



## СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ .....	3
1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	3
2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО .....	4
3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ .....	4
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
4.1. Объём дисциплины и виды учебной работы (часы) .....	6
4.2. Тематический план .....	6
4.3. Содержание разделов дисциплины .....	7
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	9
5.1. Рекомендуемая литература .....	9
5.2. Средства обеспечения освоения дисциплины .....	10
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11
7.1. Рекомендуемый перечень тем практических занятий .....	11
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ .....	31

Семестр	В форме практической	Трудоемкость, кред.	Общий объем курса, час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	КР/КП	Форма(ы) контроля,
2	56	-	56	-	56	-	-	-	зач.
3	64	-	64	-	64	-	-	-	зач.
4	64	-	64	-	64	-	-	-	зач.
5	48	-	48	-	48	-	-	-	зач.
6	48	-	48	-	48	-	-	-	зач.
7	48	-	48	-	48	-	-	-	зач.
<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>	-	<b>328</b>	-	<b>328</b>	-	-	-	-

### АННОТАЦИЯ

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» направлена на формирование физической культуры личности и способности использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Особое внимание уделяется овладению системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, самоопределению в физической культуре.

#### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и

- подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
  - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и само воспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
  - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
  - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
  - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» является базовой дисциплиной ООП ВО по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» профиль «Финансы и кредит».

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины школьного курса: «Физическая культура», «ОБЖ».

Перечень параллельно-изучаемых учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной «Физическая культура».

## **3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **Универсальные и общепрофессиональные компетенции:**

Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения
--------------------	--

компетенции	компетенции
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>З-УК-7 Знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> <p>У-УК-7 Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>В-УК-7 Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Объём дисциплины и виды учебной работы (часы)

Вид занятий	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Общая трудоёмкость									
Аудиторные занятия									
Лекции									
Практические занятия (ПЗ)	328		56	64	64	48	48	48	
Семинары (С)									
Лабораторные работы (ЛР)									
Контрольные работы									
Самостоятельная работа									
Курсовой проект (работа)									
Расчётно-графические работы									
Реферат									
Иные виды работ									
Вид итогового контроля (зачёт, экзамен)			зач	зач	зач	зач	зач	зач	

### 4.2. Тематический план.

Учебная дисциплина "Элективные курсы по физической культуре" включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы Программы:

- **теоретический**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

**практический**, состоящий из двух подразделов: **методико-практического**, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и **учебно-тренировачного**, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности;

- **контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела Программы, выполняет связующую, координирующую и активизирующую функцию.

#### **4.3. Содержание разделов дисциплины**

##### **Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ**

**Основные понятия:** физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.

##### **Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.**

**Основные понятия:** организм человека, функциональная система организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия и гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навыки.

##### **Тема 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ**

**Основные понятия:** здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.

##### **Тема 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.**

**Основные понятия:** психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

##### **Тема 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**1 часть. Основные понятия:** методические принципы и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, формы занятий, учебно-тренировочное занятие, общая и моторная плотность занятия.

**2 часть. Основные понятия:** общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, спортивная подготовка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке.

## **Тема 6. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

**Основные понятия:** формы самостоятельных занятий, мотивация выбора.

## **Тема 7. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**Основные понятия:** массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений. регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

## **Тема 8. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ**

**Основные понятия:** врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль.

## **Тема 9. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ**

**Основные понятия:** профессионально-прикладная физическая подготовка; формы (виды), условия и характер труда; прикладные знания физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта.

Неотъемлемой частью практического раздела является освоение методик. Методические рекомендации прилагаются:

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т. д.)
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы, и др.).
9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма



(функциональные пробы).

10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

11. Самооценка специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные занятия).

12. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Рекомендуемая литература

#### ОСНОВНАЯ:

1. «Легкая атлетика» правила соревнований - М.; 2000 г., Terra спорт;
2. В.Велигченко «Как научиться плавать» - М., 2000 г., Terra спорт ;
3. В.Н.Логунов, Б.И.Мартьянов «Психология физического воспитания и спорта» - М., 2000 г., Академа;
4. В.Ф.Регулян «Стать сильнее сильного» - Екатеринбург, 1993 г., Уральский рабочий;
5. Д.Лоуренс «Акваэробика» - М., 2000 г.. Гранд;
6. Ж.Холодов «Теория и методика физического воспитания» - М.,2000 г.,Академия ;
7. И.М.Бутин «Лыжный спорт» - М., 2000;
8. Л.А.Вяткин, Е.В.Сидорчук, Д.Н.Немытов «Туризм и спортивное ориентирование» - М., 2001 г, Академа;
9. М.Н.Жуков «Подвижные игры»- М.,2000 г.. Академия;
10. Научно-теоретический журнал «Теория и практика ФК»;
11. Олимпийский учебник студента - М., 2005 г., Советский спорт;
12. Р Самусаев, В. Липченко «Атлас анатомии человека» - М., 2002 г., Оникс 21 века;
13. Справочник «Спортивная медицина» - М., 1999 г., Terra спорт;
14. Э.Ворзьяк «Анатомия человека» 2 т., - М., 1996 г., Медицина;
15. Ю.Смирнов, Мполевщиков «Спортивная медицина» - М., 2000 г., Академия;

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Асмолова Л.А. Управление физическим воспитанием студентов на основе информационных технологий, автореф. дисс. к.п.н. / Асмолова Л.А. -Алма-Ата, 1999.

2. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте/Аулик И.В. - М.: ФиС, 1990 г.

