Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего профессионального образования

**«Калининградский государственный технический университет»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮПроректор по учебно-методической работе А.А. Недоступ«20» июня 2011 г. |

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура**

**Б.4. Физическая культура**

Направление подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| 022000 Экология и природопользование | 080100 Экономика |
| 110100 Агрохимия и агропочвоведение | 080200 Менеджмент |
| 110400 Агрономия | 100700 Торговое дело |
| 111100 Зоотехния | 140100 Теплоэнергетика и теплотехника |
| 111400 Водные биоресурсы и аквакультура | 140400 Электроэнергетика и электротехника |
| 111500 Промышленное рыболовство | 150700 Машиностроение |
| 180100 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры | 151000 Технологические машины и оборудование |
| 220700 Автоматизация технологических процессов и производств | 151900 Конструкторское технологическое обеспечение машиностроительных производств |
| 230100 Информатика и вычислительная техника | 240700 Биотехнология |
| 230700 Прикладная информатика | 260100 Продукты питания из растительного сырья |
| 270800 Строительство | 260200 Продукты питания животного происхождения |
| 280100 Природообустройство и водопользование | 260800 Технология продукции и организация общественного питания |
| 280700 Техносферная безопасность |  |

 (наименование ООП ВПО направления подготовки с указанием кода)

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

Калининград 2011

### I. Цели и задачи дисциплины

**Цель дисциплины:** Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

* понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
* знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
* формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
* приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
* создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

**2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата** Б-4

**Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:**

**знать/ понимать:**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**уметь:**

* выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
* в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

**Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:**

История, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

**3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура»:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **компетенций**:

- владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-16);

В результате изучения дисциплины студент должен:

***Знать:*** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

***Уметь:*** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

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

**4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»**

**4.1 Структура дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 400 часов.

Аудиторные занятия - 400 часов.

**4.2. Виды учебных занятий по дисциплине и их объёмы (в часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебных занятий  | Всего | Семестры |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Общая трудоемкость дисциплины** | **400** | **72** | **64** | **64** | **64** | **64** | **72** |
| Аудиторная нагрузка | 400 | 72 | 64 | 64 | 64 | 64 | 72 |
| Лекции | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 |
| Практические занятия (семинары) | 376 | 60 | 64 | 64 | 64 | 64 | 60 |
| Лабораторный практикум | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Самостоятельная работа |  |  |  |  |  |  |  |
| Курсовой проект (работа) | -  | - | - | - | - | - | - |
| Реферат | -  | - | - | - | - | - | - |
| Вид промежуточной аттестации |  | Зачет(1 з.е) | зачет | зачет | зачет | зачет | Экзамен(1 з.е) |

**4.3. Распределение студентов по учебным отделениям**

Все студенты ежегодно проходят медицинский осмотр на основе которого формируются учебные отделения по следующей схеме:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Медицинская группа | Учебное отделение | Количественный состав |
| Основная | Спортивное | В зависимости от вида спорта |
| Основное | 12-15 человек |
| Подготовительная | Основное | 12-15 чел |
| Специальная | Специальное | 8-12 чел |
| Освобожденные | Для освобожденных | По курсам |

**4.4. Распределение часов академических занятий**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Количество часов |
| 1 курс | 2 курс | 3 курс |
| 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| **1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ** |
| **1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов** | **2** |  |  |  |  |  |
| **2. Естественнонаучные основы физического воспитания студентов** | **2** |  |  |  |  |  |
| **3. Спорт в системе физического воспитания студентов** | **2** |  |  |  |  |  |
| **4. История физической культуры. Олимпийские игры.** | **2** |  |  |  |  |  |
| **5. Научные основы здорового образ жизни** | **2** |  |  |  |  |  |
| **6. Методика занятий физическими упражнениями** | **2** |  |  |  |  |  |
| 7. Средства и методы восстановления физической работоспособности |  |  |  |  |  | 2 |
| 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка |  |  |  |  |  | 2 |
| 9. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) |  |  |  |  |  | 2 |
| 10. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания |  |  |  |  |  | 2 |
| 11. Основы семейной физической культуры |  |  |  |  |  | 2 |
| 12. Организация спортивно-массовых мероприятий по физической культуре |  |  |  |  |  | 2 |
| **2. МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ** |
| Методика построения комплексов физических упражнений |  | 2 | 2 | 2 |  |  |
| Методика организации и проведения занятий по физической культуре |  |  |  |  | 2 | 2 |
| Самостоятельная работа по подготовке к методико-практическим занятиям |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ** |
| 1. Активация вестибулярной функциональной системы | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2. Развитие физических и психофизиологических качеств | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3.Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе | 12 | 16 | 16 | 16 | 16 | 12 |
| 4.Совершенствование в видах спорта по выбору в спортивных залах | 36 | 40 | 40 | 40 | 40 | 36 |
| **4. КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ** |
| Контроль ОФП | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контроль СФП и ППФП | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ВСЕГО | **72** | **64** | **64** | **64** | **64** | **72** |

