



УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом Высшей школы туризма,
индустрии гостеприимства и дизайна
Протокол № 7 от «27» июня 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Общая физическая подготовка

**основной профессиональной образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата**

по направлению подготовки: 54.03.01 Дизайн

направленность (профиль): Дизайн интерьера и экспозиционно-выставочной среды

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки: 2019

Разработчик (и):

должность	ученая степень и звание, ФИО
доцент Департамента спорта старший преподаватель Департамента спорта	к.т.н. Доронкина И.Г. Давыдова В.В.

Рабочая программа согласована и одобрена директором ОПОП:

должность	ученая степень и звание, ФИО
Профессор Высшей школы туризма, индустрии гостеприимства и дизайна	проф. Васильев А.А.

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» является частью первого блока программы бакалавриата по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн профиля «Дизайн интерьера и экспозиционно-выставочной среды» и относится к факультативной части программы.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура и спорт.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины расширение круга вопросов, связанных с укреплением здоровья; овладением знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни; достижением оптимального уровня физических и психологических качеств; умением использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Общая трудоемкость составляет 328 часов.

Преподавание дисциплины ведется для студентов очно-заочной формы обучения на 1 курсе в 1 семестре – практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа обучающихся 36 часов; 1 курс 2 семестр – практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа обучающихся 36 часов, 2 курс 3 семестр – практические занятия – 14 часов, консультации – 2 часа, промежуточная аттестация – 2 часа, самостоятельная работа обучающихся 54 часа, 2 курс 4 семестр – практические занятия – 14 часов, консультации – 2 часа, промежуточная аттестация – 2 часа, самостоятельная работа обучающихся 56 часов, 3 курс 5 семестр – практические занятия – 14 часов, консультации – 2 часа, промежуточная аттестация – 2 часа, самостоятельная работа обучающихся 18 часов; 3 курс 6 семестр – практические занятия – 18 часов, консультации – 2 часа, промежуточная аттестация – 2 часа, самостоятельная работа обучающихся 18 часов. Преподавание дисциплины предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий.

Программой предусмотрены следующие виды контроля: для студентов очно-заочной формы обучения в форме разработки и представления комплекса упражнений (3-6 семестры).

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности; Технологии делового общения.

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

№ пп	Индекс компетенции	Планируемые результаты обучения (компетенции или ее части)
1	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» является частью первого блока программы бакалавриата по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн профиля «Дизайн интерьера и экспозиционно-выставочной среды» и относится к факультативной части программы.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура и спорт.

Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

В результате изучения дисциплины студент должен знать:

- основы физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания;
- систему спорта, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- профессионально-прикладную физическую подготовку студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы физической культуры и здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины студент должен уметь:

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике.

В результате изучения дисциплины студент должен владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» формирует взгляды будущего бакалавра, влияет на изучение многих дисциплин, создает устойчивую мотивацию и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению установленного уровня психофизической подготовленности и во многом способствовать их усвоению.

В рамках компетентного подхода дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» заканчивает формирование компетенции ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности; Технологии делового общения.



4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Для очно-заочной формы обучения:

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры						
			1	2	3	4	5	6	
1	Контактная работа обучающихся с преподавателем	112	18	18	18	18	18	22	
	в том числе:								
1.1	Занятия лекционного типа								
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:								
	Семинары								
	Лабораторные работы								
	Практические занятия	96	18	18	14	14	14	18	
1.3	Консультации	8			2	2	2	2	
1.4.	Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	8			2 за- чет	2 за- чет	2 за- чет	2 за- чет	
2	Самостоятельная работа обучающихся	216	36	36	54	54	18	18	
3	Общая трудоемкость	час	328	54	54	72	72	36	40
		з.е.							