3. Зеленов Л.А. Потенциал человека/ Зеленов Л.А. - Горький, 1989, 130 стр.

4. Зеленов Л.А. Антропометрия/ Зеленов Л.А. - Н.Новгород, 1991, 172 стр.

5. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине/ Карпман В.Л. - М.: ФиС, 1998 г.

6. Коц Я.М. Спортивная физиология/ Коц Я.М. - М.: ФиС, 1986 г.

7. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и пути усвоения его обществом и личностью/Лубышева Л.И. // Теория и практика физ.культуры, 1997. - №6, с. 26-37.

8. Туревский И.М. Структура психо-физической подготовленности человека./Туревский И.М. - Тула, ТГПУ, 1997, 200 стр.

9. Чичикин В.Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры/ Чичикин В.Т. - Китеж, Н.Новгород, 1998, 175 с.

## **5.2. Средства обеспечения освоения дисциплины**

### **6.2.1. Аэробная направленность**

1. Кросс. Комплексы специальных подготовительных упражнений. Техника бега по пересеченной местности. Освоение тренировочных программ в беге на избранные дистанции. Забеги в условиях соревнований.
2. Бег трусцой. Комплексы специальных и подготовительных упражнений. Освоение тренировочных и оздоровительных программ в беге на избранные дистанции.
3. Плавание. Комплексы упражнений по освоению навыков поведения на воде в экстремальных условиях: удержание на плаву, погружение, всплытие, приемы оказания помощи утопающим. Подготовительные упражнения для освоения техники плавания избранным стилем. Освоение тренировочных и оздоровительных программ на избранные и контрольные дистанции.
4. Ритмическая гимнастика. Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности. Самостоятельное и индивидуальное освоение ритмотанцевальных программ. Сдача зачетного комплекса.

### **6.2.2. Силовая направленность.**

1. Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений с амортизаторами, гантелями, с отягощением массы тела. Освоение базовых вариантов программ, выбор индивидуальных комплексов упражнений с различным видом отягощений.
2. Упражнения с гирями. Основные и специально подготовленные комплексы упражнений с гирями. Освоение базовых и подбор индивидуальных комплексов силовых оздоровительных и тренировочных комплексов.
3. Упражнения со штангой. Специальные подготовительные упражнения тяжелоатлета. Комплексы силовых и скоростно-силовых упражнений для основных групп мышц. Освоение базовых и индивидуальных силовых упражнений со штангой.

### **6.2.3. Скоростно-силовая направленность.**

1. Скоростной бег. Освоение специальных упражнений спринтера. Тренировочные программы с использованием бега на короткие дистанции, челночного бега. Контрольные забеги в соревновательных условиях.
2. Метание набивных мячей и снарядов. Освоение комплексов упражнений с набивными мячами, снарядами из различных исходных положений.
3. Прыжковые упражнения, отталкивания. Освоение комплексов

упражнений с элементами прыжков различными способами.

#### *6.2.4. Совершенствование координационных способностей.*

1. Элементы акробатики. Освоение техники кувырков, переворотов, перемещений. Стойки, упоры из различных исходных положений.
2. Спортивные игры. Освоение и совершенствование элементов техники игры. Основные приемы владения мячом, тренировка в парах. Двусторонняя игра.

### **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

ЕЗ распоряжении кафедры ФВ имеются собственные спортивные сооружения, предоставляемые безвозмездно по заявке ФГОУ ВПО «СарФТИ», а также сооружения, арендуемые на коммерческой основе.

В собственности СарФТИ фитнес-центр, состоящий из 2-х залов 250 и 300 кв.м., один зал для занятий атлетизмом и тяжелой атлетикой, зал укомплектован тренажерами, также имеются два стола для настольного тенниса.

По заявке на безвозмездной основе федерация легкой атлетике 3 раза в неделю представляет вечерние часы крытый легкоатлетический манеж. РФЯЦ-ВНИИЭФ представляет открытый стадион: два футбольных поля и 400 метровая легкоатлетическая дорожка.

На коммерческой основе СарФТИ арендует плавательный бассейн. Таким образом, кафедра ФВ в полном объеме обеспечена спортсооружения для проведения занятий в соответствии с образовательными стандартами.

### **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Примерным учебным планом на изучение дисциплины отводится шесть семестров. В конце каждого семестра предусмотрен зачет.

Методические рекомендации подробно раскрывают все 17 тем методико-практического компонента, имеющих важное значение в представлении студентам разносторонних и многогранных теоретических и методико-практических знаний по предмету.

#### **7.1. Рекомендуемый перечень тем практических занятий:**

##### ***Тема -1.***

***Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненноважными умениями и навыками (бег, плавание).***

#### **ПЛАН**

1. Определение понятий - движение, единица двигательной активности, гигиеническая норма двигательной активности.
2. Систематизация движений человека.
3. Жизниноважные и специализированные двигательные умения и навыки.
4. Освоение техники бега. Моменты вертикали, передней опоры, отталкивания, полета.

5. Техника бега со старта и на финишном отрезке.
6. Техника плавания различными способами.
7. Упражнения ( на суше, на воде) для изучения техники плавания.

### **Задание для самостоятельной работы**

По соответствующим разделам рекомендованной литературы изучить теоретические представления о движении, гигиенической норме двигательной активности, жизненноважных и специализированных двигательных умениях и навыках.

