОП	Форма обучения	Индекс	Семестр / Модуль	Трудоемкость		Аттестация
				(З.Е.)	часов (всего/ауд./СРС)	
43.03.01 Сервис	ОФО	Б.1.Б.08	4	1	36/17/18	A1, A2, ИЗ, 3
			6	1	36/17/18	A1, A2, ИЗ, 3

5 Структура и содержание дисциплины (модуля)

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 5.

Таблица 5 - Структура дисциплины

Темы дисциплины	Часы	Семестр	Аттестация
Библиотечно-информационная компетентность	4	4	A1
Легкая атлетика	4	4	A1,A2,3
Спортивное ориентирование	4	4	A1,A2,3
Баскетбол	4	4	A1,A2,3
Волейбол	4	4	A1,A2,3
Настольный теннис	4	4	A1,A2,3
Футбол	4	4	A1,A2,3
Футбол	4	4	A1,A2,3
Легкая атлетика	4	6	A1,A2,3
Баскетбол	4	6	A1,A2,3
Волейбол	4	6	A1,A2,3
Легкая атлетика	4	6	A1,A2,3
Бейсбол	4	6	A1,A2,3

Легкая атлетика	5	6	A1,A2,3
Волейбол	5	6	A1,A2,3
Гандбол	5	6	A1,A2,3
Легкая атлетика	5	6	A1,A2,3

5.2 Содержание дисциплины (модуля)

Содержание дисциплины: Учебная дисциплина включает следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

Тема 1. *Библиотечно-информационная компетентность*. 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 поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса.

Тема 2. *Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы*. Формирование у студентов целостного представления о физической культуре как элементе общей культуры человека.

Тема 3. *Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство РФ о физической культуре и спорте. Физическая культура личности*. 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 4. *Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности*. Формирование общего представления о физических качествах человека, а также средствах, методах и приемах их развития. Выносливость: методика воспитания и контроля уровня развития. Теоретическое обоснование выносливости. Средства и методика воспитания выносливости. Методика контроля уровня развития выносливости.

Тема 5. *Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания*. Гибкость и ловкость: методика воспитания и контроля уровня развития. Гибкость и ловкость как физические качества человека. Методика и средства развития гибкости и ловкости.

Тема 6. *Быстрота и сила: методика воспитания и контроля уровня развития*. 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 7. *Методика составления вариантов и проведения комплекса упражнений утренней гимнастики*. Сущность утренней гимнастики. Средства проведения утренней гимнастики. Методика составления вариантов и комплекса утренней гимнастики и ее проведения.

Тема 8. *Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями*. Критерии дозирования физической нагрузки. Субъективные показатели самоконтроля. Методы самоконтроля за уровнем своего физического здоровья. Рекомендации по ведению дневника самоконтроля.

Тема 9. *Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма*. Методика проведения самостоятельного тренировочного занятия. Сущность и задачи самостоятельных тренировочных занятий. Средства, организация и методика проведения самостоятельных тренировочных занятий.

Тема 10. *Методы оценки и коррекции осанки и телосложения*. Упражнения (средства) и методика оценки коррекции телосложения.

Тема 11. *Основы методики самомассажа при умственном и физическом утомлении.* Сущность самомассажа. Приемы и техника самомассажа. Основы методики массажа. Самомассаж с целью снятия физического утомления.

Тема 12. *Методика составления комплекса и проведение вводно-подготовительной части занятия.* Самостоятельное проведение студентами вводно-подготовительной части занятия. Контроль и методические рекомендации.

Тема 13. *Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.* Обучение составлению конспекта основной части занятия и проведение основной части занятия. Формирование общего представления о физических качествах человека.

Тема 14. *Средства и методы мышечной релаксации.* Сущность и воздействие мышечной релаксации на организм. Релаксационная гимнастика. Основы проведения мышечной релаксации.

Тема 15. *Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.* Сущность и формы (виды) производственной гимнастики. Методика составления и проведения производственной гимнастики.

Тема 16. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.* Определение индивидуальной нормы физической активности для обеспечения жизнедеятельности.