**5 Содержание дисциплины**

**5.1. Теоретический раздел**

**Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов**.

Физическое воспитание в вузах России. Система физического воспитания студентов. Функции физической культуры. Физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация. Характеристика студенческого возраста. Программа по физической культуре. Техника безопасности на занятиях.

Особенности физического воспитания студентов вузов США

**Тема 2. Естественнонаучные основы физического воспитания студентов**

Влияние занятий физических упражнений на состояние функциональных систем организма: мышечную, костную, дыхательную, сердечнососудистую, нервную. Показатели функционирования систем в норме и патологии.

**Тема 3**. **Спорт в системе физического воспитания студентов**

Виды спорта танцевального направления, силового направления и восточные единоборства. Водные виды спорта. Спортивные игры с ракеткой, клюшкой, мячом . Зимние виды спорта. Требования к виду спорта претендующего на включение в программу Олимпийских игр.

**Тема 4. История физической культуры**. **Олимпийские игры.**

Возникновение физических упражнений в первобытном обществе. Каноны красоты человеческого тела. Спартанская, афинская и римская системы физического воспитания. Олимпийские игры древности. Физическое воспитание в феодальном обществе. Рыцарские добродетели. Игры, забавы и физические упражнения на Руси. Олимпийские игры современности. Атрибутика олимпийских игр.

**Тема 5.** **. Научные основы здорового образ жизни**

Теории старения и продления жизни. Психофизиологические эффекты вызываемые физическими упражнениями. Составляющие здорового образа жизни. Культура питания. Культура дыхания. Культура движений.

**Тема 6. Основы методики занятий физическими упражнениями**

Структура занятия по физической культуре. Правила построения разминки. Виды нагрузок. Признаки утомления после различных нагрузок.

Культура движений. Упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия и близорукости.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Стретчинг, виды суставной гимнастики.

**Тема 7. Средства и методы восстановления физической работоспособности**

Проблема утомления. Виды утомления. Причины возникновения утомление. Медико-биологические, педагогические и психологические средства восстановления. Аутогенная тренировка. Методика применения сауны и русской бани.

**Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

Факторы, влияющие на работоспособность в процессе трудовой деятельности. Профессионально-важные физические и психофизиологические качества. Физические упражнения для тренировки профессионально-важных физических качеств. Прикладные виды спорта.

Производственная физическая культура.

**Тема 9. Основы спортивной тренировки**

Морфо-функциональные изменения в организме человека в процессе спортивной тренировки. Нагрузка и отдых. Динамика функционального состояния организма спортсмена и неспортсмена до и после тренировки. Виды подготовок в спортивной тренировке.

Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Средства и методы развития физических качеств. Методика контроля состояния физических качеств.

**Тема 10. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.**

Врачебный контроль в процессе занятий физическими упражнениями: изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся.

Самоконтроль: веса тела, тренировочных нагрузок.

**Тема 11. Семейная физическая культура**

Физическая культура беременной женщины. Физическая культура новорожденного, рефлексы, рекомендации специалистов. Плавать раньше чем ходить. Физическое воспитание малыша до 1 года.

Физическое воспитание малыша от 1 до 3 лет. Стадион в квартире. Рекомендации по уходу за ребенком.

**Тема 12. Организация спортивно-массовых мероприятий по физической культуре.**

Классификация спортивных мероприятий. Основные документы, регламентирующие проведение соревнований: правила соревнование и положение. Обязанности судей спортивных соревнований. Проведение деловых совещаний по подготовке спортивных мероприятий.

Церемониал открытия и закрытия спортивных мероприятий.

