

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Майкопский государственный технологический университет»

Факультет _____ экологический _____

Кафедра _____ физического воспитания _____

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
А. А. Схалихов
« 06 » 05 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.14 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

01- Общая физическая подготовка

02- Баскетбол

03- Волейбол

04- Минифутбол

05- Атлетическая гимнастика

06- Оздоровительная физическая культура

по направлению
подготовки бакалавров 29.03.01 Технология изделий легкой промышленности

по профилю подготовки Технология швейных изделий

Квалификация (степень)
выпускника _____ бакалавр _____

Форма обучения _____ заочная _____

Год начала подготовки _____ 2020 _____

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО и учебного плана МГТУ по направлению (специальности) 29.03.01 Технология изделий легкой промышленности по дисциплине Б1.В.14 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»: 01-общая физическая подготовка, 02- баскетбол, 03-волейбол, 04- минифутбол, 05- атлетическая гимнастика, 06- оздоровительная физическая культура.

Составитель рабочей программы:

Старший преподаватель кафедры
физического воспитания


(подпись)

Манченко Т. В.
(Ф.И.О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

физического воспитания
(наименование кафедры)

Заведующий кафедрой
физического воспитания


(подпись)

Свечкарёв В. Г.
(Ф.И.О.)

Одобрено научно-методической комиссией факультета
(где осуществляется обучение)

Председатель
научно-методического
совета направления (специальности)
(где осуществляется обучение)


(подпись)

Тазова З. Т.
(Ф.И.О.)

Декан факультета
(где осуществляется обучение)


(подпись)

Схаляхов А. А.
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО:
Начальник УМУ


(подпись)

Чудесова Н. Н.
(Ф.И.О.)

Зав. выпускающей кафедрой
по направлению (специальности)


(подпись)

Тазова З. Т.
(Ф.И.О.)

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель дисциплины: Целью элективной дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры 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 ОП бакалавриата

Дисциплина входит в перечень элективных дисциплин вариативной части ОП. Она имеет предшествующие логические и содержательно-методические связи с дисциплиной физическая культура в средней школе.

Дисциплина основана на знаниях научных законов человекознания. Для освоения дисциплины необходимы знания по теории и методике физического воспитания, анатомии и физиологии человека.

Дисциплина направлена на совершенствование двигательных качеств человека, формирование здорового образа жизни, формирования физической культуры личности.

Курс «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно связан с дисциплинами базовой части ОП «Физическая культура и спорт».

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

Процесс изучения данной дисциплины направлен на формирование следующей компетенции: УК-7.

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	Знать нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<p>Уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей.</p> <p>Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования.</p>
	<p>УК-7.2</p> <p>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.</p> <p>Уметь оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.</p> <p>Владеть основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>

4. Объем дисциплины и виды учебной работы. Общая трудоемкость дисциплины.

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы по заочной форме обучения.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 340 часов*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		5	6
Контактные часы (всего)	10,25	2	8,25
В том числе:			
Лекции (Л)	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	10	2	8
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Контактная работа в период аттестации (КРАТ)	0,25	-	0,25
Самостоятельная работа под руководством преподавателя (СРП)	-	-	-
Самостоятельная работа (СР) (всего)	326	138	188
В том числе:			
Расчетно-графические работы	-	-	-

Реферат	-	-	-
<i>Другие виды СР (если предусматриваются, приводится перечень видов СР)</i>			
1. Составление плана занятий	6	3	3
2. Развитие двигательных качеств и специальных навыков	320	135	185
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Контроль (всего)	3,75	-	3,75
Форма промежуточной аттестации: (зачёт б)			зачет
Общая трудоемкость (часы)	340	140	200

* для каждой элективной дисциплины

5. Структура и содержание дисциплины

01 - Общая физическая подготовка

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Практические занятия помогают приобрести опыт творческой практической деятельности, развивают самостоятельность в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышают уровень функциональных и двигательных способностей, направленно формируют качества и свойства личности. Практический раздел включает в себя подразделы: общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

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

Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Итоговая аттестация – зачет проводится в форме выполнения студентом тестовых нормативов.

02 - Баскетбол

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры и игры в баскетбол.

Практические занятия помогают приобрести опыт творческой практической деятельности, развивают самостоятельность в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышают уровень функциональных и двигательных способностей, направленно формируют качества и свойства личности.

Также практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Итоговая аттестация – зачет проводится в форме выполнения студентом тестовых нормативов.

03 - Волейбол

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком

использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры и игры в баскетбол.

Практические занятия помогают приобрести опыт творческой практической деятельности, развивают самостоятельность в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышают уровень функциональных и двигательных способностей, направленно формируют качества и свойства личности.