#### **Литература:**

1. Бароненко В.А, Рапопорт Л.А. Здоровье и физическа культура студента. Учеб. пособие. М.: Альфа-М, 2003.-352с.
2. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Справ.-метод. Пособие. М.:000«Изд.АСТ», 2003.-526с.
3. Под ред. Ю.Д. Железняка. Педагогическое физкультурно- спортивное совершенствование. М.: «Академия»- 2002.-384с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия»,2001.-480с.
5. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. Ростов н/Д: «Феникс»,2005.-432с.

#### **Методические рекомендации**

При подготовке к занятию необходимо выяснить суть определений - единица двигательной активности человека, локомоторный аппарат, возрастнополовая дифференциация двигательной активности. Представлять разницу между жизненноважными и специализированными двигательными умениями и навыками. Представлять динамические единицы техники гладкого бега. Знать разновидности стилей плавания - кроль, брас, баттерфляй, плавание на спине. Необходимо выяснить особенности специализированных упражнений для разучивания и закрепления техники плавания различными стилями.

#### **Тема 2.**

*Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.*

#### **ПЛАН**

1. Психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, усталость, утомление, переутомление.
2. Методологии контроля реактивности вегетативной нервной системы.
3. Методы направленной коррекции физического состояния средствами физической культуры.
4. Субъективный портрет самооценки функциональной адаптации.

#### **Задание для самостоятельной работы**

По рекомендованной литературе разобрать сопряженное определение

психофизической характеристики труда. Уяснить суть понятий работоспособности, усталости, утомления и переутомления. Изучить способы определения работоспособности организма человека.

1. Бароненко В.А, Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учеб. пособие. М.: Альфа-М, 2003.-352с.
2. Богомолова Е.С. Леонов А.В., Кузмичев Ю.Г. Оценка физического развития детей и подростков. Н.Новгород: Изд «НГМА», 2006.-260с.
3. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.: « Академия», 2000.-288с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Просвещение, 2002. -380с.
5. Дубровский В.И. Валеология. М.: Флинта, 1999.-287с.
6. Калюжный Е.А. Физическая культура - методико-практический компонент. Арзамас « АГПИ», 2006.-120с.
7. Менхин Ю.В.. Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика. Ростов н/ Д: Феникс, 2002,- 384с.
8. Чичикин В.Т. Содержание и организация физического воспитания учащихся специальной медицинской группы. Учебно методическое пособие,- Н.Новгород: НГЦ, 2004,- 235с.

### **Методические рекомендации**

В результате изучения данной темы необходимо научиться четко определять уровень работоспособности как по субъективным так и по объективным признакам. Уметь провести тестирование реактивности основных функциональных систем. Академично проанализировать уровень психофизического состояния. Провести направленную коррекцию физического и психофизического состояния средствами физической культуры, посредством упражнений постизометрической релаксации, динамических упражнений, дыхательных упражнений, спортивно-прикладных упражнений и водных процедур. Уметь составить субъективный портрет самооценки функциональной адаптации как в тактическом так и в перспективном плане.

### **Тема 3.**

***Методики составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.***

### **ПЛАН**

1. Содержательные основы оздоровительно-рекреативной физической культуры.
2. Психо-физическая рекреация в зачетно- экзаменационный период.
3. Закаливание. Водные, воздушные процедуры. Психосаморегуляция.
4. Дыхательные упражнения, комплекс дыхательной гимнастики, медленный бег, плавание, прогулки, ближний туризм.

### **Задание для самостоятельной работы**

На основании рекомендуемой литературы изучить содержательные основы рекреативной физической культуры и оздоровительно-рекреативной физической культуры. Ознакомиться с определением психо-физической рекреации в зачетно-экзаменационный период и вариантами психосаморегуляции.

1. Калюжный Е.А. Физическая культура - методико-практический компонент. Арзамас « АГПИ», 2006.-120с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. 4-е изд., стер.- М.: ООО « Омега-Л», 2004,- 160с.
3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Справ.-метод. Пособие. М.:000«Изд.АСТ», 2003.-526с.
4. Под ред. Ю.Д. Железняк. Педагогическое физкультурно- спортивное совершенствование. М.: «Академия», 2002.-384с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480с.
6. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. Ростов н/Д: «Феникс», 2005.-432с.

#### **Методические рекомендации**

В результате изучения темы данного занятия необходимо получить теоретические и методические знания в области реабилитологии и операционально овладеть методами рекреативной физической культуры. Методологически ознакомиться с возможностями психосаморегуляции; особенностями солнечного, воздушного и водного закаливания. Детально проработать методики разнообразных водных процедур, усвоить их доступность и эффективность.

#### **Тема 4.**

##### ***Основы методики самомассажа. ПЛАН***

1. Физиологические особенности воздействия массажа на организм человека  
Виды массажа
2. Характеристика массажа и самомассажа.
3. Основные массажные приемы.
4. Частные методики самомассажа.
5. Дифференциация массажных приемов в зависимости от поставленных задач.

#### **Задание для самостоятельной работы**

Изучив рекомендованный материал ответить на следующие вопросы: какие виды массажа актуальны и современны. Перечислите основные приемы массажа. Охарактеризуйте концепции классического массажа и самомассажа Из каких частных методик выстраивается концепция общего самомассажа. В чем выражается положительное влияние массажа на организм в целом и на ЦНС в частности.