**5.2. Методический раздел**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КУРС | Осенний семестр | Весенний семестр |
| 1 |  | О Р У без предметов |
| 2 | Комплексы физических упражнений для развития следующих качеств: сила, быстрота, ловкость, равновесие, гибкость и т.п. | О Р У с предметами и на снарядах |
| 3 | Круговая тренировка | Проведение фрагмента занятия по виду спорта |

В первом семестре студенты изучают теоретический раздел физической культуры и осваивают методику проведения физических упражнений под руководством преподавателя. В других семестрах, учитывая степень методической подготовленности студентов, преподаватель обучает студентов запланированному разделу в течении первых 4 занятий семестра, а в дальнейшем принимает зачет по названному разделу.

**5.3. Практический раздел**

*а) Активация вестибулярной функциональной системы*

1. ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы и туловища. Бег вращаясь. Прыжки с поворотами на 180, 360, 540 град.

2. ОРУ на узкой и ограниченной опорах. Ходьба, бег, прыжки по гимнастической скамейке, по низкому и высокому гимнастических бревнах, с поворотами на 180 и 360 град., с предметами, в парах.

3. Упражнения на гимнастических матах: кувырки, перекаты, перевороты.

4. Упражнения в раскачивании на гимнастических кольцах и с закручиванием троса.

*б) Развитие физических и психофизиологических качеств*

Сила

Упражнения с отягощениями равными собственному весу: ходьба в приседе, многоскоки, прыжки через скамейку, скакалку приседания на одной и двух ногах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сед углом, угол в висе или в упоре, подтягивание.

Упражнения с внешним сопротивлением: с партнером, набивными мячами, гантелями, гирями, штангой.

Быстрота

Бег на короткие отрезки со старта из различных исходных положений, с ходу, бег по виражу. Эстафеты, подвижные игры.

Выполнение скоростно-силовых упражнений на время (например: количество приседаний за 10 сек., выпрыгивания из приседа вверх за 10 сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа за 10 сек и т.п.)

Выносливость

Кроссовый бег на 1, 2, 3 и 5 километров. Повторное пробегание коротких отрезков (например, 6 раз по 30 метров). Интервальный бег (например, 100-200-300-400 или 400-300-200-100).

Гибкость

Наклоны вперед, в стороны, назад с максимальной амплитудой без и с помощью партнера. ОРУ в растягивании на гимнастической стенке, скамейке, полу. Упражнения с отягощениями выполняемые с большой амплитудой. Стретчинг. Каланетик.

Ловкость.

Подвижные игры, эстафеты, выполнение физических упражнений с выключенным зрением, в усложненных условиях, с изменением пространственных границ. ОРУ с предметами (скакалкой, палкой, обручем). Преодоление полос препятствий.

*в) Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе*

Специально подготовительные упражнения:

1. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с продвижением, опорой на стенку, бег прыжковыми шагами, семенящий бег.

2. Прыжки: на одной и двух ногах, с ноги на ногу, на возвышение с места и с разбега, с доставанием в полете предметов.

3. Прыжки в длину с места, многоскоки, прыжки через препятствия. Упражнения для укрепления голеностопного сустава на гимнастической стенке.

4. Броски и ловля набивных мячей одной и двумя руками и ОРУ с ними.

Основные упражнения:

1. Бег 100 м : изучение техники бега, пробегание коротких отрезков (30 и 60 м) с высокого, низкого стартов, с ходу, эстафетный бег.

2. Бег 1000 м: изучение техники бега, повторное пробегание отрезков 200, 400, 600, 800 м с различной интенсивностью, переменный кроссовый бег по дистанции с ускорениями на отдельных отрезках.

3. Бег 3000 (5000) м : изучение техники бега, переменный кроссовый бег, повторное пробегание длинных отрезков, повторное, многократное пробегание коротких отрезков с максимальной интенсивностью.

4. Челночный бег 10х10 м : эстафеты, старты из различных и.п. бег с изменением направления по команде.

5. Прыжок в длину с разбега: изучение техники прыжка, бег на коротких отрезках с ускорениями, прыжки в длину с короткого, среднего и длинного разбегов.

*г) Совершенствование в видах спорта по выбору в спортивных залах*

*Гимнастика*

Основная гимнастика: Комплексы ОРУ без предметов, с набивными мячами, на гимнастической скамейке, в парах, с гимнастической скамейкой.

Акробатические упражнения: Стойки на лопатках, предплечьях и голове, перекаты и кувырки, перевороты, равновесия.

