

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавалович

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.11.2023 13:41:33

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304cc

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

имени академика М.Д. Миллионщикова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

«Прикладная физическая культура и спорт»

Направление подготовки

08.03.01 Строительство

Направленность (профиль)

«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»

«Экспертиза и управление недвижимостью»

Квалификация

Бакалавр

1. Цели и задачи дисциплины

Прикладная физическая культура, как учебная дисциплина является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, и формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. 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;
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Прикладная физическая культура относится к элективным дисциплинам. Дисциплина тесно связана не только с физическим и функциональным развитием организма студента, но и его психофизической надежности как будущего специалиста и устойчивости уровня его работоспособности.

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Согласно ФГОС 3++ процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей Универсальной компетенции и индикаторов их достижения: (УК-7)
способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

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

УК-7.3. Выбор экологичных технологий с учетом физиологических особенностей организма.

УК-7.4. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности.

УК-7.5. Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;
- технику безопасности проведения занятий, массовых спортивных мероприятий.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки во время проведения опасных упражнений;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Владеть:

средствами и методиками, направленными на:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности;
- организации и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха; участия в спортивно-массовых мероприятиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

В ходе реализации учебного плана специальности, по дисциплине «Прикладная физическая культура», установлен объем 328 часа практических занятий. Лекции, семинары, лабораторные работы в учебном плане не предусмотрены.

Таблица 1

| Вид учебной работы | Всего часов/ зач. ед. | | Семестр | | | | |
|--|------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | ОФО | ЗФО | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | | | | | | |
| Контактная работа (всего) | 328 | | 80 | 60 | 64 | 60 | 64 |
| В том числе: | | | | | | | |
| Лекции | | | | | | | |
| Практические занятия | 328 | | 80 | 60 | 64 | 60 | 64 |
| Семинары | | | | | | | |
| Лабораторные работы | | | | | | | |
| Самостоятельная работа (всего) | | | | | | | |
| В том числе: | | | | | | | |
| Курсовая работа (проект) | | | | | | | |
| Расчетно-графические работы | | | | | | | |
| ИТР | | | | | | | |
| Доклады | | | | | | | |
| Презентации | | | | | | | |
| <i>И (или) другие виды самостоятельной работы:</i> | | | | | | | |
| Подготовка к лабораторным работам | | | | | | | |
| Подготовка к практическим занятиям | | | | | | | |
| Подготовка к аттестации и зачету | | | | | | | |
| Подготовка к экзамену | | | | | | | |
| Вид отчетности | | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| Общая трудоемкость дисциплины | ВСЕГО в часах | 328 | 80 | 60 | 64 | 60 | 64 |
| | ВСЕГО в зач. единицах | | | | | | |

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

| № п/п | Наименование раздела дисциплины по семестрам | Лекц. зан. часы | Прак. зан. часы | Лаб. зан. часы | Сем. зан. часы | Всего часов |
|------------------|--|-----------------|-----------------|----------------|----------------|-------------|
| 2 семестр | | | | | | 80 |
| 1 | Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки) | | 20 | | | |
| 2 | Футбол (юноши) / Фитнес (девушки) | | 14 | | | |
| 3 | Баскетбол (юноши, девушки) | | 14 | | | |
| 4 | Волейбол (юноши, девушки) | | 14 | | | |
| 5 | Легкая атлетика (юноши, девушки) | | 18 | | | |
| 3 семестр | | | | | | 60 |
| 6 | Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки) | | 12 | | | |
| 7 | Футбол (юноши) / Фитнес (девушки) | | 12 | | | |
| 8 | Баскетбол (юноши, девушки) | | 12 | | | |
| 9 | Волейбол (юноши, девушки) | | 12 | | | |
| 10 | Легкая атлетика (юноши, девушки) | | 12 | | | |
| 4 семестр | | | | | | 64 |
| 11 | Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки) | | 14 | | | |
| 12 | Футбол (юноши) / Фитнес (девушки) | | 14 | | | |
| 13 | Баскетбол (юноши, девушки) | | 12 | | | |
| 14 | Волейбол (юноши, девушки) | | 12 | | | |
| 15 | Легкая атлетика (юноши, девушки) | | 12 | | | |
| 5 семестр | | | | | | 60 |
| 16 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (юноши, девушки) | | 12 | | | |
| 17 | Футбол (юноши) / Фитнес (девушки) | | 12 | | | |
| 18 | Баскетбол (юноши, девушки) | | 12 | | | |
| 19 | Волейбол (юноши, девушки) | | 12 | | | |
| 20 | Легкая атлетика (юноши, девушки) | | 12 | | | |
| 6 семестр | | | | | | 64 |
| 21 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (юноши, девушки) | | 14 | | | |
| 22 | Футбол (юноши) / Фитнес (девушки) | | 14 | | | |
| 23 | Баскетбол (юноши, девушки) | | 12 | | | |
| 24 | Волейбол (юноши, девушки) | | 12 | | | |
| 25 | Легкая атлетика (юноши, девушки) | | 12 | | | |