5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Для очно-заочной формы обучения:

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
1 курс 1 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья			18	учебно-тренировочное занятие			36	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
1 курс 2 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья			18	учебно-трени-			36	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
					ровочное занятие				
2 курс 3 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья			14	учебно-тренировочное занятие			54	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств.
	Консультация					2			
	Промежуточная аттестация					2			
2 курс 4 семестр									



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья			14	учебно-тренировочное занятие			54	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	Консультация					2			
	Промежуточная аттестация					2			
3 курс 5 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья			14	учебно-тренировочное			18	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
					ное занятие				
	Консультация					2			
	Промежуточная аттестация					2			
3 курс 6 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья			18	учебно-тренировочное занятие			18	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	Консультация					2			
	Промежуточная аттестация					2			



6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для самостоятельной работы по дисциплине обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

Для студентов очно-заочной формы обучения

№ п/п	Тема, трудоемкость в акад.ч.	Учебно-методическое обеспечение
1 курс 1 семестр		
1	Тема 1 Физическая культура в обеспечении здоровья (36 часов)	Основная литература 1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М. Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358
1 курс 2 семестр		
2	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (36 часов)	2. Физическая культура : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/509590
2 курс 3 семестр		
3	Тема 1 Физическая культура в обеспечении здоровья (54 часа)	3. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. — М.: ИНФРА-М, 2017 ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/567347
2 курс 4 семестр		
4	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (54 часа)	Дополнительная литература 1. Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620 2. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638
3 курс 5 семестр		
5	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (18 часов)	3. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий: учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/507251
3 курс 6 семестр		
6	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (18 часов)	4. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа http://znanium.com/bookread2.php?book=511522 5. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=518178
Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»		
1. http://znanium.com		
2. http://minsport.gov.ru		



		<ol style="list-style-type: none">3. http://humbio.ru4. http://www.infosport.ru - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».5. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры": http://www.teoriya.ru/journals/6. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» http://lesgaft-notes.spb.ru/7. Международный олимпийский комитет: http://www.olympic.org/8. Международный паралимпийский комитет: http://www.paralympic.org/9. Международные спортивные федерации: http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp10. Российский олимпийский комитет: http://www.olympic.ru/11. http://lib.sportedu.ru/ -Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.12. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: http://www.vniifk.ru/13. http://news.sportbox.ru/ - ежедневные новости спорта.
--	--	---

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

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ пп	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части) обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть
1	ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Все разделы	основы физической культуры и здорового образа жизни	применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на разных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Для студентов очно-заочной формы обучения

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
Знание основы физической культуры и здорового	Разработка и	Студент продемонстрировал знание основ физической	Завершение обучения владение спо-



образа жизни; Умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике; Владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	представление комплекса упражнений	культуры и здорового образа жизни; Демонстрирует умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике; Студент демонстрирует владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
---	------------------------------------	--	---

Критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации

Контроль промежуточной успеваемости студентов по дисциплине строится на бально-рейтинговой системе и заключается в суммировании баллов, полученных студентом по результатам текущего контроля и итоговой работы.

Текущий контроль реализуется в форме сдачи нормативов, посещаемости занятий и т.д. В семестре по дисциплине устанавливаются мероприятия текущего контроля успеваемости (4 «контрольных точки») для студентов очной формы обучения; (1 «контрольная точка») для студентов очно-заочной формы обучения. Выполнение всех заданий текущего контроля является обязательным для студента и является основанием для допуска к промежуточной аттестации.

К критериям выставления рейтинговых оценок текущего контроля относятся:

Основные критерии:

- оценка текущей успеваемости по итогам работы на практических занятиях;
- посещение учебных занятий.

Дополнительные критерии:

- активность на практических занятиях, интерес к изучаемому предмету;
- обязательное посещение учебных занятий;
- оценка самостоятельной работы студента;
- участие студента в работе организуемых кафедрой конференций и соревнованиях

Результаты промежуточной аттестации определяются оценками "зачтено", "не зачтено" (форма промежуточной аттестации – зачет).

В соответствии с Положением «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, реализуемым по федеральным государственным образовательным стандартам» рейтинговая оценка студентов по каждой учебной дисциплине независимо от ее общей трудоемкости, определяется по 100-балльной шкале в каждом семестре. Распределение баллов рейтинговой оценки между видами контроля рекомендуется устанавливать в следующем соотношении:

Посещаемость – посещение практических занятий оценивается накопительно следующим образом: максимальное количество баллов, отводимых на учет посещаемости (30 баллов), делится на количество практических занятий по дисциплине. Полученное значение определяет количество баллов, набираемых студентом за посещение одного занятия.