Танцевальные направления гимнастики (для девушек):

1. Ритмическая гимнастика по методике Лисицкой.

2. Аэробика.

3. Шейпинг.

4. Степ-аэробика.

Атлетическая гимнастика (для юношей):

1. Упражнения с гантелями и штангой.

2. Упражнения на тренажерах.

3. Пауэрлифтинг.

4. Упражнения с гирями.

*Спортивные игры*:

**Бадминтон**

1. Стойки: игровые, при подачах, при приемах; правосторонние и левосторонние; высокие, средние и низкие.

2. Передвижения: вперед, назад, в сторону; переменным, приставным, скрестным шагом.

3. Удары: не фронтальные, фронтальные; закрытой, открытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высокие, высокие атакующие, нападающие, плоские, короткие.

4. Подачи: высокие, высокие атакующие, нападающие, плоские, короткие; закрытой, открытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу.

5. Учебные одиночные и парные игры.

**Баскетбол**

Специально - подготовительные упражнения:

1. Чередование ходьбы и бега с остановками, поворотами, прыжками. Бег с изменениями направления движения. Прыжки вверх толчком одной или двух ног с доставанием предметов.

2. Подвижные игры с передвижениями, переменой мест, несколькими мячами.

3. Эстафеты с элементами ведений, передачами и ловлей мяча, бросками.

Основные упражнения:

1. Ловля мяча одной и двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, от головы, крюком, снизу, сбоку.

2. Ведение мяча правой и левой руками, с обводкой стоек, с поворотами на 180 и 360 градусов, с переводами мяча под ногой и за спиной.

3. Броски в корзину: двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, крюком, снизу, с различных дистанций.

4. Вырывание и выбивание мяча из рук соперника, овладение мячом после отскока.

5. Взаимодействие игроков в нападении вдвоем, втроем, командой. Быстрый прорыв.

6. Зонная и персональные защиты.

7. Учебная игра.

**Волейбол**

Специально - подготовительные упражнения:

Передвижение по площадке спиной вперед, приставными шагами вправо и влево, с поворотами на 360 град. Прыжки вверх толчком двумя с выносом рук вверх. Удары и ловля мяча от стенки с различных расстояний. Челночный бег.

Основные упражнения:

1. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Прием подачи. Расположение игроков при приеме и подаче мяча. Подачи на дальность и точность.

2. Передачи мяча: сверху и снизу двумя руками, в парах, тройках, на месте и в движении. Передачи назад и в прыжке.

3. Нападающий удар. Финты.

4. Блокирование. Индивидуальный и коллективный блоки.

5. Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.

**Настольный теннис**

Основные упражнения:

1. Хватка ракетки - горизонтальная, вертикальная (азиатская)

2. Удары: срезка слева и справа, накат слева и справа.

3. Подачи: прямым ударом, "маятник", "веер", "челнок"

4. Тактические удары: топ-спин, подставка, подрезка, "свеча"

5. Учебные одиночные и парные игры.

**5.4. Содержание учебного материала для студентов спортивного отделения**

Студенты, зачисленные в группы спортивного совершенствования, занимаются по программам, разработанным для детско-юношеских спортивных школ по соответствующим видам спорта.

**5.5. Содержание учебного материала для студентов специального отделения**

**5.5.1. Теоретический раздел**

В первом семестре студенты специального отделения осваивают теоретический раздел программы для основного отделения. В последующих семестрах студенты специального отделения осваивают 5 тем (по одной в каждом семестре, начиная со второго). Материал подается студентам в форме бесед продолжительностью 15-20 минут на первых 4 практических занятиях.

Тема 1. Основы лечебной физической культуры:

Особенности метода ЛФК. Медико-биологические, психолого-педагогические основы ЛФК; средства и методы ЛФК.

Тема 2. Частные методики оздоровления:

Оздоровительный бег. Дыхательная гимнастика по методам Бутейко, Стрельниковой и йоги. Гимнатсика для глаз. Механотерапия. Биомеханическая стимуляция. Массаж и самомассаж.

Тема 3. Анатомо-физиологическая характеристики функциональных систем организма:

Функциональная система движений. Анализаторные функциональные системы. Системы жизнеобеспечения (сердечно-сосудистая система и система крови; нервно-мышечная система; пищеварительная и мочевыделительная системы; дыхательная система).