5.2. Лекционные занятия

Таблица 3

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела |
|-------|---------------------------------|--------------------|
| 1 | Не предусмотрены | |

5.3. Лабораторные занятия

Таблица 4

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Наименование лабораторных работ |
|-------|---------------------------------|---------------------------------|
| 1 | Не предусмотрены | |

5.4. Практические (семинарские) занятия

Таблица 5

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела |
|------------------|---|--|
| 2 семестр | | |
| 1 | Обще - Физическая Подготовка (юноши, девушки) | Общеразвивающие комплексы упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы. Комплексы упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки. |
| 2 | Футбол (юноши) | Изучение техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты. Изучение тактических действий игроков в линиях и в звеньях. Изучение взаимодействия в двухсторонних играх. Изучение действий в товарищеской игре. Развитие специальных физических качеств футболиста. |
| 3 | Баскетбол (юноши, девушки) | Изучение техники владения мячом. Изучение игровых действий в защите и нападении. Изучение тактических действий игроков. Развитие специальных физических качеств баскетболиста. Изучение тренировочных игр. |
| 4 | Волейбол (юноши, девушки) | Изучение техники приема-передачи мяча. Изучение техники подачи. Изучение нападающих ударов. Изучение тактических действий при нападении, в передвижении. Развитие специальных физических качеств волейболиста. Изучение тренировочных игр. |
| 5 | Легкая атлетика (юноши, девушки) | Изучение бега на короткие дистанции (60, 100м). Изучение контрольного бега в условиях соревнований. Изучение действий в эстафете 4x100. Изучение техники прыжков в длину: с места, с разбега. Изучение бега на средние дистанции (2000, 3000м). Развитие специальных физических качеств легко - атлета. |
| 6 | Фитнес (девушки) | Изучение базовых элементов аэробики и степ – аэробики. Изучение построения танцевальных композиций. Изучение упражнений в партере. Изучение упражнений стретчинга. Изучение оздоровительных систем: йога, пилатес, боди-баланс. |
| 3 семестр | | |

| | | |
|------------------|---|--|
| 7 | Обще - Физическая Подготовка (юноши, девушки) | Общеразвивающие комплексы упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы. Комплексы упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки. |
| 8 | Футбол (юноши) | Изучение техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты. Изучение тактических действий игроков в линиях и в звеньях. Изучение взаимодействия в двухсторонних играх. Изучение действий в товарищеской игре. Развитие специальных физических качеств футболиста. |
| 9 | Баскетбол (юноши, девушки) | Изучение техники владения мячом. Изучение игровых действий в защите и нападении. Изучение тактических действий игроков. Развитие специальных физических качеств баскетболиста. Изучение тренировочных игр. |
| 10 | Волейбол (юноши, девушки) | Изучение техники приема-передачи мяча. Изучение техники подачи. Изучение нападающих ударов. Изучение тактических действий при нападении, в передвижении. Развитие специальных физических качеств волейболиста. Изучение тренировочных игр. |
| 11 | Легкая атлетика (юноши, девушки) | Изучение бега на короткие дистанции (60, 100м). Изучение контрольного бега в условиях соревнований. Изучение действий в эстафете 4x100. Изучение техники прыжков в длину: с места, с разбега. Изучение бега на средние дистанции (2000, 3000м). Развитие специальных физических качеств легко - атлета. |
| 12 | Фитнес (девушки) | Изучение базовых элементов аэробики и степ – аэробики. Изучение построения танцевальных композиций. Изучение упражнений в партере. Изучение упражнений стретчинга. Изучение оздоровительных систем: йога, пилатес, боди-баланс. |
| 4 семестр | | |
| 13 | Обще - Физическая Подготовка (юноши, девушки) | Общеразвивающие комплексы упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы. Комплексы упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки. |
| 14 | Футбол (юноши) | Совершенствование техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты. Совершенствование тактических действий игроков в линиях и в звеньях. Совершенствование взаимодействия в двухсторонних играх. Совершенствование действий в товарищеской игре. Совершенствование специальных физических качеств футболиста. |

