

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный институт культуры»
Социально-гуманитарный факультет
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Рабочая программа дисциплины

Укрупненная группа направлений подготовки:
53.03.00 «МУЗЫКАЛЬНОЕ ИСКУССТВО»

53.03.01 «Музыкальное искусство эстрады»,
профили: «Инструменты эстрадного оркестра», «Эстрадно-джазовое пение»;
53.03.02 «Музыкально-инструментальное искусство», профили: «Фортепиано»,
«Оркестровые струнные инструменты», «Оркестровые духовые и ударные инструменты»,
«Баян, аккордеон и струнные щипковые инструменты»,
«Национальные инструменты народов России»; 53.03.03 «Вокальное искусство» профилю
«Академическое пение»;
53.03.04 «Искусство народного пения»,
профиль: «Народное хоровое пение»;
53.03.05 «Дирижирование», профиль: «Дирижирование академическим хором»;
53.03.06 «Музыказнание и музыкально-прикладное искусство», профили:
«Менеджмент музыкального искусства», «Музыкальная педагогика «Музыковедение»,
«Этномузыкалогия»

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Кемерово

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлениям подготовки УГН 53.03.00 «Музыкальное искусство», уровень высшего образования «бакалавриат».

Утверждена на заседании кафедры физического воспитания и рекомендована к размещению на сайте Кемеровского государственного института культуры «Электронная информационно-образовательная среда КемГИК» по web-адресу <http://edu.kemguki.ru/> 30.08.2019 г., протокол № 1.

Переутверждена на заседании кафедры физического 31.08.2020 г., протокол № 1.

Переутверждена на заседании кафедры педагогики, психологии и физической культуры 31.08.2021 г., протокол № 1.

Переутверждена на заседании кафедры педагогики, психологии и физической культуры 19.05.2022 г., протокол № 9.

Переутверждена на заседании кафедры педагогики, психологии и физической культуры 27.04.2023 г., протокол № 8.

Переутверждена на заседании кафедры педагогики, психологии и физической культуры 16.05.2024 г., протокол № 8.

Переутверждена на заседании кафедры педагогики, психологии и физической культуры 16.05.2025 г., протокол № 8.

Элективные курсы по физической культуре и спорту [текст]: рабочая программа дисциплины для основной и подготовительной групп обучающихся по УГН 53.03.00 «Музыкальное искусство», уровень высшего образования «бакалавриат» / авт.-сост. Г.К. Урусов, М.И. Черных., А.В. Цыганков.– Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2019. - 41с.

Составители:

Урусов Г.К., ст. преподаватель,
Черных М.И., ст. преподаватель,
Цыганков А.В., преподаватель

Содержание рабочей программы дисциплины

1.	Цели освоения дисциплины.....	4
2.	Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата.....	4
3.	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
4.	Объем, структура и содержание дисциплины.....	5
4.1	Объем дисциплины.....	6
4.2	Структура дисциплины.....	7
4.3	Содержание дисциплины.....	7
5.	Образовательные и информационно-коммуникационные технологии.....	14
5.1	Образовательные технологии.....	14
5.1.1	Образовательные технологии (основной и подготовительной групп).....	14
5.1.2	Образовательные технологии (специальной медицинской группы).....	16
5.2	Информационно-коммуникационные технологии обучения.....	19
6.	Учебно-методическое обеспечение СР обучающихся.....	19
7.	Фонд оценочных средств.....	20
8.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	21
8.1	Основная литература.....	21
8.2	Дополнительная литература.....	22
8.3	Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	22
8.4	Программное обеспечение и информационные справочные системы	22
9.	Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	22
10.	Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	22
11.	Перечень ключевых слов.....	23

1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины: приобретения навыков самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной дисциплин.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части утвержденного учебного плана по направлению подготовки УГН 53.03.00 «Музыкальное искусство», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы).