Тема 4. Функциональные пробы и методы контроля при физической реабилитации:

Тесты для определения нарушений опорно-двигательного аппарата и системы движений: на равновесие, координационные пробы, вращательные методики

Тесты с физической нагрузкой: проба Летунова, гарвардский стептест.

Тема 5 Организация самостоятельных занятий ЛФК:

Принципы составления комплексов ЛФК. Сопутствующие оздоровительные факторы. Средства и методы восстановления физической работоспособности. Аутогенная тренировка. Идеомоторная тренировка.

**5.5.2. Методический раздел**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КУРС | Осенний семестр | Весенний семестр |
| 1 |  | О Р У без предметов |
| 2 | Комплексы дыхательной гимнастики по Стрельниковой, Бутейко. йоге | Комплексы упражнений на расслабление (релаксирующие упражнения) |
| 3 | Гимнастика для глаз | Комплексы ЛФК при своем заболевании |

**5.5.3. Практический раздел**

*а) Активация вестибулярной функциональной системы*

1. ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы и туловища. Бег вращаясь. Прыжки с поворотами на 180, 360, 540 град.

2. ОРУ на узкой и ограниченной опорах. Ходьба, бег, прыжки по гимнастической скамейке, по низкому и высокому гимнастических бревнах, с поворотами на 180 и 360 град., с предметами, в парах.

3. Упражнения на гимнастических матах: кувырки, перекаты.

*б) Лечебные физические упражнения*

Упражнения для больных миопией и другими заболеваниями глаз:

Специальные упражнения для глаз. ОРУ, выполняемые в сочетании с движением глаз и поворотами головы и туловища. Дыхательные упражнения. Подвижные игры. Массаж и самомассаж задней и боковой поверхности шеи.

Для больных лиц с заболеванием опорно-двигательного аппарата:

При нарушениях осанки **в сагиттальной плоскости**: упражнения на растягивания мышц передней поверхности бедер, упражнения на растягивания мышц спины, упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедер, специальные упражнения при кифозе и лордозе. упражнения в равновесии.

При нарушении осанки **во фронтальной плоскости** и при сколиозах: разгрузка позвоночника, развитие мышечной выносливости, упражнения в "вытяжении", упражнения на формирование навыка правильной осанки, упражнения в равновесии, упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц туловища, тазового пояса, реалаксирующие упражнения, подвижные игры.

При **плоскостопии и дефектах стопы** : упражнения для укрепления мышц сохраняющих свод стопы (подошвенное сгибание и супинирование), упражнения на гимнастической стенке, лазание по канату, прыжки на месте и в движении через скакалку. Упражнения в балансировании.

ЛФК при заболевании сердечно сосудистой системы

ОРУ сидя на полу, на гимнастической скамейке. Повороты, наклоны головы и туловища. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения. Дозированная ходьба. Подвижные игры без соревнований. Подъем - спуск по лестнице.

ЛФК при заболеваниях дыхательной системы

ОРУ способствующие усилению вдоха и выдоха. Вращения головой и туловищем, повороты на месте и в движении. Оздоровительная ходьба, медленный бег. Дыхательная гимнастика. Упражнения для развития мышц брюшного пресса и межреберной мускулатуры.

ЛФК при заболеваниях внутренних органов

ОРУ в ходьбе, с гимнастическими палками и набивными мячами. Подвижные игры с мячами. Дыхательные упражнения. Упражнения, сидя на скамейке. Медленный бег. Дозированная ходьба.

*в) Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе*

Специально-беговые упражнения. Оздоровительный бег и ходьба. Бег по Куперу (12 минутный тест). Прыжки в длину с места и с разбега. Метание теннисного и набивного мяча на дальность и точность.

*г) Совершенствование в видах спорта по выбору в спортивных залах*

Спортивные игры

**Баскетбол**

Прием и передача на месте и в движении; броски мяча по корзине с близкого и дальнего расстояния; в движении; ведение мяча и обводка; учебная игра по упрощенным правилам.

**Волейбол**

Прием и передача мяча в парах и тройках; верхняя и нижняя передача; тактика игры в защите и нападении. Учебная игра в пионербол и по упрощенным правилам.

**Настольный теннис**

Подачи мяча открытой и закрытой ракеткой. Переводы мяча. Учебная игра по всем правилам.