Тема 17. *Общая и специальная физическая подготовка.* Изучение физиологических механизмов энергообеспечения мышечной деятельности, компонентов нагрузки, позволяющих рационально развивать двигательные способности человека.

Тема 18. *Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.*

5.3 Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии

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 операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и 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.

6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Текущая самостоятельная работа студентов (СРС) направлена на углубление и

закрепление знаний, а также развитие практических умений и заключается в:

- работе студентов с теоретическим материалом, поиске и анализе литературы и электронных источников информации по заданной проблеме;
- выполнении домашних заданий;
- изучении тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- изучении теоретического материала при подготовке к практическим занятиям;
- подготовке к зачёту.

Творческая проблемно-ориентированная самостоятельная работа студента (ТСР) ориентирована на развитие интеллектуальных умений, комплекса универсальных (общекультурных) компетенций, повышение творческого потенциала студентов. ТСР по дисциплине «Физическая культура» включает в себя следующие виды работ:

- поиск, анализ, структурирование и презентация информации;
- исследовательская работа и участие в научных студенческих конференциях и олимпиадах;
- анализ научных публикаций по заранее определенной теме.

Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре предусматривает соблюдение следующих положений:

- преподаватель составляет задания для самостоятельной работы студентов в виде комплексов физических упражнений для группы в целом и каждого студента в отдельности;
- задание даётся один раз в две недели с последующей проверкой правильности его выполнения;
- каждое задание сопровождается методическими указаниями со стороны преподавателя;
- содержание заданий для каждого студента определяется на основе пройденного им учебного материала.

Практические учебно-тренировочные занятия рекомендуется выполнять после того, как студенты с помощью преподавателя узнают свои сильные и слабые стороны, научатся самостоятельно дозировать нагрузки, подбирать упражнения. Исходя из этого, к самостоятельным занятиям студенту можно приступать через 2-3 недели после начала первого семестра.

Таблица 6 - Перечень вопросов для самостоятельного изучения дисциплины

№ п/п	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
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

№ п/п	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
	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.

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Программа и план-график проведения контрольно-оценочных мероприятий; совокупность контрольно-оценочных материалов, предназначенных для оценивания уровня сформированности компетенций на входе у студентов первого курса, приступающих к освоению ОПОП; после первого курса; на старших курсах. Технологии и методы обработки результатов оценивания компетенций. Наборы показателей и критериев оценки уровней сформированности компетенций и шкалы оценивания в соответствии с задачами контроля. Для промежуточной аттестации используется рейтинговая система оценки.

Типовой тестовый материал по «Физическая культура»

1. Какие виды трудовой деятельности различают на практике?
 1. Физический труд
 2. Умственный труд
 3. Сельскохозяйственный труд
 4. Интеллектуальный труд
2. Какая мышца сокращается самопроизвольно?
 1. Сердечная мышца
 2. Ромбовидная мышца
 3. Икроножная мышца
 4. Трапецевидная мышца
3. В чем проявляется утомление?
 1. Ощущается прилив сил
 2. Улучшается память
 3. Уменьшается сила и выносливость мышц
 4. Улучшается координация
4. Какие органы входят в выделительную систему?
 1. Почки
 2. Мочевой пузырь
 3. Селезенка
 4. Желчный пузырь
5. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?
 1. Кувырок
 2. Толкание ядра
 3. Ходьба на лыжах
 4. Езда на велосипеде
6. В каких клетках крови находится гемоглобин?
 1. Плазма
 2. Лейкоциты
 3. Тромбоциты