Изучение дисциплины позволит обучающимся, как будущим специалистам:

- понимать роль физической культуры в формировании и всестороннего развития организма, поддержании высокой работоспособности;
- знать основы здорового образа жизни.
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,
- развить и совершенствовать психофизическое состояние,
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения функциональных и двигательных возможностей
- в конечном итоге, освоение разделов дисциплины поможет выполнить установленные нормативы по общефизической и спортивной подготовке.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение базового курса «Физическая культура и спорт» обучающимися направлено на формирование *следующей универсальной компетенций:*

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		
	знать	уметь	владеть
УК-7. Способен поддерживать должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	-научно- практические основы физической культуры и здорового образа жизни; -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек; -способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; -правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	-использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; - использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.; -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции	-системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и спортивно-технической подготовке), физического самосовершенствования;

		ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.	- средствами самостоятельного, методически правильно использования методов физического воспитания и укрепления здоровья
--	--	--	--

4. Объем, структура и содержание дисциплины

4.1. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины в рамках обязательной части учебного плана программы бакалавриата направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (профиль: арт-педагогика (театральное творчество)) составляет 2 зачетные единицы - 72 часа.

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины организуется путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка включает в себя отдельные занятия лекционного типа, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для последующего выполнения работ, связанной с будущей профессиональной деятельностью.

4.2. Структура дисциплины

Тематический план для очной формы обучения

Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, (в часах)		интерактивные формы
		практические	СРО	

1.Практический:				
1.1.Методико-практический: овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для повышения уровня функциональных и двигательных способностей обучающегося;				
1.2. Учебно-тренировочный: развитие физических качеств средствами видов спорта; укрепления физического здоровья, достижения профессиональных и жизненных целей личности, специалиста.				
1. Лёгкая атлетика. ОФП. Круговая тренировка.	1	12	12	Разбор ситуаций по развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
2. Спортивные и подвижные игры.	1	10	10	Разбор основных элементов техники: волейбол, баскетбол
3. Элементы аэробики	1	8	8	
4. ОФП. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	1	6	6	
2. Контрольный: диагностика результатов, достижений в физической подготовке (зачет)				
итоги:		36	36	

Тематический план для заочной формы обучения

Раздел дисциплины	курс	Виды учебной работы, (в часах)		интерактивные формы
		лекции	СРО	
1.Теоретический раздел	1	6	66	
1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.		1	2	
1.2 Социально-биологические основы физической культуры.		1	2	
1.3. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.		1	2	Обсуждение рефератов; Разбор ситуаций
1.4.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.Средства физической культуры в регулировании работоспособности		1	2	
1.5.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		1	2	Обсуждение рефератов; Разбор ситуаций

1.6.Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений		1	2	
1.7.Методика составления комплекса самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности			2	Обсуждение рефератов; Разбор ситуаций
1.8.Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий			2	Обсуждение рефератов; Разбор ситуаций
2.Практический раздел (СРС): - ОФП. ППФП - Развитие физических качеств средствами видов спорта (лыжный, легкая атлетика, аэробика и др.)	1	-	50	
итого:		6	66	

4.3. Содержание дисциплины

Содержание разделов базового обязательного модуля дисциплины

№	Наименование и содержание раздела дисциплины. Содержание.	Результат обучения, формируемые компетенции	Формы текущего контроля, промежуточной аттестации.
Раздел 1. Теоретический (ЗФО)			
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту.	Формируемая компетенция: УК – 7. В результате освоения темы обучающийся должен Знать основы физической культуры; методы совершенствования и укрепления физического здоровья, необходимого для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности. Уметь: анализировать информацию, ставить цели и выбирать путей их достижения. Владеть средствами ИКТ, методами анализа и обработки информации.	Конспект; Проверка и обсуждение реферата

1.2.	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	Формируемая компетенция: УК – 7. Знать: анатомические и биологические основы организма человека, физиологические механизмы регуляции жизненных процессов. Уметь: оценить воздействие различных факторов на организм человека Владеть: средствами и методами физической культуры для управления функциональным состоянием организма.	Конспект; Проверка и обсуждение реферата
1.3.	Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	Формируемая компетенция: УК – 7. Знать: основные понятия здорового образа жизни и его составляющие. Уметь: выбирать организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;	Конспект; Проверка и обсуждение реферата
1.4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.	Формируемая компетенция: УК – 7 Знать: психофизиологические основы интеллектуального труда.	Конспект; Проверка и обсуждение реферата

	Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.	Владеть: средствами физической культуры для оптимизации работоспособности.	
--	---	---	--

Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ (ОФО)

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

- индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений;
- профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся;
- основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

2.1	ОФП. Круговая тренировка.	Формируемая компетенция: УК – 7. Знать: основы техники бега на различные дистанции. Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.	Выполнение комплекса упражнений
2.2.	Содержание и нормативные требования по лёгкой атлетике. <i>Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.</i> <i>Основы техники бега на средние и длинные дистанции.</i> Техника высокого старта и стартового ускорения. Техника бега по дистанции. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции. <i>Основы техники бега на короткие дистанции.</i> Техника старта и стартового ускорения. Финиширование в беге на короткие дистанции. <i>Основы техники эстафетного бега. Основы техники легкоатлетических прыжков.</i> Техника выполнения прыжка в длину с места	Формируемая компетенция: УК – 7. Знать: основы техники бега на различные дистанции. Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.	Контроль выполнения техники и нормативов

2.3	Атлетическая гимнастика. Обучение техники выполнения силовых упражнений. Распределение силовой нагрузки в течение занятия. Выбор индивидуального ориентира силовой тренировки и методики занятий. Групповые занятия силовой тренировкой. Комплекс упражнений на развитие силы верхних и нижних конечностей. Упражнения на укрепление мышц спины. Комплекс упражнений на формирование рельефа телосложения. Повышение уровня развития силовой выносливости. Корректировка фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны. Силовые упражнения на занятиях аэробикой: в преодолении веса собственного тела и его частей; со свободными отягощениями: гантели от 1 до 3 кг. Предупреждение травм при выполнении упражнений атлетической гимнастики. Составление и сдача комплекса упражнений атлетической гимнастики.	Формируемая компетенция: УК – 7. Знать: основы техники основных движений в атлетической гимнастике. Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.	Контроль выполнения комплекса упражнений с установленной нагрузкой
2.4.	Спортивные игры (баскетбол) Изучение правил игры. Классификация техники игры. Обучение навыкам игры в баскетбол. Обучение техническим приемам, техника передвижений в нападении: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча на месте; (ловля и передача мяча в движении; ведение мяча в шаге (высокое); ведение мяча в движении с использованием двухшажного ритма). Обучение технике игры в нападении и защите. Броски мяча двумя руками от груди и сверху. Бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от плеча с использованием двухшажного ритма. Бросок одной рукой снизу. Бросок одной и двумя руками снизу с использованием двухшажного ритма.	Формируемая компетенция: УК – 7. Знать: основы техники основных движений в баскетболе, правила игры в баскетбол. Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.	Контроль выполнения технических приемов

2.5.	Спортивные игры (волейбол) Стойки, перемещения и их сочетания(бег, скачок, остановки). Передача мяча сверху в опорном положении, нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Нижняя боковая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил. Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием в игре по технике.	Формируемая компетенция: УК – 7. Знать: основы техники основных движений в волейболе, правила игры в волейбол. Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений	Контроль выполнения технических приемов
2.6.	Футбол Техника игры в нападении. Техника передвижения и прыжки: бег с изменением направления, сменой ритма, повороты. Техника ударов по мячу. Техника передачи и остановки мяча. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Техника игры вратаря. Техника игры в защите. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Игровая и судейская практика.	Формируемая компетенция: УК – 7. Знать: основы техники основных движений в футболе, правила игры. Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений	Контроль выполнения технических приемов
2.7.	Спортивные игры (бадминтон) Классификация техники игры. Обучение техническим приемам и навыкам игры. Классификация тактики игры. Обучение тактическим действиям. Организация, проведение и судейство соревнований по бадминтону.	Формируемая компетенция: УК – 7. Знать: основы техники основных движений в бадминтоне, правила игры в бадминтон. Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.	Контроль выполнения технических приемов