### Литература:

1. Георгиева С.А. Физиология человека. М.: Медицина, 1981.-480с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Просвещение, 2002.-380с.
3. Дубровский В.И. Валеология. М.: Флинта, 1999.-287с.
4. Дубровский В.И. Все виды массажа. М. : Мол.гвардия, 1993.-428с.
5. Калюжный Е.А. Физическая культура - методико-практический компонент. Арзамас « АГПИ», 2006,- 120с.
6. Под ред. Ю.Д. Железняк. Педагогическое физкультурно- спортивное совершенствование. М.: «Академия», 2002.-384с.
7. Рапацевич Е.С. Психолого- педагогический словарь. Минск: «Современное слово», 2006.-928с.
8. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб.для студ.сред.и высш.учебных заведений,- М.: « Владос-Пресс»,2002.-608 с.

### Методические рекомендации

В результате изучения данной темы необходимо разобрать и усвоить медико-биологические концепции положительного влияния массажа на организм человека. Получить четкое представление о противопоказаниях к проведению массажа. Овладеть техникой основных массажных приемов, как при классическом массаже так и при проведении сеанса самомассажа. Понимать различия между гигиеническим, восстановительным и тонизирующим самомассажем.

#### Тема 5.

#### *Методика корригирующей гимнастики для глаз.*

#### ПЛАН

1. Специфика труда студента, преподавателя и воздействие ее на зрительный анализатор.
2. Медико-биологическое обоснование решаемых задач при реализации корригирующей гимнастики для глаз.
3. Классификация спецупражнений выполняемых при утомлении глаз.
4. Дифференциация комплексов упражнений для снятия утомления зрительного анализатора.

#### Задание для самостоятельной работы

Изучить вопросы особенности специфики труда преподавателя и взаимообусловленности необходимости активной саморегуляции посредством снятия утомления со зрительного анализатора, мимической мускулатуры, мышц шейноворотниковой зоны. Ознакомиться несколькими вариантами комплексов гимнастики для снятия зрительного утомления.

### Литература:

1. Бароненко В.А, Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учеб. пособие. М.: Альфа-М, 2003.-352с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Просвещение, 2002. -380с.

3. Дубровский В.И. Валеология. М.: Флинта, 1999.-287с.
4. Дубровский В.И. Все виды массажа. М. : Мол.гвардия, 1993.-428с.
5. Калюжный Е.А. Физическая культура - методико-практический компонент. Арзамас « АЕПИ», 2006. -120с.
6. Рапацевич Е.С. Психолого- педагогический словарь. Минск: «Современное слово», 2006.-928с.
7. Чичикин В.Т. Содержание и организация физического воспитания учащихся специальной медицинской группы. Учебно-методическое пособие,- Н.Новгород: НГЦ, 2004,- 235с.
8. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. Ростов н/Д: «Феникс», 2005.-432с.

В результате изучения данной темы необходимо получить представления о положительном воздействии корригирующей гимнастики для глаз, на вегетативную и центральную нервную системы. Определить и уяснить частные задачи решаемые в следствие активизации микроциркуляции глазного яблока. Уметь выстроить комплекс корригирующей гимнастики и сопоставить активные упражнения с дыхательной гимнастикой, акупрессурой и панпингом. Методологически и детально разучить два варианта комплексов корригирующей гимнастики для глаз для снятия зрительного утомления.

#### **Тема 6.**

***Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности.***

#### **ПЛАН**

1. Дифференциация общеразвивающих и специализированных упражнений.
2. Логичность и закономерность распределения упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики.
3. Комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики в градации пола.
4. Прикладные упражнения.
5. Акробатические упражнения.
6. Упражнения на гимнастических снарядах. Стойки.

#### **Задание для самостоятельной работы**

По разделам рекомендуемой литературы изучить основные положения методик составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности. Разобрать основные положения и различия концепций утренней гигиенической, и общеразвивающей и прикладной гимнастик.



### Литература:

1. Бароненко В.А, Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учеб. пособие. М.: Альфа-М, 2003.-352с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов-/Д: Феникс, 2003,- 384с.
3. Залетаев И.П., Шиянов В.П. Физическая культура. М.: Высш. шк., 1984,- 287с.
4. Калюжный Е.А. Физическая культура - методико-практический компонент. Арзамас «АЕПИ», 2006,-120с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. 4-е изд., стер.- М.: ООО «Омега-Л», 2004,- 160с.
6. Под. Ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: Учебник. М.: Еардарики, 2005.-448с.
7. Чичикин В.Т. Содержание и организация физического воспитания учащихся специальной медицинской группы. Учебно-методическое пособие,- Н.Новгород: НГЦ, 2004,- 235с.
8. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. Ростов н/Д: «Феникс», 2005. -432с.

В результате изучения данной темы изучить и усвоить определения и назначения разных гимнастических комплексов. Четко представлять концепцию распределения упражнений в утреннем гигиеническом комплексе. Уметь составить собственный комплекс утренней гигиенической гимнастики с учетом субъективных функциональных характеристик и уровня физического здоровья. Разобрать и детализировать основные моменты выполнения и систематизировать комплексы гимнастических упражнений прикладной, акробатической направленности, а также упражнения на снарядах, кувырки, стойки.

### **Тема -7.**

#### ***Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.***

### ПЛАН

1. Методы оценки физического развития. Соматоскопия. Соматометрия.
2. Дифференциация формы грудной клетки и типа телосложения.
3. Форма стопы и форма ног.
4. Осанка. Лордоз. Кифоз. Сколиоз.

### **Задание для самостоятельной работы**

По рекомендуемой литературе разобрать понятие и критерии нормальности физического развития. Ознакомится с понятием - соматоскопия и способами определения физического развития человека. Представлять критерии оптимума и функциональных отклонений морфологического развития человека в возрастнополовой градации.