Также практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Итоговая аттестация – зачет проводится в форме выполнения студентом тестовых нормативов.

04 - Минифутбол

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и игры в мини-футбол.

Практические занятия помогают приобрести опыт творческой практической деятельности, развивают самостоятельность в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышают уровень функциональных и двигательных способностей, направленно формируют качества и свойства личности.

Также практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Итоговая аттестация – зачет проводится в форме выполнения студентом тестовых нормативов.

05 - Атлетическая гимнастика

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

Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Итоговая аттестация – зачет проводится в форме выполнения студентом тестовых нормативов

06 - Оздоровительная физическая культура

В целях дифференцированного подхода к организации практических занятий все студенты в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности делятся на группы:- инвалиды и освобождённые от физических нагрузок;

- с ограничением по физической нагрузке (специально-медицинская группа);
- группа общего оздоровления.

На занятиях предлагается отразить основные проблемы оздоровительной физической культуры: влияние физических упражнений на формирование профессиональных качеств будущего специалиста и личности занимающегося; разработке эффективных средств и методов физического воспитания студентов; воспитание специфических физических качеств, необходимых студенту для успешной соревновательной деятельности; воздействие средств физического воспитания на основные физиологические системы и звенья опорно-двигательного аппарата занимающегося.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, оздоровительной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Практические занятия помогают приобрести опыт творческой практической деятельности, развивают самостоятельность в оздоровительной физической культуре в целях достижения физического совершенства, повышают уровень функциональных и двигательных способностей, направленно формируют качества и свойства личности.

Практический раздел включает в себя подразделы: обще оздоровительной подготовки, специальной оздоровительной подготовки, профессионально-прикладной физической подготовки.

Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры.

Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов

Итоговая аттестация – зачет проводится в форме выполнения студентом тестовых нормативов.

5.1. Структура дисциплины для заочной формы обучения*

01 - Общая физическая подготовка, 06 - Оздоровительная физическая культура

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)					
		Л	СПЗ	КРАТ	СРП	контроль	СР
5 семестр							
1.	ОФП, СФП, ППФП, ОФК, ЛФК, АФК.		2				138
2.	Промежуточная аттестация нет						
6 семестр							
3.	ОФП, СФП, ППФП, ОФК, ЛФК, АФК.		8	0,25			188
4.	Промежуточная аттестация зачёт					3,75	
	ИТОГО:		10	0,25		3,75	326

* для каждой элективной дисциплины

02 - баскетбол, 03 – волейбол, 04 – минифутбол*

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)					
		Л	СПЗ	КРАТ	СРП	контроль	СР

		Л	С/ЛЗ	КРАТ	СРП	контроль	СР
5 семестр							
1.	Практический (основной)		2				138
2.	Промежуточная аттестация нет						
6 семестр							
3.	Практический (основной)		8	0,25			188
4.	Промежуточная аттестация зачёт					3,75	
ИТОГО:			10	0,25		3,75	326

* для каждой элективной дисциплины

05 - атлетическая гимнастика

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)					
		Л	С/ЛЗ	КРАТ	СРП	контроль	СР
5 семестр							
1.	Практический (начальный).		2				138
2.	Промежуточная аттестация нет						
6 семестр							
3.	Практический (базовый)		8	0,25			188
4.	Промежуточная аттестация зачёт					3,75	
ИТОГО:			10	0,25		3,75	326

5.3. Содержание разделов дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», образовательные технологии.

Лекционный курс учебным планом не предусмотрен.

5.4. Практические и семинарские занятия, их наименование, содержание и объем в часах

01 - общая физическая подготовка

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Объем в часах	
			ОФО	ЗФО
Семестр 1				
1.	Раздел 1. Базовый	ОФП, СФП, ППФП, ОФК, ЛФК, АФК, спортивные и подвижные игры.		-
2.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
Семестр 2				

3.	Раздел 1. Практический.	ОФП, СФП, ППФП, ОФК, ЛФК, АФК, спортивные и подвижные игры.		-
4.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
Семестр 3				
5.	Раздел 1. Практический.	ОФП, СФП, ППФП, ОФК, ЛФК, АФК, спортивные и подвижные игры.		-
6.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
Семестр 4				
7.	Раздел 1. Практический.	ОФП, СФП, ППФП, ОФК, ЛФК, АФК, спортивные и подвижные игры.		-
8.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
Семестр 5				
9.	Раздел 1. Практический.	ОФП, СФП, ППФП, ОФК, ЛФК, АФК, спортивные и подвижные игры.		2
10.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
Семестр 6				
11.	Раздел 1. Практический.	ОФП, СФП, ППФП, ОФК, ЛФК, АФК, спортивные и подвижные игры.		8
12.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
Всего:				10