**Бадминтон**

Подачи волана с различных дистанций. Прием и передача волана сверху, снизу, сбоку. Нападающий удар и финты. Учебная игра.

**5.6. Содержание учебного материала для студентов освобожденных от практических занятий**

Студенты освобожденные от практических занятий изучают теоретический и методический разделы включающих в себя 11 тем. В каждом семестре студенты изучают две темы за исключением студентов 1 курса в первом семестре (только 1 тема)

ТЕМА 1 Теоретические занятия для основной группы.

ТЕМА 2 Составление комплекса утренней гимнастики:

Общие требования к утренней гимнастике; терминология, необходимая для составления комплекса утренней гимнастики; основные требования для составления комплекса утренней гимнастики с учетом конкретного заболевания.

ТЕМА 3 Виды гимнастики танцевального направления:

Алексеевская гимнастика; женская гимнастика - как разновидность художественной гимнастики; оздоровительная и спортивная аэробика; ритмическая гимнастика; джаз-гимнастика; диско-гимнастика; акробатический рок-н-ролл; "кик-лег". Аквабилдинг, гидробилдинг, гидротоника, акванавтика, гидроаэробика. Степ-аэробика. Степ-клайминг.

ТЕМА 4 Виды гимнастики для развития гибкости и подвижности в суставах: "Тысяча движений" (система упражнений академика И.М.Анохина); стретчинг; позовая растяжка; биомеханическая стимуляция; растяжки с отягощением. Пластическая гимнастика.

ТЕМА 5 Виды гимнастики, направленные на коррекцию телосложения: бодибилдинг; атлетическая гимнастика; энергогимнастика; шейпинг; косметическая гимнастика; коррегирующая гимнастика; каланетик.

ТЕМА 6 Виды гимнастики, основанные на восточных оздоровительных системах: тайзицюань, цигун.

ТЕМА 7 Массаж: теоретический аспект массажа; практические приемы и характерные ошибки; массаж частей тела; массаж при различных заболеваниях; детский массаж; массаж для детей с различными заболеваниями и патологиями.

ТЕМА 8 Спорт: футбол; баскетбол; бейсбол; регби; лыжи; бобслей; фехтование; современное пятиборье и др.

ТЕМА 9 Физические упражнения при различных заболеваниях и возможные нагрузки: миопия высокой степени, миопия травматическая послеоперационная и другие отклонения зрения, упражнения для предупреждения миопии; легочные заболевания; заболевания сердечно-сосудистой системы; заболевания опорно-двигательного аппарата.

ТЕМА 10. Составление комплексов упражнений с учетом конкретного заболевания для занятий лечебной физкультурой

ТЕМА 11. Семейное физическое воспитание: физическая культура беременной женщины; физическое воспитание детей раннего возраста; физическое воспитание детей от 1 до 3 лет; стадион в квартире; плавать раньше, чем ходить.

**6. Зачет**

**6.1. Общие требования к зачету для студентов всех учебных отделений**

1. Посещаемость 90%

2. Теоретический зачет в 1 семестре

3. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

4. Проведение комплекса физических упражнений по заданию преподавателя на группе студентов.

5. Участие в соревнованиях по виду спорта на выбор или участие в организации соревнований.

**6.2. Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделений**

Для девушек

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Нормативные оценки |
| 1 курс | 2 курс | 3 курс |
| 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| Бег 100 м | 17.4 | 17.2 | 17.2 | 17.0 | 16.8 | 16.6 |
| Бег 500 м | 2.05 |  | 2.00 |  | 1.55 |  |
| Бег 2000 м |  | 10.00 |  | 9.35 |  | 9.20 |
| Прыжки в длину с места | 1.70 | 1.75 | 1.75 | 1.80 | 1.80 | 1.90 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | 12 |  | 15 |  | 15 |  |
| Наклоны туловища | 30 | 35 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| Подтягивание в висе лежа на перекладине |  | 15 |  | 15 |  | 15 |