2.8.	Настольный теннис	Формируемая компетенция: УК – 7. Знать: основы техники основных движений в теннисе, правила игры. Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.	Контроль выполнения технических приемов
2.9.	Элементы аэробики. 1. Классическая (базовая) аэробика. Правила и способы занятий классической аэробикой с учетом индивидуальных особенностей. Изучение запрещенных элементов в аэробике. Обучение технике выполнения упражнений в партере. Совершенствование техники выполнения упражнений в партере. Составление комплексов упражнений подготовительной, основной и заключительной части занятия аэробикой. Совершенствование комплексов базовой аэробики средней интенсивности занятия. Изучение базовых шагов аэробики.	Формируемая компетенция: УК – 7. Знать: основы техники основных движений в фитнесе. Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.	Контроль освоения комплекса упражнений

	2. Степ- аэробика. Комплекс упражнений на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем различной интенсивности(высокой, средней, низкой) с учетом физических возможностей и состояния здоровья обучающихся. Комплекс упражнений на укрепление мышц нижних конечностей. Обучение базовым шагам степ- аэробики. Обучение техники выполнения упражнений степ- аэробики. Обучение и совершенствование комбинаций на степ-платформе. Комплекс упражнений на координацию при помощи степ-платформы. Упражнения в партере. Комплекс упражнений на силу, развитие и укрепление мышц спины, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса. Упражнения на растяжку и восстановление дыхания. Составление и сдача комплекса упражнений аэробики. Стретчинг. Обучение техники выполнения упражнений на гибкость. Комплекс упражнений и поз направленный на развитие и совершенствование гибкости и подвижности суставов. Комплексы упражнений на растягивание расслабленных мышц и же чередование состояния напряжения и расслабления растянутых мышц. Упражнения для снятия напряжения отдельных групп мышц. Профилактика травматизма и повышение эластичности связочно-мышечного аппарата. Составление и сдача комплекса упражнений аэробики.	Знать: основы техники основных движений в степ-аэробике. Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.	Контроль освоения комплекса упражнений
2.11	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Необходимость ППФП, решаемые задачи. Требования к физической подготовленности специалистов в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Средства и методические основы построения ППФП. Особенности состава средств ППФП. Основные черты методики и формы построения занятий в ППФП	знать содержание и формы занятий физической культурой; уметь планировать содержание занятия и уровень нагрузки на занятиях; владеть: навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями	Контроль освоения комплекса упражнений

5.Образовательные и информационно-коммуникационные технологии

5.1. Образовательные технологии

5.1.1.Образовательные технологии (основной и подготовительной групп)

Учебно-тренировочные занятия основной и подготовительной групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры и спорт, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

На практических занятиях могут быть использованы физические упражнения из различных видов спорта – круговая тренировка, оздоровительные системы физических упражнений с применением тренажеров.

Обязательными видами физических упражнений являются: отдельные виды по легкой атлетике, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры.

Практический учебный материал для обучающихся, занимающихся в учебных группах по видам спорта, также включает вышеуказанные обязательные физические упражнения.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Круговая тренировка.

Дыхательные упражнения, корригирующие упражнения. Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, головы, шеи, туловища. Упражнения на гибкость, координацию и расслабление, упражнения на выносливость, силу, скоростно-силовые упражнения, акробатические упражнения, циклические, ациклические и смешанные упражнения; упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности; соревновательные, специальные подготовительные и общеразвивающие упражнения.

ОРУ на месте и в движении, на скамейке, со скамейкой, у опоры, в кругу, в парах, в разомкнутом строю, с предметами: мячами, палками, гантелями, обручами, скакалками, резиной и др.

ОРУ в сопротивлении с партнером и с отягощениями. Упражнения из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа. Упражнения на снарядах. Упражнения на восстановление.

Развитие силы. Основные средства - комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений:

- упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- упражнения с весом внешних предметов - штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т. д.;

• упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.);

- скоростно - силовые упражнения;
- статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения) с использованием отягощений;

Дополнительные средства:

• упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т. д.);

• упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т. д.);

- упражнения с противодействием партнера.