| | | |
|------------------|---|---|
| 15 | Баскетбол (юноши, девушки) | Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование игровых действий в защите и нападении. Совершенствование тактических действий игроков. Совершенствование специальных физических качеств баскетболиста. Совершенствование тренировочных игр. |
| 16 | Волейбол (юноши, девушки) | Совершенствование техники приема-передачи мяча. Совершенствование техники подачи. Совершенствование нападающих ударов. Совершенствование тактических действий при нападении, в передвижении. Совершенствование специальных физических качеств волейболиста. Совершенствование тренировочных игр. |
| 17 | Легкая атлетика (юноши, девушки) | Совершение бега на короткие дистанции (60, 100м). Совершенствование контрольного бега в условиях соревнований. Совершенствование действий в эстафете 4x100. Совершенствование техники прыжков в длину: с места, с разбега. Совершенствование бега на средние дистанции (2000, 3000м). Совершенствование специальных физических качеств легко - атлета. |
| 18 | Фитнес (девушки) | Совершенствование базовых элементов аэробики и степ – аэробики. Совершенствование построения танцевальных композиций. Совершенствование упражнений в партере. Совершенствование упражнений стретчинга. Совершенствование оздоровительных систем: йога, пилатес, боди-баланс. |
| 5 семестр | | |
| 19 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (юноши, девушки) | Общеразвивающие комплексы упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы. Комплексы упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки. |
| 20 | Футбол (юноши) | Совершенствование техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты. Совершенствование тактических действий игроков в линиях и в звеньях. Совершенствование взаимодействия в двухсторонних играх. Совершенствование действий в товарищеской игре. Совершенствование специальных физических качеств футболиста. |

| | | |
|------------------|---|---|
| 21 | Баскетбол (юноши, девушки) | Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование игровых действий в защите и нападении. Совершенствование тактических действий игроков. Совершенствование специальных физических качеств баскетболиста. Совершенствование тренировочных игр. |
| 22 | Волейбол (юноши, девушки) | Совершенствование техники приема-передачи мяча. Совершенствование техники подачи. Совершенствование нападающих ударов. Совершенствование тактических действий при нападении, в передвижении. Совершенствование специальных физических качеств волейболиста. Совершенствование тренировочных игр. |
| 23 | Легкая атлетика (юноши, девушки) | Совершение бега на короткие дистанции (60, 100м). Совершенствование контрольного бега в условиях соревнований. Совершенствование действий в эстафете 4x100. Совершенствование техники прыжков в длину: с места, с разбега. Совершенствование бега на средние дистанции (2000, 3000м). Совершенствование специальных физических качеств легко - атлета. |
| 24 | Фитнес (девушки) | Совершенствование базовых элементов аэробики и степ – аэробики. Совершенствование построения танцевальных композиций. Совершенствование упражнений в партере. Совершенствование упражнений стретчинга. Совершенствование оздоровительных систем: йога, пилатес, боди-баланс. |
| 6 семестр | | |
| 25 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (юноши, девушки) | Совершенствование упражнений производственной гимнастики. Совершенствование средств, направленных на профилактику профессиональных заболеваний. Совершенствование упражнений для развития профессионально-значимых физических качеств. |
| 26 | Футбол (юноши) | Технические действия игроков. Тактические действия игроков. Обучение судейству. Товарищеские игры. Развитие специальных физических качеств футболиста. |
| 27 | Баскетбол (юноши, девушки) | Игровые действия в защите и нападении. Тактические действия игроков. Развитие специальных физических качеств баскетболиста. Обучение судейству. Тренировочные игры. |

| | | |
|----|--|---|
| 28 | Волейбол <i>(юноши, девушки)</i> | Техника приема-передачи мяча. Техника подачи. Нападающие удары. Развитие специальных физических качеств волейболиста. Обучение судейству. Тренировочные игры. |
| 29 | Легкая атлетика <i>(юноши, девушки)</i> | Бег на короткие дистанции (60, 100м). Контрольный бег в условиях соревнований. Эстафеты 4x100. Прыжки в длину: с места, с разбега. Бег на средние дистанции (2000, 3000м). Контрольный бег в условиях соревнований. Обучение судейству. |
| 30 | Фитнес <i>(девушки)</i> | Самостоятельное составление: танцевальных композиций, силового партера, стретчинга. Оздоровительные системы: йога, пилатес, боди-баланс. |

6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

Самостоятельная работа по «Прикладной физической культуре» для студентов не предусмотрена.