4. Эритроциты
7. Что является компонентами здорового образа жизни?
 1. Прием энергетических коктейлей
 2. Походы в ночной клуб
 3. Правильное питание и режим дня
 4. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек
8. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?
 1. Овощи, фрукты и мясные продукты
 2. Каши и молочные продукты
 3. Копченую колбасу
 4. Сладости
9. Что является вредными привычками?
 1. Курение
 2. Прием алкоголя и наркотиков
 3. Прогулки за городом
 4. Занятия танцами
10. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?
 1. Повышает жизненные силы и функциональные возможности
 2. Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
 3. Понижает выносливость и работоспособность
 4. Уменьшает количество лет
11. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?
 1. Долго отдыхать после каждого упражнения
 2. Пополнять растроченные калории едой и напитками
 3. Больше активно двигаться
 4. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу
12. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:
 1. Быстрое достижение оздоровительного эффекта
 2. Монотонность занятий ходьбой
 3. Можно заниматься в любом возрасте
 4. Легко дозировать нагрузку по самочувствию
13. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?
 1. Бокс
 2. Ходьба
 3. Плавание
 4. Тяжелая атлетика
14. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?
 1. Повышают силовые способности
 2. Увеличивают количество жировой ткани
 3. Улучшают потребление организмом кислорода
 4. Увеличивают эффективность работы сердца
15. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?
 1. Техника передвижения
 2. Скорость передвижения
 3. Время пребывания на дистанции
 4. Подбор правильной обуви
16. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта
 1. не менее 30 минут
 2. более 5 часов
 3. не более 10 минут
 4. не более 30 минут
17. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?
 1. 120-140 шагов в минуту

2. Свыше 140
 3. Не более 80 шагов в минуту
 4. 80-100 шагов в минуту
18. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
1. 4 часа
 2. 2 часа
 3. 1 час
 4. 10 минут
19. Каковы задачи мышечной релаксации?
1. Увеличение длины мышечных волокон
 2. Увеличение толщины мышечных волокон
 3. Выведение продуктов распада из работавших мышц
 4. Снятие напряжения
20. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?
1. Развитие силы
 2. Развитие выносливости
 3. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
 4. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта
21. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
1. Основная
 2. Подготовительная
 3. Заключительная
 4. Дополнительная
22. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?
1. Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других
 2. Произвольное расслабление отдельных мышц
 3. Удары по напряженной мышце
 4. Статическое напряжение
23. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
1. Снижает активность физического состояния
 2. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
 3. Повышает работоспособность
 4. Ухудшает настроение
24. Как правильно дышать при выполнении упражнений?
1. Задерживать дыхание
 2. Не обращать внимания на дыхание
 3. Ритмично
 4. Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища
25. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?
1. Сколько захочется
 2. 2-4 раза
 3. Более 20-30 раз
 4. Не менее 8-12 раз
26. Акселерация – это:
1. Позднее морфофункциональное развитие подростков.
 2. Раннее морфофункциональное развитие детей.
 3. Раннее старение организма.
 4. Ускорение роста тела.
27. Период юношеского возраста – это.
1. 14- 16 лет.
 2. 16-21 год.
 3. 14 -20 лет.

4. 20 -22 года.
28. Развитие организма человека осуществляется в период:
 1. В детстве.
 2. В течение всей жизни.
 3. В юности.
 4. В зрелости.
29. Период зрелого возраста – это:
 1. 17 – 40 лет.
 2. 21 – 50 лет.
 3. 22 – 60 лет.
 4. 23 – 70 лет.
30. Период пожилого возраста – это:
 1. 61 – 74 года.
 2. 51 – 65 лет.
 3. 41 – 70 лет.
 4. 70 – 80 лет.
31. В основе жизнедеятельности организма лежит:
 1. Процесс акселерации.
 2. Процесс старения организма.
 3. Процесс восстановления функций организма.
 4. Процесс поддержания жизненно важных факторов на необходимом уровне.
32. Гомеостаз – это:
 1. Совокупность реакций обеспечивающих поддержание и восстановление постоянства внутренней среды.
 2. Совокупность процессов обеспечивающих восстановление организма после болезни.
 3. Совокупность процессов обеспечивающих физиологические функции организма .
 4. Совокупность процессов обеспечивающих разрушение тканей организма.