Развитие быстроты. Основные и дополнительные средства:

• бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и безупора);

- челночный бег;

- бег по разметкам в максимальном темпе;
- повторный бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте;
- стартовые ускорения по сигналу;
- метание малых мячей;
- ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой);
- передача теннисного мяча в парах правой и левой рукой попеременно;
- ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг

стоек;

- прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой

прыжков;

- преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, об бегания различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте и т. д.);

• эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью; технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Основные и дополнительные упражнения

- равномерный бег на лыжах умеренной и большой интенсивности;
- продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс);
- марш-бросок на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание
- игры и игровые упражнения;
- упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки в среднем темпе.

Развитие гибкости. Основные и дополнительные упражнения:

- упражнения для развития подвижности в суставах;
- маховые движения с большой амплитудой;
- пружинящие упражнения, покачивания;
- активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем, без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т. д.);

• пассивные упражнения на гибкость с помощью партнера, с отягощениями, с помощью резинового эспандера или амортизатора, с использованием собственной силы

(притягивание туловища к ногам и т. п.);

- упражнения с использованием веса собственного тела;
- статические упражнения с помощью партнера, собственного веса тела или

силы.

Развитие координации движений. Основные и дополнительные упражнения:

- общеразвивающие гимнастические упражнения динамического характера на

основные группы мышц;

- упражнения без предметов и с предметами, выполняемые при различных положениях тела и его частей, в разные стороны;

- элементы акробатики, упражнения в равновесии;

- упражнения на выработку чувства пространства, времени, степени

развиваемых мышечных усилий;

- подвижные и спортивные игры, единоборства;
- специальные упражнения различных избранных видов спорта;
- жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными)

мячами, гимнастической палкой.

5.1.2. Образовательные технологии (специальной медицинской группы)

Учебно-тренировочные занятия специальной медицинской группы, базируются на применении разнообразных средств базовой физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки.

На практических занятиях могут быть использованы: оздоровительные системы физических упражнений, в т.ч. с применением тренажеров. Упражнения выполняются с нормированной нагрузкой в соответствии с рекомендациями лечащих врачей, в зависимости от состояния здоровья и самочувствия - под контролем преподавателя.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Дыхательные упражнения, корригирующие упражнения. Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, головы, шеи, туловища. Упражнения на гибкость, координацию и расслабление - общеразвивающие упражнения.

ОРУ на месте и в движении, на скамейке, со скамейкой, у опоры, в кругу, в парах, в разомкнутом строю, с предметами: мячами, палками, гантелями, обручами, скакалками, резиной и др.

Упражнения из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа. Упражнения на тренажерах. Упражнения на восстановление.

Развитие силы. Основные средства - комплексы общеразвивающих и локальновоздействующих упражнений:

- упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения) с использованием отягощений;

Дополнительные средства:

- упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т. д.);
- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т. д.);
- упражнения с противодействием партнера.

Развитие быстроты. Основные и дополнительные средства:

- бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и безупора);
- челночный бег;
- бег по разметкам в максимальном темпе;
- повторный бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте;
- стартовые ускорения по сигналу;
- метание малых мячей;
- ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой);
- передача теннисного мяча в парах правой и левой рукой попеременно;
- ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек;

прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков;

- преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на

разную высоту и длину по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегания различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте и т. д.);

- эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью; технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Основные и дополнительные упражнения

- равномерный бег на лыжах умеренной и большой интенсивности;
- игры и игровые упражнения;
- упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки в среднем темпе.

Развитие гибкости. Основные и дополнительные упражнения:

- упражнения для развития подвижности в суставах;
- маховые движения с большой амплитудой;
- пружинящие упражнения, покачивания;
- активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем, без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т. д.);
- пассивные упражнения на гибкость с помощью партнера, с отягощениями, с помощью резинового эспандера или амортизатора, с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам и т. п.);
- упражнения с использованием веса собственного тела;
- статические упражнения с помощью партнера, собственного веса тела или силы.