7. Оценочные средства

7.1. Контрольные тестовые нормативы ОФП для оценки практического раздела дисциплины

Таблица 6

юноши

| Нормативы | | Аттестационные баллы | | | | |
|------------------------|---|----------------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1 рубеж. аттест. | Бег 100 м /сек./ | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| | Тест на гибкость: наклон вперед стоя с выпрямленными ногами /см./ | 20 | 15 | 10 | 8 | 0 |
| | Прыжок в длину с места /см. / | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| 2 рубеж. аттест. | Бег 3000 м /мин. сек./ | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| | Силовой переворот в упор на перекладине /кол-во раз/ | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| | Подтягивание на перекладине /кол-во раз/ | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |

Таблица 7

девушки

| Нормативы | | Аттестационные баллы | | | | |
|------------------------|---|----------------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1 рубеж. аттест. | Бег 100 м /сек./ | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 |
| | Тест на гибкость: наклон вперед стоя с выпрямленными ногами /см./ | 20 | 15 | 10 | 8 | 0 |
| | Прыжок в длину с места /см./ | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| 2 рубеж. аттест. | Бег 2000 м /мин.сек./ | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| | Пресс: Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой /кол-во раз/ | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| | Отжимание: Сгибание и разгибание рук в упоре на гимн. скамье /кол-во раз/ | 18 | 15 | 12 | 9 | 7 |

7.2. Методические требования к выполнению нормативов.

1. Наклон вперед из положения стоя, с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши и девушки).

Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняются на гимнастической скамейке, оборудованной измерительной линейкой. При параллельно на ширине 10 - 15 см. Наклон выполняется плавно, без рывков. Касание плоскости опоры кончиками пальцев соответствует «0» на измерительной линейке.

Показатели глубины наклона выше плоскости опоры отмечаются со знаком «-», ниже плоскости опоры - со знаком «+».

Студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения, при третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Поза сохраняется 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. В протокол вносится результат с точностью измерения до 0,5 см.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек;

2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (далее - ИП): вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Студент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек.;
- 4) в висе нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";

3. Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (девушки).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на гимнастической скамье высотой – 30 сантиметров (или сиденье стула), руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (или сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье (или сиденья стула), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5с, продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний - разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью скамьи (или стула);

4. Бег на 100 м. (юноши и девушки).

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 100 м - с низкого старта. Студенты стартуют по 2 - 4 человека.

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши и девушки).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Студент принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела студента.

Студенту предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно;

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки).

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Студент выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем студенты меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза;
- 5) фиксация ИП лежа на мате дольше 0,5с;

7. Бег на 2км; 3 км. (юноши и девушки).

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество студентов забега - 20 человек.

7.3. Студенты с ограниченными физическими возможностями выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

В конце каждого семестра они, а так же инвалиды и освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья на 1 и 2 вторую аттестации в семестре.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями студентов.

| Контрольные упражнения | |
|---------------------------------|--|
| 1 рубеж. аттест. | Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50см). |
| | Подтягивание на перекладине (мужчины). |
| | Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине,руки за головой, ноги закреплены (женщины). |
| | Прыжки в длину с места. |
| | Бег 100м. |

| | |
|---------------------------------|--|
| 2 рубеж. аттест. | Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км. (без учета времени). |
| | Тест Купера (12-минутное передвижение). |
| | Упражнения с мячом. |
| | Упражнения на гибкость. |
| | Упражнения со скакалкой. |

7.4. Тематика рефератов для студентов с ограниченными физическими возможностями и временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре.

2 семестр

1 аттестация (на выбор):

- Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
- Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.

2 аттестация (на выбор):

- Средства восстановления организма после физической нагрузки.
- Растяжка как вид оздоровительного воздействия на организм.
- Основные стороны подготовки спортсмена.