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

Основная литература

Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] / М.: Директ-Медиа, 2013. - 122 с.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=135304>

Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студ.: Уч. - 2 изд. - Альфа-М: ИНФРА-М, 2013-336с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура.-М.: Академия, 2012
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура.-Ростов н/Д: Феникс, 2012
4. Журавлева И.В. Здоровье студентов: социологический анализ: Моногр. - М: ИНФРА-М, 2014-272с.
5. Миронов В.М. Гимнастика. Методика преподавания.: Уч.-М: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013-335с (ВО: Бакалавр.)
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта.-М.: Академия, 2013

10 Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»

а) полнотекстовые базы данных

Национальный цифровой ресурс Руконт. Режим доступа [<http://www.rucont.ru/>].

10 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Гимнастическая стенка, скамейки, скакалки, ковровые покрытия, маты; волейбольные мячи, стойки, сетка, судейская вышка, табло; баскетбольные мячи, щиты, кольца, сетки; футбольные мячи, ворота; столы для настольного тенниса, сетки, ракетки; мячи набивные и резиновые, секундомеры, рулетка; утяжелители, гантели; стадион с открытыми игровыми и плоскостными площадками.

11 Словарь основных терминов

Адаптация — приспособление организма к изменяющимся условиям существования.

Агитационно-массовая работа(область физической культуры и спорта) — лекции и беседы, показательные выступления, оформление специальных стендов и газет, массовые соревнования, выступления и др.

Анализатор — сложные нервные механизмы, осуществляющие восприятия и анализ раздражений, поступающих как из внешней, так и из внутренней среды организма.

Атрофия — структурные патологические изменения в тканях, связанные с нарушением обмена веществ в них.

Аутизм — болезненное состояние психики, характеризующееся замкнутостью человека на своих переживаниях, уходом от реального внешнего мира.

Врачебный контроль(область физической культуры и спорта) — сроки медицинских осмотров занимающихся, Участников соревнований, специальные врачебные наблюдения и исследования, контроль за санитарным состоянием мест занятий, консультации врача.

Выносливость —способность организма противостоять утомлению при интенсивной мышечной деятельности, длительное время сохранять высокую работоспособность.

Гибкость —способность к движениям опорно-двигательного аппарата с большим размахом и развитием подвижности в отдельных суставах.

Дефект развития —физический или психический недостаток, вызывающий нарушение нормального развития ребенка.

Интенсивность нагрузки — это сила воздействия физической работы на организм человека в данный момент, ее напряженность и степень концентрации объема нагрузки во времени.

Координационные способности —умение рационально, синхронно, в определенной последовательности выполнять движения и двигательные действия.

Коррекция —частичное или полное исправление, ослабление недостатков психического и физического развития у детей с помощью специальной системы педагогических приемов и рекомендаций.

Ловкость — способность овладевать новыми движениями и быстро включить их в меняющиеся двигательные ситуации.

Моторика —двигательная система организма; отдельных его органов и систем. Моторная плотность занятия - это процентный показатель затрат времени на двигательную деятельность и определяется отношением времени, израсходованного на выполнение двигательных действий, ко времени, отведенному на занятие. (Если, например, в том же уроке эти затраты достигают 35 мин, то моторная плотность будет равна 77,7%).

Мышечная сила (как характеристика физических возможностей человека)— это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Объем нагрузки — это длительность выполнения физических упражнений, так и суммарное количество физической работы, выполненной в течение определенного времени (за одно занятие, неделю, месяц и т.д.).

Осанка —привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Основа техники — это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

Основное (ведущее) звено техники — это наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи.

Выполнение ведущего звена техники в движениях обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышечных усилий.

Организационная работа (область физической культуры и спорта) — комплектование учебных групп, подбор преподавателей и распределение обязанностей между ними, подготовка актива (инструкторов-общественников, судей), проведение собраний по организационным вопросам, отчеты.

Ортопедия — отрасль медицины, занимающаяся изучением, предупреждением и лечением деформаций и нарушений функций опорно-двигательного аппарата.

Плоскостопие — деформация стопы, характеризующаяся стойким утолщением, т. е. опущением, свода стопы, вплоть до его полного исчезновения.

