

3. Содержание дисциплины

Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Часть 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Часть 2. 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.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности

спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система спортивных студенческих соревнований. Спортивные общественные студенческие организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений с профессиональной направленностью*

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях ВУЗа. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры физического развития и подготовленности студентов ВУЗа. Контроль эффективности проведения тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

*Примечание. Тема излагается с учетом специфики профессиональной деятельности выпускников отдельных факультетов.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма,

физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей самоконтроля.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Часть 1.

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе. Контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Часть 2.

Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам).

Практический раздел А) Практические занятия

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Практические занятия на 1 курсе проводятся по общей физической подготовке (ОФП) с последовательным освоением базовых видов спорта: легкой атлетики, фитнеса (аэробика, шейпинг, пилатес, каланетика) и гимнастики. По всем темам практического раздела имеются контрольные упражнения и нормативы по физической и спортивно-технической подготовленности (см. контрольный раздел).

Тема 1. Легкая атлетика

Теоретические сведения. Легкая атлетика в отечественной системе физического воспитания. Техника безопасности при проведении занятий и правила поведения на стадионе и в л/а манеже. Классификация видов легкой атлетики. Достижения российских легкоатлетов на международной спортивной арене. Основы методики проведения и структура занятия по легкой атлетике. Влияние занятий оздоровительным бегом на функциональные системы организма и опорно-двигательный аппарат. Методические основы занятий оздоровительным бегом. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Основы методики развития основных двигательных качеств умений и навыков при помощи средств легкой атлетики. Методика проведения теста Купера. Профилактика спортивного травматизма. Первая помощь при травмах. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Основы методики применения восстановительных средств (массаж, бани, души и др.) при занятиях легкой атлетикой. Основы методики самомассажа мышц голени и бедра. Основы правил организации и проведения спортивных соревнований.

Практический материал. Основы техники ходьбы. Обучение технике ходьбы: правильной работе рук, плечевого пояса и ног. Дозированная ходьба. Основы техники бега. Обучение специальным беговым упражнениям. Бег на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега с высокого и низкого старта. Обучение стартовому разбегу.

Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Техника финиширования. Кроссовый бег. Скоростные и скоростно-силовые упражнения. Основы техники прыжка с места: отталкивание, приземление. Прыжковые упражнения.

Тема 2. Гимнастика *Теоретические сведения.* Техника безопасности поведения занятий в тренажерном зале. Анатомическое строение основных мышечных групп тела человека. Основы методики развития силовых способностей.

Практический материал. Специальная разминка. Упражнения со штангой, с отягощениями, на тренажерах и др. Упражнения для развития максимальной силы, силовой выносливости, рельефа мышц, укрепления отдельных мышечных групп. Индивидуальные программы физического развития.

Тема 3: Фитнес

Аэробика

Теоретические сведения. Влияние занятий аэробикой на организм занимающихся. Классификация видов аэробики. Терминология. Базовые шаги классической аэробики. Методика занятий.

Практический материал. Освоение практических навыков и умений в выполнении упражнений классической аэробики. Проведение общеразвивающих упражнений поточным способом под фонограмму. Составление упражнений в серии, блоки и изучение методов, обеспечивающих разнообразие комбинаций. Составление танцевальных композиций на один из предложенных музыкальных фрагментов с учетом размера. Составление танцевальной композиции под самостоятельно подобранную музыку. Выполнение серии упражнений, входящих в подготовительную часть урока аэробики под фонограмму.

Шейпинг

Теоретические сведения. Влияние занятий шейпингом на организм занимающихся. Основы методики занятий шейпингом, принципы регламентации шейп-программ. Использование компьютерных технологий. Принципы рационального питания в сочетании с занятиями шейпингом. Использование вспомогательных средств: видов физических упражнений (на тренажерах и с предметами) и процедур (массажа, водных и др.).

Практический материал. Освоение практических навыков и умений в выполнении комплексов силовых упражнений. Упражнения комплекса, состоящего из нескольких блоков, воздействующих на различные мышечные группы: бедро: мышцы сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие; тазовую область: ягодичные мышцы; туловище: мышцы живота, спины, плечевого пояса; голень: икроножные мышцы, берцовые, подошвенные.