### Литература:

1. Богомолова Е.С. Леонов А.В., Кузмичев Ю.Е., Матвеева Н.А. Оценочные таблицы физического развития детей и подростков Нижнего

Новгорода.

Н.Новгород: ООО «КиТиздат», 2004.-57с.

2. Богомолова Е.С. Леонов А.В., Кузмичев Ю.Г. Оценка физического развития детей и подростков. Н.Новгород: Изд «НЭМА», 2006.-260с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Просвещение, 2002. -380с.
4. Дубровский В.И. Валеология. М.: Флинта, 1999.-287с.
5. Калюжный Е.А. Физическая культура - методико-практический компонент. Арзамас « АЕПИ», 2006,- 120с.
6. Под ред. Ю.Д. Железняка. Педагогическое физкультурно- спортивное совершенствование. М.: «Академия», 2002.-384с.

### **Методические рекомендации**

В результате изучения данной темы на основании результатов операционального усвоения и реализации соматоскопического и соматометрического исследования уметь оценить уровень физического здоровья индивида. Дать заключение об адекватности развития опорнодвигательного аппарата по критериям нормы позвоночного столба, формы стопы, ног, развитию грудной клетки и типу телосложения. Уметь практически дифференцировать такие категории как - телосложение, конституция, развитие мускулатуры, нормостения, астения, гиперстения, лордоз, кифоз, сколиоз; физиологическая норма, функциональное отклонение, предпатологическое состояние, патология.

Тема-8.

***Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития, (стандарты, программы, формулы)***

### **ПЛАН**

1. Здоровье - его понятие в системе здравоохранения.
2. Физическое здоровье - концепция понятия, анализ, самоанализ.
3. Методология антропометрических, стоматоскопических и функциональных измерений.
4. Вторичные коэффициенты, центильное шкалирование, субъективный профиль физического здоровья (стандарты, программы, формулы).

### **Задание для самостоятельной работы**

По рекомендованной литературе уяснить суть понятия - здоровье, систематизировать состояние физического, нервно-психического и социального здоровья. Ознакомиться с методологией антропометрических измерений и приведением их в систему с региональными нормативами морфофункциональных центильных шкал. Научиться выявлять комплексные характеристики показателей физического здоровья по производным величинам и вторичным коэффициентам.

### Литература:

1. Богомолова Е.С. Леонов А.В., Кузмичев Ю.Г. Оценка физического развития детей и подростков. Н.Новгород: Изд. «НГМА», 2006.-260с.
2. Георгиева С.А., Белкина Н.В. Физиология человека. М.: Медицина, 1981.- 480с.
3. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.: «Академия», 2000.-288с.
4. Дубровский В.И. Валеология. М.: Флинта, 1999.-287с.
5. Калюжный Е.А. Физическая культура - методико-практический компонент. Арзамас «АГПИ», 2006.-120с.

### Методические рекомендации

В результате изучения данной темы, на основании корректно и методологически грамотно полученных абсолютных морфофункциональных величин критериев физического развития, уметь четко оценить индивидуальное здоровье учащихся. Результативно и технически грамотно уметь пользоваться инструментальными методами диагностики. Уметь составить комбинационную таблицу индивидуальных и групповых морфофункциональных параметров. Проводить вариационное сравнение полученных результатов с региональным нормативом уровня физического развития в градации по половому и возрастному признакам. Компетентно составить комплексную обобщенную картину уровня физического здоровья ученика с учетом показателей физического развития, физической подготовленности и функциональной реактивности.

#### *Тема-9.*

*Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).*

#### ПЛАН

1. Плановый и оперативный контроль функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Функциональные тесты со стандартной физической нагрузкой.
2. Индивидуальный профиль функциональной реактивности сердечно-сосудистой системы и вегетативной нервной системы как основополагающий показатель физического здоровья.

#### Задание для самостоятельной работы

По материалам рекомендованной литературы изучить основные моменты механизма ответной реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку любого характера. Представлять морфологию и функционирование вегетативной нервной системы как основного компонента центральной нервной системы. Знать взаимообусловленность активизации основных отделов вегетативной нервной системы с деятельностью сердечно-сосудистой системы. Уметь охарактеризовать тесты субмаксимальные и тесты на восстановление.

### Литература:

1. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.: « Академия», 2000.-288с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Просвещение, 2002. -380с.
3. Дубровский В.И. Валеология. М.: Флинта, 1999.-287с.
4. Калюжный Е.А. Физическая культура - методико-практический компонент. Арзамас « АЕПИ», 2006.-120с.
5. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Справ.-метод. Пособие. М.:000«Изд.АСТ», 2003.-526с.
6. Под ред. Ю.Д. Железняк. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. М.: «Академия», 2002.-384с.
7. Под. Ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005.-448с.
8. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб.для студ.сред.и высш.учебных заведений,- М.: « Владос-Пресс»,2002.-608 с.

### Методические рекомендации

В результате изучения данной темы будущие учителя должны знать и уметь как посредством традиционных функциональных тестов осуществлять оперативный контроль за состоянием вегетативной нервной и сердечно-сосудистой систем ученика. Знать и методологически грамотно провести несколько вариаций тестов на восстановление и субмаксимальных тестов. Провести анализ функционального состояния с учетом комплекса субъективных особенностей ученика, таких как пол, возраст, морфологическое развитие, физическая подготовленность, отягощенность анамнеза, психоэмоциональное состояние и др.