Развитие координации движений. Основные и дополнительные упражнения:

- общеразвивающих гимнастические упражнения динамического характера на основные группы мышц;
- упражнения без предметов и с предметами, выполняемые при различных положениях тела и его частей, в разные стороны;
- элементы акробатики, упражнения в равновесии;
- упражнения на выработку чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий;
- подвижные и спортивные игры;
- специальные упражнения из различных избранных видов спорта;
- жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами, гимнастической палкой;
- подвижные игры

Оздоровительная гимнастика.

Специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины.

Комплексы ритмической гимнастики с различным темпом и нагрузкой.

Комплексы силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мышц. Упражнения стретчинга для профилактики профессиональных заболеваний.

Упражнения йоги для профилактики профессиональных заболеваний.

Общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на профилактику профессиональных заболеваний

Общеразвивающие и специальные упражнения без предметов. Дыхательные упражнения, корригирующие упражнения. Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, головы, шеи, туловища.

Общеразвивающие и специальные упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, мячи, резиновые бинты, гантели и др.).

Аутогенная тренировка и психосаморегуляция

Дыхательные упражнения и расслабление, обеспечивающие состояние покоя и отдыха.

Дыхательная гимнастика.

Корригирующая гимнастика для глаз.

Образовательные технологии (для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями) Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются адаптированные формы проведения с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей:

- для лиц с нарушением зрения задания предлагаются с укрупненным шрифтом,
- для лиц с нарушением слуха – оценочные средства предоставляются в письменной форме с возможностью замены устного ответа на письменный,
- для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата двигательные формы оценочных средств заменяются на письменные/устные с исключением двигательной активности.

При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для выполнения задания.

При выполнении заданий для всех групп лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается присутствие индивидуального помощника-сопровождающего для оказания технической помощи в оформлении результатов проверки сформированности компетенций.

Активные технологии:

- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика

Интерактивные образовательные технологии:

Процесс интерактивного обучения осуществляется в условиях постоянного, активного взаимодействия обучающихся и преподавателя.

5.2. Информационно-коммуникационные технологии обучения

В целях повышения эффективности процесса обучения в ходе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» используются **электронные образовательные технологии (e-learning)**, предполагающие размещение методических, информационных, контрольных материалов по дисциплине на сайте «Электронная образовательная среда КемГИК» (<https://edu.kemgik.ru/>)

Работа с электронными источниками предполагает знание в первую очередь методов использования данных сети Интернет, умение профессионально использовать возможности информационных технологий для сбора информации и пр. Важно отметить, что работа с электронными источниками информации значительно сокращает время на поиск и обработку информационных данных.

Интерактивные формы обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» являются:

- анализ (разбор) техники легкоатлетических беговых упражнений;
- разбор ситуаций по развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- анализ основных элементов техники баскетбола, волейбола; анализ (разбор) техники основных лыжных ходов;
- анализ конкретных ситуаций.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Для учебно-методического обеспечения дисциплины широко используется Электронная образовательная среда КемГИК, где размещены все материалы по курсу» /web-адрес <http://edu.kemguki.ru/>.

Организационные ресурсы

- Тематический план дисциплины для очной формы обучения
- Тематический план дисциплины для заочной формы обучения

Учебно-программные ресурсы

- Рабочая учебная программа

Учебно-теоретические ресурсы

- Конспект лекций

Учебно-практические ресурсы

- Примеры выполнения практических заданий, творческого задания
- Описания практических работ;
- Планы семинарских занятий;

Учебно-методические ресурсы

- Методические указания для обучающихся по выполнению самостоятельной работы

Учебно-справочные ресурсы

- Словарь по дисциплине

Учебно-наглядные ресурсы

- Электронные презентации

Учебно-библиографические ресурсы

- Список рекомендуемой литературы
- Перечень полезных ссылок

Фонд оценочных средств

- Перечень вопросов к зачету
- Перечень заданий, тем рефератов и т.д.