По решению Ученого совета факультета (института, филиала) посещаемость учебных занятий может не учитываться при оценивании результатов освоения дисциплин.

Успеваемость – оценка успеваемости выставляется за выполнение заданий текущего контроля по дисциплине. Как правило, в семестре 4 мероприятия текущего контроля (4 «контрольных точки»), причем выполнение всех 4 заданий текущего контроля является обязательным для студента. При обнаружении преподавателем в выполненном студентом задании плагиата данное задание оценивается 0 баллов и считается не выполненным.

Практические занятия (между «контрольными точками») проводятся в спортивных залах. Несмотря на то, что преподаватель не оценивает в баллах студента на каждом занятии, в тоже время преподаватель фиксирует активность на занятии и при подведении итогов за семестр начисляет от 0 до 5 рейтинговых бонусных баллов за активность на занятиях.

Результаты текущего контроля успеваемости учитываются при выставлении оценки в ходе промежуточной аттестации.

Для допуска к промежуточной аттестации обучающийся должен выполнить все мероприятия текущего контроля по дисциплине (не иметь задолженностей по текущей контроле успеваемости) и набрать в общей сложности не менее 51 балла.

Перевод рейтинговых баллов в итоговую 5 – балльную шкалу оценку осуществляется в соответствии с таблицей.

Баллы за семестр	Автоматическая оценка		Баллы за зачет	Баллы за экзамен	Общая сумма баллов	Итоговая оценка
	зачет	экзамен				
90-100*	зачет	5 (отлично)	-	-	90-100	5 (отлично)
71-89*	зачет	4 (хорошо)	-	0-20	71-89 90-100	4 (хорошо) 5 (отлично)
51-70*	зачет	3 (удовлетворительно)	-	0-20	51-70 71-89 90	3 (удовлетворительно) 4 (хорошо) 5 (отлично)
50 и менее	недопуск к зачету, экзамену		-	-	50 и менее	2 (неудовлетворительно), незачет

* при условии выполнения всех заданий текущего контроля успеваемости

Виды средств оценивания, применяемых при проведении текущего контроля и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при выполнении отдельных форм текущего контроля

Для студентов очно-заочной формы обучения

«Контрольная точка» - 0-75- разработка и представление комплекса упражнений

Для студентов очно-заочной формы обучения

разработка и представление комплекса упражнений

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Для студентов очно-заочной формы обучения:

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
Общая физическая подготовка	Разработка и представление комплекса упражнений	Разработка и представление комплекса упражнений – 75 баллов

Для студентов очно-заочной формы обучения

«Контрольная точка» - 0-75- разработка и представление комплекса упражнений

Для студентов очно-заочной формы обучения

Контрольная точка – разработка и представление комплекса упражнений

Выбрать номер варианта по первой букве фамилии

А, Б	Разработать и представить комплекс упражнений для развития скоростных способностей
В, Г	Разработать и представить комплекс упражнений для развития силовых способностей
Д, Е, Ё	Разработать и представить комплекс упражнений для развития выносливости
Ж, З	Разработать и представить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей
И, К	Разработать и представить комплекс упражнений для развития гибкости
Л, М	Разработать и представить комплекс упражнений для развития прыжковых качеств
Н, О	Разработать и представить комплекс упражнений дыхательной гимнастики
П, Р	Разработать и представить комплекс упражнений для развития ловкости
С, Т	Разработать и представить комплекс упражнений для развития координации
У, Ф	Разработать и представить комплекс упражнений для коррекции осанки
Х, Ц	Разработать и представить комплекс упражнений при избыточном весе
Ч, Щ, Ш	Разработать и представить комплекс упражнений для плоскостопии
Э, Ю, Я	Разработать и представить комплекс упражнений для коррекции зрения

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Практическое занятие

Практические занятия — это оценочное средство (далее ОС), которые направлены на обеспечение двигательной активности, поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности, приобретения опыта коррекции индивидуального физического развития, формирование положительного отношения к физической культуре, профилактики заболеваний. Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики, гимнастики, спортивные игры.



Практические занятия проводятся в спортивных залах:

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости и их сочетаний.