#### *Тема-10.*

#### *Методика проведения учебно-тренировочного занятия.*

#### ПЛАН

1. Урочная форма учебно-тренировочного занятия.
2. Особенности основных составных частей урока физического воспитания: подготовительной, основной, заключительной.
3. Градация урочных форм занятий физического воспитания по признакам: по признаку основной направленности, по признаку решаемых задач, по признаку вида спорта.
4. Контрольные уроки. Тесты, контрольные задания, как способы оперативного контроля.

#### Задание для самостоятельной работы

В результате анализа рекомендуемой литературы изучить формы физвоспитания. Акцентировать свое внимание на урочной форме физвоспитания. проанализировать возможности неурочной формы. Получить представление градации уроков физвоспитания по признаку основной направленности и признаку решаемых задач.

Ознакомиться со специфическими и общепедагогическими методами, и методическими

принципами физического воспитания.

Изучить технику оперативного и итогового контроля уровня основных физических качеств. Усвоить способы контроля общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности

### **Литература:**

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов-/Д: Феникс, 2003.- 384с.
2. Залетаев И.П., Шиянов В.П. Физическая культура.М.: Высш. шк., 1984.-287с.
3. Калужный Е.А. Физическая культура - методико-практический компонент. Арзамас « АГПИ», 2006,-120с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. 4-е изд., стер,- М.: ООО « Омега-Л», 2004,- 160с.
5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика. Ростов н/ Д: Феникс, 2002,- 384с.
6. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Справ.-метод. Пособие. М.:000«Изд.АСТ», 2003.-526с.
7. Под. Ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005.-448с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2001,- 480с.
9. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. Ростов н/Д: «Феникс», 2005.-432с.

### **Методические рекомендации**

В результате изучения данной темы необходимо усвоить основные положения методики проведения учебно-тренировочного занятия. Дифференцировать урок физвоспитания по признакам решаемых задач и признаку видов спорта в аспекте основной направленности. Уметь различать общепедагогические и специализированные методы физвоспитания с учетом основных методологических принципов. Организовывать и проводить оперативный и лонгитудинальный контроль за состоянием общей физической подготовленности учащихся, специальной физической подготовленности, технической и тактической подготовленности в программных видах спорта.

#### **Тема-11.**

#### ***Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).***

1. Осуществление педагогического контроля, за состоянием, общей и специальной физической подготовленности.
2. Наблюдение и анализ соревновательных и тренировочных воздействий.
3. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
4. Специальные контрольные задания свойственные разделу физического воспитания - гимнастика.

### **Задание для самостоятельной работы**

По анализу рекомендуемой литературы изучить особенности педагогического

контроля и учета в физическом воспитании. Усвоить пять видов педагогического контроля:

1. Предварительный контроль;
2. Оперативный контроль;
3. Текущий контроль;
4. Этапный контроль;
5. Итоговый контроль.

Комплексный контроль в подготовке спортсмена. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Оценка специальной физической, технической и тактической подготовленности. Журнал учета занятий, дневник спортсмена, дневник самоконтроля. Ознакомиться с характеристикой гимнастики, её видов и разновидностей. Контрольные задания, тесты в основных разделах гимнастики таких как - строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения художественной гимнастики.

#### **Литература:**

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов-/Д: Феникс, 2003,- 384с.
2. Залетаев И.П., Шиянов В.П. Физическая культура.М.: Высш. шк., 1984.-287с.
3. Калюжный Е.А. Физическая культура - методико-практический компонент. Арзамас « АГПИ», 2006,- 120с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. 4-е изд., стер.- М.: ООО « Омега-Л», 2004,- 160с.
5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика. Ростов н/ Д: Феникс, 2002,- 384с.
6. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Справ.-метод. Пособие. М.:000«Изд.АСТ», 2003.-526с.
7. Под. Ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики. 2005.-448с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 480с.
9. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. Ростов н/Д: «Феникс», 2005.-432с.

#### **Методические рекомендации**

В результате изучения данной темы необходимо усвоить основные положения методики проведения контрольных упражнений. Дифференцировать уровни и виды контроля, как в подготовленности спортсмена, так и самоконтроля физкультурника. Дневник самоконтроля, объективные и субъективные критерии специальной физической подготовленности. Специальные контрольные задания при оценке гимнастических способностей. Строевые упражнения - построения, перестроения, передвижения, размыкания, смыкания. Прикладные упражнения- ходьба, бег их разновидности, упражнения в равновесии, упражнения в метании, упражнения в лазании и перелезании, упражнения в переползании, упражнения в поднимании переносе груза. Акробатические упражнения - перекаты и кувырки, перевороты, стойки. Упражнения на гимнастических снарядах- упражнения на перекладине, упражнения на брусьях, упражнения на бревне. Прыжки.

**Тема -12.****Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.****ПЛАН**

1. Воспитание физических качеств. Физическая подготовка.
2. Коррекция нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
3. Порог анаэробного обмена.
4. Методики воспитания выносливости, силы, скорости, координации, гибкости.

**Задание для самостоятельной работы**

При анализе первоисточников, согласно теории и методики физического воспитания, усвоить определения физической подготовки как результата педагогического процесса и процесса самосовершенствования. Представить характеристики основных физических качеств в контексте жизненноважных двигательных умений и навыков, как показателей физической подготовленности. Дать определение градации уровней физических нагрузок по показателям частоты сердечных сокращений.