7. Фонд оценочных средств

Критериями результативности учебно-тренировочных занятий являются зачетные требования и нормативы, а также дополнительные тесты, разработанные кафедрой физического воспитания с учетом специфики подготовки специалистов.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивной подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (см.: Таблицы).

а) обязательные тесты проводятся в начале курса как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз, физическую активность обучающегося и по итогам освоения дисциплины - как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности.

б) по итогам освоения дисциплины обучающиеся должны набрать среднюю сумму по сдаваемым нормативам и тестам.

в) в некоторых случаях по решению кафедры, обучающиеся, регулярно посещающим занятия, но в силу индивидуального развития, не выполняющим нормативов, засчитывается участие в них.

Обязательные тесты для определения физической подготовленности

Таблица № 1

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скорость: Бег 100 м вес до 70 кг	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7					
вес более 70 кг	16.0	17.0	17.9	18.7	19.2					
вес до 85 кг						13.5	13.8	14.0	14.3	14.6
вес более 85 кг						13.8	14.0	14.3	14.6	15.0
Тест на скоростно- силовую подготовленность: Прыжок в длину с места (см) вес до 70 кг	191	180	168	160	150					
вес более 70 кг	180	170	160	150	140					
вес до 85 кг						250	240	230	223	215
вес более 85 кг						240	230	220	210	200

Таблица №2

Контрольные нормативы по общефизической подготовке (женщины)

№ № п/п	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 500м (мин. сек.)	1.45,0	1.55,0	2.05,0	2.15,0	2.25,0
2	Бег 3000м (мин. сек.)	19.15	20.30	21.20	22.20	23.00
3	Прыжок в длину с места (см.)	190	180	165	155	145
4	Прыжок со скакалкой (за 10 сек. кол-во раз)	30	28	26	24	20
5	Челночный бег 6 х 12м (сек.)	18,5	19,5	20,5	21,5	23,0

Таблица №3

Контрольные нормативы по общефизической подготовке
(мужчины)

№ №	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 1000м (мин. сек.)	3.20	3.30	3.40	3.45	4.00
2	Бег 5000м (мин. сек.)	21.45	22.45	23.45	25.00	26.00
3	Бег на лыжах 5км (мин. сек.) *	23.50	25.15	26.45	28.00	29.00
4	Прыжок в длину с места (см.)	245	235	230	225	215
5	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	9	7	5	3	2
6	Челночный бег 8 х 12м (сек.)	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

Обучающиеся сдают контрольные тесты по физической подготовке в начале уч. курса и по итогам освоения базового курса дисциплины (таблица № 1) для сравнения общефизических показателей.

В течение семестра обучающиеся сдают 2-3 контрольно-зачетных норматива по общефизической подготовке разработанные кафедрой, по видам спорта (таблица № 2, № 3).

Промежуточный контроль по итогам освоения дисциплины осуществляется в форме зачета. Перечень вопросов к зачету представлен в электронном учебно-методическом комплексе дисциплины, размещенном в электронной образовательной среде КемГИК по web-адресу: <https://edu2020.kemgik.ru>.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература

1. [Виленский, М. Я.](#) Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Виленский М. Я.; Горшков А.Г. - 3-е изд., стер. - Москва: КНОРУС, 2013. - 239 с.
2. [Евсеев, Ю. И.](#) Физическая культура: учебное пособие / Евсеев Ю.И. - 4-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 378 с.
3. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Туманян Г. С. - 2-е изд., стер. - Москва: Издательский центр "Академия", 2008. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование).
4. Манжелей И. В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие [Электронный ресурс]: / Директ-Медиа, 2015. - 199с. - Университетская библиотека online. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946> .– Загл.с экрана.