Пульсометрия — это показатель величины физической нагрузки и её динамики во время занятий физическими упражнениями. Подсчет частоты сердечных сокращений проводится перед началом занятия, перед и после выполнения отдельных упражнений или серии.

Сила — способность человека преодолевать собственный вес, физические трудности, противодействовать внешним воздействиям посредством мышечных усилий.

Сколиоз — боковое искривление позвоночника (левосторонний, правосторонний, смешанный), может быть в верхней, средней или нижней части позвоночника.

Скорость —

способность выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени.

Скорость движения — это отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени.

При определении скорости в поступательном движении ее обычно измеряют в метрах в секунду (линейная скорость), а при вращательном — в радианах в секунду (угловая скорость).

Соревновательные упражнения — это целостные действия или совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта.

Специально-подготовительные упражнения — это такие действия, которые имеют существенное сходство с соревновательным упражнением по координационной структуре движений, пространственным, пространственно-временным, ритмическим и энергетическим характеристикам, нервно-мышечным напряжениям и по преимущественному проявлению физических способностей.

Специальная выносливость — это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определяемых требованиями конкретного вида деятельности.

Темп движения — это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений, например, шагов в беге, гребков в гребле, и т.п. При однократных движениях (одиночных прыжках, метании) темп, естественно, не наблюдается.

Темп определяется количеством повторных движений в единицу времени, обычно в одну минуту. Так, темп 120 в ходьбе равен 120 шагам в минуту. Темп движений находится в обратно пропорциональной зависимости от их длительности: чем она меньше, тем он выше. Например, уменьшение длительности шага в беге на коньках на определенной дистанции ведет к повышению частоты шагов.

Тест — это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений.

Умения —

готовность к быстрому, точному, осознанному выполнению каких-либо действий на основе усвоенных знаний и жизненного опыта.

Учебно-методическая работа(область физической культуры и спорта) — составление учебно-методической документации и расписания, проведение мероприятий по повышению квалификации преподавателей, тренеров (открытые и показательные уроки, взаимопосещения) и др.

Учебно-тренировочная работа(область физической культуры и спорта) — сроки занятий по тренировочным периодам, расписание по группам, календарь и положение о спортивных соревнованиях, сроки подготовки и выполнения нормативных требований.

Физическое воспитание —

комплексная система воздействия на личность в процессе использования физических, санитарно-гигиенических и здоровьесберегающих технологий.

Физическая культура — это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

Физическая рекреация— вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности. Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность.

Физическая подготовка— вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и т.п.). Она может определяться и как вид общей подготовки спортсмена (физическая подготовка спринтера, боксера, борца и т.п.).

Физические способности — это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения

Физическое развитие— процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.

Это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно измерить в данный конкретный момент (размеры тела и его частей, показатели различных двигательных качеств и способностей, функциональные возможности систем организма).

Физические упражнения — движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

С одной стороны — это средство физического совершенствования, телесного преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. С другой — это метод (способ) физического развития человека. Физические упражнения являются основным, «сквозным» средством всех видов физической культуры (неспециального физкультурного образования, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации).

Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр

Активная тактика — это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, бег с нерегулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег, резкие переходы от активного наступательного боя в боксе к замедленному. Частая смена технических приемов и комбинаций в футболе, гандболе; достижение высокого результата сразу же в первой попытке, заезде, заплыве — в прыжках в длину и в высоту, метаниях, велоспорте, плавании и др.

Возможные переключения от одного вида тактики к другому непосредственно в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач и обстановки тактической борьбы.

Главная задача, которая ставится перед спортсменом или командой в этих соревнованиях.

Данные о местах соревнования, о погоде, о судействе предстоящих соревнований и о зрителях.

Данные о противниках, слабые и сильные стороны в их подготовке.

Игровая деятельность - управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность спортсменов, направленная на достижение победы над соперником в условиях противоборства специфическими средствами и при соблюдении установленных правил.

Интегральная подготовка - педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, психологической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятельности.