Для юношей

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Нормативные оценки |
| 1 курс | 2 курс | 3 курс |
| 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| Бег 100 м | 14.2 | 14.0 | 14.0 | 13.8 | 13.8 | 13.6 |
| Бег 1000 м | 3.35 |  | 3.30 |  | 3.25 |  |
| Бег 3000 м |  | 14.30 |  | 14.00 |  | 13.40 |
| Прыжки в длину с места | 2.20 | 2.20 | 2.25 | 2.25 | 2.25 | 2.25 |
| Подтягивание на перекладине | 10 | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 |
| Подьем силой на перекладине | 1 |  | 2 |  | 3 |  |
| Подъем переворотом на перекладине | 1 |  | 2 |  | 3 |  |
| Сгибание-разгибание рук в упоре брусьях | 15 |  | 15 |  | 15 |  |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (за 3 подхода) |  | 60 |  | 70 |  | 80 |
| Челночный бег 10х10 м | 28.0 |  | 27.5 |  | 27.0 |  |
| Комплексный тест\* | 10.0 |  | 10.0 |  | 9.8 |  |
| Угол в упоре |  | 3 |  | 4 |  | 5 |

\* Комплексный тест: Бег 10м - 2 кувырка вперед - встать - поворот на 180 град - 2 кувырка вперед - бег 10 м.

**6.3. Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности**

**для студентов специального отделения**

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Нормативные оценки |
| Мужчины | Женщины |
| Отл | Хор | Удовл. | Отл | Хор | Удовл. |
| 100м | 15,0. | 15,2 | 15,4 | 19,0 | 19,4 | 19,8 |
| 2000м. |  |  |  | без учета времени |
| 3000м | без учета времени |  |  |  |
| Подтягивание | 8 | 6 | 4 |  |  |  |
| Наклоны туловища |  |  |  | 40 | 35 | 30 |

**6.4. Требования к зачету для студентов освобожденных от практических занятий**

|  |  |
| --- | --- |
| Требования | Условия зачета |
| 1 семестр |
| 1.Посещение теоретических занятий для студентов основного отделения | Сдача теоретического зачета |
| 2.Составление комплекса утренней зарядки с учетом диагноза заболевания | Представить письменно комплекс утренней зарядки |
| 2 семестр |
| 1.Посещение теоретических занятий | Посещение 80% |
| 2.Самостоятельное освоение темы "Возможные физические нагрузки, и физические упражнения при конкретном заболевании (по диагнозу) | Реферат |
| 3 семестр |
| 1.Посещение теоретических занятий | Посещение 80% |
| 2.Самостоятельное освоение темы "Комплекс упражнений для коррекции своего телосложения с учетом заболевания". | Реферат |
| 4 семестр |
| 1.Посещение теоретических занятий | Посещение 80% |
| 2.Знакомство с постановкой спортивной работы в университете, участие в проведении соревнований. | Работа в судейской бригаде на двух соревнованиях |
| 5 семестр |
| 1.Посещение теоретических занятий | Посещение 80% |
| 2.Самостоятельное освоение темы "Комплексы упражнений для детей до 7 лет | Реферат |
| 6 семестр |
| 1.Посещение теоретических занятий | Посещение 80% |
| 2.Самостоятельное освоение темы "Методика самоконтроля физического развития и физической подготовленности" | Реферат |

**Лист согласования учебной (рабочей) программы дисциплины**

Учебная (рабочая) программа дисциплины разработана в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки (специальности) для студентов всех направлений и специальностей ФГОУ ВПО КГТУ

(утвержден\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_),

учебным планом университета по этому же направлению (специальности), утвержденному ученым советом \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, с учетом примерной программы дисциплины (утверждена \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_).

Авторы программы –

Зав.каф. ФизК, д.п.н, проф А.А.Зайцев, к.п.н., доц. В.Ф.Зайцева

Учебная программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физической культуры (рецензент – Е.В.Уханева), протокол №7от 15.04.2011)

Заведующий кафедрой А.А.Зайцев \_\_\_\_\_\_\_\_\_

( доктор пед. наук, профессор)

Учебная программа рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета факультета гуманитарной/фундаментальной подготовки (протокол № \_\_ от\_\_\_\_\_\_).

Декан факультета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.И. Архангельский \_\_\_\_\_\_\_\_\_

( канд., философских наук, (подпись) (И.О.Фамилия) (дата)

 доцент)

Учебная программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии/ученом совете факультета гуманитарной подготовки

протокол №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_200 г..

Председатель комиссии (учёного совета) \_\_\_\_\_\_ О.И. Архангельский \_\_\_\_\_\_

( к.ф.н., доцент) (подпись) (И.О.Фамилия) (дата)

Согласовано

Начальник учебно- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_

методического отдела (подпись) (И.О.Фамилия) (дата)