3 семестр

1 аттестация (на выбор):

- Оценка и коррекция телосложения.
- Формирование правильной осанки.
- Закаливание – одно из средств укрепления здоровья.

2 аттестация (на выбор):

- Корректирующая гимнастика для глаз.
- Раздельное питание.
- Лечебная физкультура при заболевании гипертонией.

4 семестр

1 аттестация (на выбор):

- Лечебная физкультура при заболевании сколиозом.
- Лечебная физкультура при заболевании миопией.
- Лечебная физкультура при заболевании гастритом.

2 аттестация (на выбор):

- Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
- Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
- Национальные виды спорта и игры.

5 семестр

1 аттестация (на выбор):

- Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
- Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.

2 аттестация (на выбор):

- Значение двигательной активности для здоровья человека.
- Влияние физических упражнений на умственную работоспособность.
- Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

6 семестр

1 аттестация (на выбор):

- Возрастные особенности двигательных качеств.
- Методы развития силы.
- Развитие выносливости.

2 аттестация (на выбор):

- Развитие быстроты.
- Развитие гибкости.
- Методики оценки усталости и утомления.

7.5. Требования к оформлению реферата

При написании реферата необходимо:

- 1) изучить теоретическую литературу по предмету исследования,
- 2) в развернутом виде представить историю и теорию вопроса,
- 3) осветить основные положения темы реферата,
- 4) указать разные точки зрения на предмет исследования, обозначить свое видение проблемы изучения,
- 5) сделать выводы по теме исследования, обозначить перспективу изучения проблемы,
- 6) указать литературу по теме исследования,

Работа должна быть графически и методически грамотно оформлена.

При написании реферата необходимо:

- 7) отобрать учебную и научную литературу по вопросу исследования;
- 8) составить план реферата, в котором следует отразить: введение, в котором ставится цель и задачи исследования; историю и теорию вопроса (которая может являться составной частью введения или представлять самостоятельную главу); основную часть работы; заключение, в котором подводятся итоги исследования, а также освещается перспектива дальнейшего изучения проблемы, темы, вопроса; список литературы.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2016. — 256 с.
2. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. — М.: Советский спорт, 2015. — 312 с.
3. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — М.: Советский спорт, 2015. — 172 с.
4. Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. — М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2015. — 212 с.
5. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.
6. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. — М.: Советский спорт, 2016. — 208 с.
7. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. — М.: Владос, 2014. — 512 с.

Дополнительная литература:

8. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. — М.: Советский спорт, 2014. — 298 с.
9. Жабаков, В.Е. Педагогическое мастерство учителя физической культуры [Текст]: учебное пособие / В.Е. Жабаков, Т.В. Жабакова. — Челябинск: Изд-во Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2016. — 195 с.
10. Маргазин В. А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В. А. Маргазин — СПб.: СпецЛит, 2015.- 234с.
11. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник./ Под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова — М.: ЮНИТИ, 2016. — 431с.

Интернет ресурсы:

12. <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.РГУФКСМиТ.
13. <https://lib.herzen.spb.ru/m/marcweb> - Электронная библиотека им. А. И. Герцена

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Крытые спортивные сооружения:

1. Спортивный игровой зал (I корпус)
Дополнительные помещения
 - инвентарная
 - мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом
 - шахматный клуб
2. Зал борьбы и бокса (III корпус)
Дополнительные помещения
 - склад спортивного инвентаря
 - мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом
 - тренерская
3. Игровой зал, тренажерный зал, зал для боевых искусств (Дворец спорта ГГНИ)
Дополнительные помещения
 - сауна
 - мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом
 - тренерская

Открытые спортивные сооружения: (III корпус)

- футбольное поле;
 - баскетбольная площадка;
 - волейбольная площадка;
 - гимнастический городок;
 - площадка для мини-футбола;
 - беговые дорожки 400м, 100м;
 - сектор для прыжков в длину с разбега;
- Дополнительные помещения*
- две раздевалки;
 - тренерская;

Составитель:

Ст.преподаватель каф. Физическое воспитание



М.У.Идигов

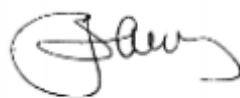
СОГЛАСОВАНО:

Зав. кафедрой Физическое воспитание



А.Х.Мамадиев

Зав. кафедрой «ЭУНТГ» к.т.н.



/В.Х.Хадисов/

Директор ДУМР



/Магомаева М.А./