8.2. Дополнительная литература

1. Мельничук А. А., Пономарев В. В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы [Электронный ресурс] / СибГТУ, 2013. -173с. - Университетская библиотека online. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428873>. – Загл. с экрана.
2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: учебное пособие / Г.А. Ямалетдинова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента

России Б. Н. Ельцина; науч. ред. И.В. Ермаков. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014. - 246 с.: ил. - Университетская библиотека online. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276568>. – Загл. с экрана

8.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. *Министерство культуры Российской Федерации (Минкультуры России)* <https://www.mkrf.ru/>
2. Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>
3. Электронная информационно-образовательная среда КемГИК <https://eios.kemgik.ru/>
4. *Министерство спорта Российской Федерации* <https://www.minsport.gov.ru/>
5. СПОРТИВНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА <http://sportfiction.ru/>

8.4. Программное обеспечение и информационные справочные системы

Вуз располагает необходимыми программным обеспечением:

Программное обеспечение:

- *лицензионное программное обеспечение:*

- Операционная система – MS Windows (10, 8,7, XP);
- Офисный пакет – Microsoft Office (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access);
- Антивирус - Kaspersky Endpoint Security для Windows;

- *свободно распространяемое программное обеспечение:*

- Офисный пакет – LibreOffice ;
- Браузер - Mozilla Firefox (Internet Explorer);
- Программа-архиватор - 7-Zip;
- Редактор электронных курсов - Learning Content Development System;

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

- Консультант Плюс

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются специальные помещения – спортивный и тренажерный залы. Специальные помещения оснащены спортивным инвентарем и оборудованием: маты гимнастические, мячи, коврики, обручи фитбольные, волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи, гири, тренажеры, скакалки, музыкальный центр и пр.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания спортивного учебного оборудования.

Перечень специальных помещений отражается в справке о материально-техническом обеспечении основной образовательной программы.

10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, относящиеся к различным категориям осуществляют выбор методов обучения в зависимости от особенностей восприятия учебной информации. Для обучающихся - инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья применяются словесные,

наглядные, практические, объяснительно-иллюстрационные, поисковые, индуктивные и дедуктивные методы обучения.

Для осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине создаются фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить степень освоения учебного материала. Форма проведения текущей и итоговой аттестации для обучающихся-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Обучающийся-инвалид, обучающийся с ограниченными возможностями здоровья выбирает форму контроля, подходящую для него, а именно: устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования. При необходимости обучающемуся-инвалиду, обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья, предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Порядок проведения и объем указанных занятий при освоении образовательной программы **инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья** устанавливается в соответствии с их реабилитационными картами.

В институте создаются группы здоровья для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом и индивидуальных особенностей их здоровья. Занятия проводятся в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура».

11. Перечень ключевых слов

Адаптация – процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды.

Антропометрические измерения – оценка показателей физического развития.

Врачебный контроль – комплексное медицинское обследование.

Диагноз – краткое заключение о состоянии здоровья.

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

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Здоровьесбережение – педагогические технологии, использование которых ведёт на пользу здоровья обучающихся

Нагрузка – следует характеризовать с двух точек: как величину выполненной внешней работы и как реакцию организма на выполненную работу.

Образ жизни – биосоциальная категория, интегрирующая представление об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

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

Рекреация – отдых, необходимый для восстановления организма.

Релаксация – состояние покоя, расслабленности, возникающие вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок.

Самочувствие – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

Самоконтроль – регулярные наблюдения занимающихся физическими упражнениями и спортом за состоянием своего здоровья.

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

Саморегуляция организма – процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма на постоянном физиологическом уровне.

Утомление – временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки (умственной, физической).

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

Физическая культура – часть общей культуры общества, специфической целью которой является физическое совершенство личности. Отражает способы физкультурной деятельности, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья и повышение работоспособности.

Физическое воспитание – процесс, являющийся составной частью общего воспитания личности, направленный на развитие и саморазвитие физической культуры человека.

Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Физическое развитие – комплекс морфо-функциональных признаков, характеризующих возрастную степень биологического развития человека.

Физическая подготовленность – проявление уровня физической активности – уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и степени овладения двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного осуществления определенного рода деятельности человека.

Физическое совершенство – высокий уровень физического развития и работоспособности здорового организма человека при сохранении длительного, долголетнего, нормативного протекания жизненно важных функций, а также высокой степени подготовленности, в том числе двигательной, к жизни, к труду, к защите Родины.