**Литература:**

1. Бароненко В.А, Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учеб. пособие. М.: Альфа-М, 2003.-352с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Просвещение, 2002. - 380с.
3. Дубровский В.И. Валеология. М.: Флинта, 1999.-287с.
4. Калужный Е.А. Физическая культура - методико-практический компонент. Арзамас « АГПИ», 2006.-120с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. 4-е изд., стер,- М.: ООО « Омега-Л», 2004,- 160с.
6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика. Ростов н/ Д: Феникс, 2002,- 384с.
7. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Справ.-метод. Пособие. М.:000«Изд.АСТ», 2003.-526с.
8. Чичикин В.Т. Содержание и организация физического воспитания учащихся специальной медицинской группы. Учебно методическое пособие.- Н.Новгород: НГЦ, 2004.- 235с.
9. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. Ростов н/Д: «Феникс», 2005.-432с.

**Методические рекомендации.**

В результате изучения данной темы необходимо освоить и овладеть методиками и уникальными аспектами методик воспитания отдельных физических качеств. Дифференцировать понятия физическая подготовка и физическая подготовленность, аэробное - анаэробное дыхание- порог анаэробного обмена. Владеть специализированными методами физического воспитания при воспитании выносливости: метод регламентированного упражнения, метод переменного упражнения, интервальный метод; при воспитании силы- метод непредельных отягощений с предельным числом повторений, метод максимальных усилий, метод статических усилий, упражнения с отягощениями.

Специализированных комплексов при воспитании скорости, гибкости, координации.

**Тема -13.**

**Основы методики организации судейства соревнований по избранному виду спорта.**

**ПЛАН**

1. Специфика волейбола. Официальные разновидности волейбола.
2. Правила игры ( площадка, состав команды, счет, подача, жесты судьи).
3. Требования безопасности необходимые при проведении соревнований по волейболу.

**Задание для самостоятельной работы**

В результате ознакомления с рекомендованной литературой изучить историю возникновения и развития волейбола как вида спорта. Определить основные физические качества играющие ведущую роль в успешной реализации данной командной игры. Знать четкие характеристики разметки игрового поля, размеры и высоту разделительной сетки, физические параметры мяча. Расположение игроков на поле, основные правила игры и правила проведения соревнований по волейболу.

**Литература:**

1. Бароненко В.А, Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учеб. пособие. М.: Альфа-М, 2003.-352с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов-/Д: Феникс, 2003.- 384с.
3. Под ред. Ю.Д. Железняк. Педагогическое физкультурноспортивное совершенствование. М.: «Академия», 2002.-384с.
4. Под. Ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005.-448с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 480с.
6. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. Ростов н/Д: «Феникс», 2005.-432с.

**Методические рекомендации**

В результате изучения темы данного занятия необходимо закрепить методологические знания в организации и проведении как отдельной игры так и соревнований по волейболу. Необходимо четко знать и владеть всеми правилами игры в индивидуальном и командном форматах. Уметь формировать и совершенствовать главенствующие физические качества в данной игре. Знать требования безопасности при проведении соревнований по волейболу. Владеть языком жестов судьи.

**Тема-14.**

**Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом**

1. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.
2. Основы психорегуляции в спорте. Методы гетерорегуляции и ауторегуляции.
3. Утомление, фрустрация, избыточное нервно-психическое напряжение.



### **Задание для самостоятельной работы**

По результатам работы с первоисточниками подготовить ответы на вопросы: что входит в понятие- психологическое обеспечение спортивной деятельности; - что такое психодиагностика, - психологическая подготовка. Дать определение - основам психорегуляции в спорте, в контексте методов гетерорегуляции и ауторегуляции.

#### **Литература:**

1. Гогунев Е.Н..Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.: « Академия», 2000.-288с.
2. Дубровский В.И. Валеология. М.: Флинта, 1999.-287с.
3. Дубровский В.И. Все виды массажа. М. : Мол.гвардия, 1993.-428с.
4. Калужный Е.А. Физическая культура - методико-практический компонент. Арзамас « АГПИ», 2006,-120с.
5. МатвеевЛ.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. 4-е изд., стер,- М.: ООО « Омега-Л», 2004.- 160с.
6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика. Ростов н/ Д: Феникс, 2002,- 384с.
7. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Справ.-метод. Пособие. М.:000«Изд.АСТ», 2003.-526с.
8. Под ред. Ю.Д. Железняк. Педагогическое физкультурноспортивное совершенствование. М.: «Академия», 2002.-384с.

#### **Методические рекомендации.**

В результате изучения данной темы овладеть методами регулирования психоэмоционального состояния, применяемых при занятиях физической культуры и спортом. Уметь объяснить методы психологического обеспечения спортивной деятельности. Овладеть методиками, гетерорегуляции и ауторегуляции, оптимизации как эрготропной так и трофотропной систем организма. Уметь дифференциально продиагностировать избыточное нервно- психическое напряжения, фрустрацию, утомление и переутомление, провести компенсационную терапию педагогическим методами.

#### **Тема-15.**

##### ***Средства и методы мышечной релаксации в спорте.***

#### **ПЛАН**

1. Взаимосвязь устойчивости к нагрузкам от особенностей процессов восстановления.
2. Средства мышечной релаксации применяемые в спорте.
3. Доступные методы релаксации восстановления мышечной сферы, взаимосвязь с тонусом вегетативной нервной системы.При самоподготовке разбирать физиологические характеристики мышечного утомления на цитологическом, тканевом, органном и системном уровнях. Уметь определять причины утомления и возможности оптимизации снятия мышечного утомления как в спорте так и в производственной сфере. Ознакомиться с методами и средствами мышечной релаксации в спорте.