1. Развитие способностей по общей выносливости – В ходе занятия перед группой ставится задание, решение которой возможно за счет повышения активности студентов. Развивая физическое качество «выносливость», необходимо придерживаться общедидактических принципов. Главный смысл этого принципа заключается в том, чтобы нагрузочные требования соответствовали возможностям занимающихся. Обязательным условием является учет возраста, пола и уровня общей физической подготовленности. После определенного времени занятий в организме происходят адаптационные изменения, т. е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Другими словами, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья. Влияние на организм физических упражнений определяется в большей мере системой и последовательностью воздействий нагрузок. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно только в том случае, если будет соблюдаться систематичность процесса занятий и строгая повторяемость нагрузок и отдыха. У начинающих развивать выносливость дни занятий физическими упражнениями должны определенным образом чередоваться с днями отдыха.

В качестве **критериев оценки** выносливости в практике физического и спортивного воспитания используются следующие маркеры:

- Время преодоления дистанции
- Расстояние, пройденное за единицу времени (тест Купера).
- Применительно к силовым упражнениям, измерять выносливость можно предельным количеством повторений движения. Например, количество приседаний на одной или двух ногах, количество отжиманий от пола, количество выжиманий гантелей и т.п.
- Функциональный подход. Силовую выносливость при статическом усилии можно измерить с помощью динамометра В.М.Абалакова. При этом фиксируется время (в сек.) удержания усилия в 50% от максимального.
- Расчет индекса выносливости.

2. Развитие способностей на развитие силовых качеств

Сила – способность человека преодолевать внешнее (или внутреннее) сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Силовые способности проявляются в динамическом и статическом режимах. Первый режим характеризуется изменением длины мышц – динамическая сила, а второй – постоянством длины мышцы при напряжении – статическая сила.

Основными средствами развития силы являются упражнения с различного рода отягощениями (гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, штангой, амортизаторами и др.); без отягощений, используя вес собственного тела (подтягивания, отжимания в упоре, приседания, многократные подскоки и др.), с сопротивлением партнера



Методика развития силовых способностей

Силовая тренировка связана с относительно небольшим числом повторных максимальных или близких к ним мышечных сокращений, в которых участвуют как быстрые, так и медленные мышечные волокна.

Однако и небольшого числа повторений достаточно для развития рабочей гипертрофии быстрых волокон, что указывает на их большую предрасположенность к развитию рабочей гипертрофии (по сравнению с медленными волокнами).

Высокий процент быстрых волокон в мышцах служит важной предпосылкой для значительного роста мышечной силы при направленной силовой тренировке. Поэтому люди с высоким процентом быстрых волокон в мышцах имеют более высокие потенциальные возможности для развития силы и мощности. К особенностям развития абсолютной и относительной силы, можно отнести упражнения с повышенным сопротивлением.

В тренировочном процессе применяются методы:

- повторных (околопредельных) усилий;
- круговой тренировки;
- максимальных усилий;
- изометрический (статический);
- электрической стимуляции;
- биомеханической стимуляции.

В качестве **критерия степени развития силовых качеств** могут использоваться следующие упражнения:

- вис на согнутых руках на перекладине;
- «подтягивание» на низкой перекладине с опорой ногами о пол (землю);
- «отжимание»
- бросок набивного мяча.

3. Развитие способностей на развитие скорости

Методы развития скорости движений

• Повторный метод - повторное выполнение упражнений с околопредельной и предельной скоростью (5-10 сек). Отдых продолжается до восстановления. Упражнения повторяются до тех пор, пока скорость не начнет снижаться.

• Переменный метод - когда пробегаются дистанции, например, с варьированием скорости и ускорения. Цель - исключить стабилизацию скорости («скоростной барьер»).

• Соревновательный метод - предполагает выполнение упражнений на быстроту в условиях соревнований. Эмоциональный подъем на соревнованиях способствует мобилизации на максимальные проявления быстроты, позволяет выйти на новый рубеж скорости.

- Игровой метод.
- Метод динамических усилий.

Критерием степени развития скоростных способностей у человека является время выполнения упражнения.

Для оценки скоростных возможностей человека, к примеру, на дистанции 100 м., рекомендуется определить компоненты скорости:

1. быстроту реакции;
2. скорость одиночного движения;
3. частоту движения (темп движения).