Стрейтчинг

Теоретические сведения. Влияние занятий на организм занимающихся. Основы методики занятий: принципы регламентации нагрузок. Использование компьютерных технологий. Методика выполнения растягивающих и статических упражнений

Практический материал. Рациональное дыхание в сочетании с упражнениями. Освоение практических навыков и умений в выполнении статических и динамических нагрузок и растяжек. Комплексы упражнений, воздействующих на различные части тела: бедро, ноги, ягодичные, мышцы живота, спины, плечевого пояса и другие.

Пилатес

Теоретические сведения. Влияние занятий пилатесом на организм занимающихся. Основные принципы пилатеса. Терапевтический эффект упражнений. Дыхание во время упражнений.

Практический материал. Базовые упражнения - основа комплексов гимнастики пилатес. Различные позиции: релаксации, напряжения, растяжки, формирования рельефа, коррекции и др. Комплексы на гибкость и подвижность частей тела в сочетании с дыхательными упражнениями.

Тема 4: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Элективные занятия

Теоретические сведения. Выбор спорта или системы физических упражнений, обеспечивающих высокую профессиональную подготовленность. Составление упражнений утренней и производственной гимнастики работников умственного труда, комплексов профилактических упражнений на снижения риска гиподинамии и гипокинезии. Применение комплексов по профилактике остеохондрозов различных отделов позвоночника и других костных соединений. Развитие психофизических качеств. Составление и апробация комплексов релаксационной и аутогенных гимнастик. Самоконтроль при занятиях спортом. Методика самостоятельных тренировочных занятий, избранным видом спорта.

Практический материал. Занятия избранными видами спорта, культивируемыми в университете: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, дартс, теннис, футбол (мини футбол), фрисби, атлетическая гимнастика, плавание, аэробика, шейпинг, каланетика, пилатес, художественная гимнастика. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

Б) Методико–практические занятия

Занятия направлены на самостоятельное практическое использование материала теоретического раздела для формирования ОК-8 средствами дисциплины.

Занятие 1. Организация учебного процесса в университете по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» и методика построения учебно-тренировочного занятия.

Занятие 2. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития.

Занятие 3. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для развития определенных двигательных качеств.

Занятие 4. Спорт. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Примечания:

1. Практический и методико-практический учебный материал для специального учебного отделения разработан кафедрой физического воспитания с учетом медицинских показаний и двигательных противопоказаний для каждого студента.

2. Студенты специального учебного отделения, освобожденные от практических занятий в ВХУТЕИН, пишут рефераты, по темам, связанным с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в

состоянии здоровья, и занимаются в группах ЛФК (лечебной физической культуры) по месту жительства.

3. Студенты спортивного учебного отделения выполняют учебную нагрузку по практическому разделу программы в спортивных секциях ВХУТЕИИН под руководством и по программам преподавателей кафедры физического воспитания по избранному виду спорта. По теоретическому, методико–практическому и контрольному разделам – в составе основного учебного отделения.

4. Рекомендуемые образовательные технологии

В преподавании дисциплины используются разнообразные образовательные технологии как традиционного, так и инновационного характера, учитывающие смешанный, теоретико- и практикоориентированный характер дисциплины:

- лекции;
- практические занятия;
- дискуссии;
- выступления с докладами и сообщениями;
- аудиторные письменные работы;
- внеаудиторные письменные работы;
- тестирование.

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

а) основная учебная литература

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2020. — 132 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51918

б) дополнительная учебная литература

1. Терехина, Р. Н. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва: учебное пособие / Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова, Е. Н. Медведева. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 360 с. — ISBN 978-5-9500181-3-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107261>

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее — сеть «Интернет»), электронных образовательных ресурсов, электронных библиотечных систем, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Портал Правительства России: <http://government.ru>.

2. <http://elibrary.ru/> — Российский индекс научного цитирования (РИНЦ). Национальная информационно-аналитическая система.
3. www.scopus.com — SCOPUS (SCIVERSE SCOPUS). Мультидисциплинарная библиографическая и реферативная база данных.
4. <http://wokinfo.com/> — Web of Science. Мультидисциплинарная реферативно-библиографическая база данных Института научной информации США.
5. <http://biblioclub.ru/> — Электронная библиотечная система «Университетская библиотека Online».