Макроструктура — структура больших тренировочных циклов (микроциклов типа полугодовых, годовых и многолетних(А.Р. - Л.П. Матвеев).

Мезоструктура — структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов(А.Р.- Л.П. Матвеев).

Микроструктура — это структура отдельно тренировочного занятия и маховых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий(А.Р.-Л.П. Матвеев).

Общая форма тактической борьбы — активная, пассивная, комбинированная.

Объем техники — общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

Пассивная тактика — это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия. Например, финишный «бросок» из-за спины в беге, велосипедном спорте, контратака в боксе, фехтовании, в футболе и др.

Планирование и контроль - основные функции управления.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Прием игры - обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной деятельности. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Психологическая подготовка - воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

Разносторонность техники— степень разнообразия технических приемов. Так, в спортивных играх это — соотношение частоты использования разных игровых приемов.

Распределение сил в процессе каждого выступления (график скорости прохождения дистанции, темп игры, боя, длительность и характер разминки).

Распределение сил на протяжении всего соревнования с учетом режима соревнований.

Система игры - командное действие, когда конкретизированы действия всех игроков команды в определенный момент игры в нападении или защите.

Система подготовки - совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели; комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших спортсменов мира (в конкретной игре) и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

Соревновательная деятельность - игровая деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований.

Соревновательная деятельность - совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из

индивидуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и противодействий индивидуальным и коллективным действиям игроков соперника.

Соревновательная нагрузка - объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени, выражается в количестве игр (календарных и контрольных).

соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Спортивные соревнования — составная часть системы подготовки спортсменов в игровых видах; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой - являются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.

Способы маскировки собственных намерений (действий).

Стиль игры - характерные отличительные особенности игры команды, отдельного игрока, их «почерк».

Структура соревнований по спортивной игре - разнообразные виды соревнований, упорядоченные иерархически по определенным признакам: масштабу, уровню мастерства и возрастному цензу.

Структура соревновательной деятельности - набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спортсмены обеих команд в специфических условиях противоборства. Компоненты структуры органически связаны между собой, образуя целостное единство соревновательной деятельности двух противоборствующих команд.

Структура тренировки - исходным компонентом структуры является тренировочное задание, комплекс заданий составляет тренировочное занятие; два тренировочных занятия и более образуют малый цикл (микроцикл), несколько малых циклов образуют средний цикл (мезоцикл); средние циклы образуют годичный цикл (макроцикл), несколько годичных циклов образуют многолетний цикл.

Тактика игры - теоретические основы и совокупность тактических действий - индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая комбинация - групповое действие с четким определением сюжета для участвующих игроков. Типична для нападения, каждая комбинация имеет кодовое название, жест.

Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Тактический план — это программа основных действий отдельных спортсменов или команды. Он составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований.

Тактический план имеет следующие разделы:

Тактическое действие - рациональное использование приемов игры, метод организации

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка - вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность обучения спортивным играм, решение задач тренировочной и соревновательной деятельности.

Техника игры - совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Техническая подготовка - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тренировка - составная часть системы подготовки спортсменов, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры, тактике и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей,

воспитание психических, моральных и волевых качеств, освоение системы знаний, создание условий для высоких спортивных достижений.

Тренировочная деятельность - совместная деятельность тренера, спортсменов, коллектива специалистов по успешному достижению целей тренировки.

Тренировочная нагрузка - составная часть (компонент) тренировки, отражает количественную меру воздействий на спортсменов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом. Важное значение имеет характер тренировочных средств (специализированность, направленность, сложность). Выражается в академических часах.

Управление - процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки спортсменов на основе получения, передачи и переработки информации, выработки и принятия решений. Выделяют управление подготовкой спортсменов, управление их тренировкой и управление соревновательной деятельностью команды и отдельных игроков.

Физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

Физические качества - отдельные качественные проявления физических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых, координационных).

Физические способности спортсменов - индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления ими игровой и соревновательной деятельности. В значительной мере предопределены генетически.