На результат выполнения «скоростного задания» также будет влиять техника выполнения движения.



4. Развитие способностей на развития прыжковых качеств

Прыгучесть - это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний

Упражнения прыгуна можно разделить на общие и специальные. Те и другие выполняются с отягощениями и без них. Используя отягощения, следует учитывать уровень двигательной подготовленности.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам.

Методы развития прыгучести

Основными методами развития прыгучести являются:

1. Повторный метод. Сущность метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяется через определенные интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

2. Метод динамических усилий. Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью (темпом). Он применяется для развития "взрывной" силы. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15-25 раз. Упражнения выполняются в несколько серий - 3-6, с отдыхом между ними по 5-8 мин.

Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не оказывал существенных нарушений в технике движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания.

3. "Ударный" метод. Основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Поглощение тренируемыми мышцами энергии падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту последующего отталкивающего движения, и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей.

4. Вариативный метод. Характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, величины усилий и др.

5. Метод круговой тренировки. Предусматривает точное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса прыжковых упражнений (с отягощениями и без отягощений). Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от одного места выполнения к другому, продвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг.

Критерии степени развития прыгучести можно определять с помощью трех основных тестов:

- выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук;
- прыжок в длину с места;
- выпрыгивание вверх из основной стойки

Для студентов очно-заочной формы обучения Практическое занятие № 1 - 6

Задачи: Отработка комплекса упражнений для совершенствования физических качеств



Место занятий: спортзал

Продолжительность занятия – 96 часов.

Вводная часть:

- построение
- задачи на занятие
- контроль ЧСС

Основная часть:

- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», перечень информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины

8.1. Основная литература

1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Ковалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://znanium.com/bookread2.php?book=511522>

2. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>

3. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. — М.: ИНФРА-М, 2017 ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/567347>

8.2. Дополнительная литература

1. Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620>

2. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638>

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://znanium.com>
2. <http://minsport.gov.ru>
3. <http://humbio.ru>
4. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
5. Основы физической культуры в Вузе. Электронный учебник http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set
6. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>
7. Международный паралимпийский комитет: <http://www.paralympic.org/>
8. Международные спортивные федерации:



http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp

9. <http://lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.
10. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: <http://www.vniifk.ru/>
11. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта.
12. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» <http://www.gto.ru>

8.4. Перечень программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. Справочно-правовая система КонсультантПлюс
4. Российский олимпийский комитет: <http://www.olympic.ru/>
5. База данных Научно-теоретического журнала "Теория и практика физической культуры": <http://www.teoriya.ru/journals/>
6. База данных Научно теоретического журнала «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
7. Информационно справочная система. ФизкультУРА -<http://www.fizkult-ura.ru>
8. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to>
9. Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура <http://www.afkonline.ru/index.html>
10. Информационно справочная система. Журналы по спортивной медицине, лечебной физкультуре <http://www.sportmedicine.ru/journals.php>
11. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта <https://книга-спорт.pdf>
12. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта <http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta>
13. Профессиональная база данных. Федеральный справочник «Спорт России» <http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу с преподавателем (работа на практических занятиях) работу обучающегося.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» выступают практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий.

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» проводятся в спортивных залах, оснащенных специализированным оборудованием.

Практические занятия способствуют более глубокому развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

Практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Целью самостоятельной работы обучающихся является формирование способно-



стей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Формы самостоятельной работы

Самостоятельная работа заключается в изучении отдельных тем по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, в подготовке:

- отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» обеспечивает:

- формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документацией.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося.

10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Учебные занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» проводятся в спортивных залах, оснащенных соответствующим оборудованием:

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования
Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль, промежуточная аттестация	учебная аудитория, специализированная учебная мебель ТСО: видеопроjectionное оборудование/переносное видеопроjectionное оборудование доска
Занятия семинарского типа	спортивные залы, спортивный инвентарь, тренажеры
Самостоятельная работа обучающихся	помещение для самостоятельной работы, специализированная учебная мебель, ТСО: видеопроjectionное оборудование, автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет", доска; Помещение для самостоятельной работы в читальном зале Научно-технической библиотеки университета, специализированная учебная мебель автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», интерактивная доска