### Литература:

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Просвещение, 2002. - 380с.
2. Дубровский В.И. Валеология. М.: Флинта, 1999.-287с.
3. Дубровский В.И. Все виды массажа. М. : Мол.гвардия, 1993.-428с.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов-/Д: Феникс, 2003,- 384с.
5. Калюжный Е.А. Физическая культура - методико-практический компонент. Арзамас «АГПИ», 2006.-120с.
6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика. Ростов н/ Д: Феникс, 2002,- 384с.
7. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Справ.- метод. Пособие. М.:000«Изд.АСТ», 2003.-526с.
8. Под ред. Ю.Д. Железняк. Педагогическое физкультурно- спортивное совершенствование. М.: «Академия», 2002.-384с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480с.
10. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. Ростов н/Д: «Феникс», 2005.-432с.

### Методические рекомендации

По предложенным первоисточникам повторить концепции метаболизма миоцитов при их активизации, и экскурсии продуктов распада на тканевом и сосудистом уровнях. Усвоить концепцию взаимосвязи, устойчивости организма к нагрузкам в зависимости от способности организма к восстановлению. Взаимосвязь периферии и центра в решении задач по восстановлению работоспособности организма. Разбор и доведение частных методов используемых при реализации различных средств восстановления, таких как воздух, вода, электропроцедуры, массаж.

#### **Тема -16.**

***Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.***

### ПЛАН

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка- цель, задачи, возможности.
2. Урок - основная форма профессионально-прикладной физической подготовки. Спортивно-прикладные соревнования, специализированная физическая зарядка. Самостоятельные занятия.
3. Концепции - дыхательных упражнений, комплекса упражнений « Легкая голова», самомассажа головы и лица. В результате освоения рекомендуемой литературы ознакомиться с понятием профессионально-прикладной физической подготовки. С целью и задачами решаемыми при включении профессионально-прикладной физической подготовки в контекст учебно-тренировочного процесса. С конкретными приемами, упражнениями и комплексами упражнений отвечающих требованиям и решающих задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

### Литература:

1. Бароненко В.А, Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учеб. пособие. М.: Альфа-М, 2003.-352с.
2. Дубровский В.И. Валеология. М.: Флинта, 1999.-287с.
3. Дубровский В.И. Все виды массажа. М. : Мол.гвардия, 1993.-428с.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов-/Д: Феникс, 2003,- 384с.
5. Калюжный Е.А. Физическая культура - методико-практический компонент. Арзамас «АГПИ», 2006,-120с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. 4-е изд., стер.- М.: ООО «Омега-ИТ», 2004,- 160с.
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика. Ростов н/ Д: Феникс, 2002,- 384с.
8. Под. Ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005.-448с.
9. Холодов Ж.К.. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480с.

### Методические рекомендации.

В результате изучения темы данного занятия иметь четкое представление о цели и задачах решаемых в процессе реализации компонента профессионально-прикладной физической подготовки. Уметь операционально и в спектре использовать дыхательные упражнения; упражнения постизометрической релаксации; диафрагмальное дыхание; самомассаж головы и лица как элементы специализированных факторов повышающих работоспособность, снижающих утомление и повышающих производительность труда.

#### *Тема-17.*

*Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.*

### ПЛАН

1. Производственная физическая культура, производственная гимнастика в заданных условиях труда.
2. Методика составления комплексов производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультминутка, микропауза, послерабочее восстановление.
3. Труд, утомление, переутомление, работоспособность, релаксация, восстановление. Физиологическая концепция смещения доминант (восстановления) И.П. Павлова.

### Задание для самостоятельной работы

Изучить основные принципы производственной гимнастики как компонента производственной физической культуры. Ознакомиться с проекцией ряда гимнастических комплексов в течении рабочего дня. Выяснить эффективность применения производственной гимнастики на производстве.

### **Литература:**

1. Калюжный Е.А. Физическая культура - методико-практический компонент. Арзамас «АГПИ» - 2006.-120с.
2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика. Ростов н/ Д: Феникс, 2002.- 384с.
3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Справ.- метод. Пособие. М.:000«Изд.АСТ», 2003.-526с.
4. Под ред. Ю.Д. Железняк. Педагогическое физкультурно- спортивное совершенствование. М.: «Академия», 2002.-384с.
5. Под. Ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005.-448с.
6. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб.для студ.сред.и высш.учебных заведений,- М.: « Владос- Пресс», 2002.-608 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480с.

### **Методические рекомендации**

Довести до уровня двигательного умения и навыка комплексы производственной гимнастики - вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультминутка, микропауза, послерабочее восстановление. Реализовать методику составления комплексов производственной гимнастики. Обсудить и усвоить логичность построения комплекса по принципу - упражнения организующего характера, для мышц туловища и рук. общего воздействия, для туловища и ног, профилактического характера, на точность движений, на координацию движений. Выяснить логичность разницы между комплексами физкультминуток - общего воздействия, для улучшения мозгового кровообращения, для снятия утомления с плечевого пояса, снятия утомления с туловища и ног.

### **Перечень заданий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).
2. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).
3. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

4. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).
5. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
6. Упражнения для воспитания быстроты.
7. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
8. Упражнения для воспитания гибкости.
9. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
10. Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.
11. Упражнения для воспитания ловкости.
12. Методы воспитания ловкости.
13. Упражнения на координацию движений.
14. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.
15. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)).

16. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.
17. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.
18. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.
19. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.
20. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО НИЯУ МИФИ по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» .

Автор(ы) Резнов Ю.А.\_\_\_\_\_

Рецензент(ы)\_\_\_\_\_

Программа одобрена на заседании \_\_\_\_\_

---