02 - баскетбол

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Объем в часах	
			ОФО	ЗФО
Семестр 1				
	Раздел 1. Базовый	Обучение технике передвижений в баскетболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Отработка связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.		-
2.	Раздел 2. Контрольный	Тестирование педагогическое.		
Семестр 2				
3.	Раздел 1. Практический	Обучение технике передвижений в баскетболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Отработка связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными		-

		командами. Правила соревнований.		
4.	Раздел 2. Контрольный	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 3		
5.	Раздел 1. Практический	Обучение технике передвижений в баскетболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Отработка связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.		-
6.	Раздел 2. Контрольный	Тестирование педагогическое		
		Семестр 4		
7.	Раздел 1. Практический	Обучение технике передвижений в баскетболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Отработка связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.		-
8.	Раздел 2. Контрольный	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 5		
9.	Раздел 1. Практический	Обучение технике передвижений в баскетболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Отработка связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.		2
10.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 6		
11.	Раздел 1. Практический	Обучение технике передвижений в баскетболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Отработка связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.		8
12.	Раздел 2. Контрольный	Тестирование педагогическое.		

	Всего:	10
--	---------------	-----------

03 - волейбол

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Объем в часах	
			ОФО	ЗФО
Семестр 1				
1.	Раздел 1. Базовый	Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отработка связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.		-
2	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
Семестр 2				
3	Раздел 1. Практический.	Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отработка связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.		-
4	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
Семестр 3				
5	Раздел 1. Практический.	Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отработка связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.		-
6	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
Семестр 4				
7	Раздел 1. Практический.	Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отработка связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.		-

8	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 5		
9	Раздел 1. Практический.	Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отработка связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.		2
1	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 6		
1	Раздел 1. Практический.	Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отработка связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.		8
1	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Всего:		10

04 - минифутбол

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Объем в часах.	
			ОФО	ЗФО
		Семестр 1		
1.	Раздел 1. Базовый	Обучение технике передвижений в мини-футболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке футболиста. Отработка связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.		-
2.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 2		
3.	Раздел 1. Практический.	Обучение технике передвижений в мини-футболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке футболиста. Отработка связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в защите, обороне, нападении.		-

		Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.		
4.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 3		
5.	Раздел 1. Практический.	Обучение технике передвижений в мини-футболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке футболиста. Отработка связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.		-
6.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 4		
7.	Раздел 1. Практический.	Обучение технике передвижений в мини-футболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке футболиста. Отработка связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.		-
8.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 5		
9.	Раздел 1. Практический.	Обучение технике передвижений в мини-футболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке футболиста. Отработка связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.		2
10.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 6		
11.	Раздел 1. Практический.	Обучение технике передвижений в мини-футболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке футболиста. Отработка связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные		8

		упражнения в защите, обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.		
12.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
			Всего:	10

05 - атлетическая гимнастика

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Объем в часах.	
			ОФО	ЗФО
Семестр 1				
1.	Раздел 1. Начальный.	Комплекс 1, 2.		-
2.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
Семестр 2				
3.	Раздел 1. Практический.	Комплекс 3, 4.		-
4.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
Семестр 3				
5.	Раздел 1. Практический.	Комплекс 5, 6.		-
6.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
Семестр 4				
7.	Раздел 1. Практический.	Комплекс 7, 8.		-
8.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
Семестр 5				
9.	Раздел 1. Практический.	Комплекс 9.		2
10.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
Семестр 6				
11.	Раздел 1. Практический.	Комплекс 10.		8
12.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
			Всего:	10

06 - оздоровительная физическая культура

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Объем в часах	
			ОФО	ЗФО
Семестр 1				
1.	Раздел 1. Базовый	Обще оздоровительная физическая культура с элементами ОФП, специально оздоровительная физическая культура с		-

		элементами ЛФК.		
2.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 2		
3.	Раздел 1. Практический.	Обще оздоровительная физическая культура с элементами ОФП, специально оздоровительная физическая культура с элементами ЛФК.		-
4.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 3		
5.	Раздел 1. Практический.	Обще оздоровительная физическая культура с элементами ОФП, специально оздоровительная физическая культура с элементами ЛФК.		-
6.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 4		
7.	Раздел 1. Практический.	Обще оздоровительная физическая культура с элементами ОФП, специально оздоровительная физическая культура с элементами ЛФК.		-
8.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 5		
9.	Раздел 1. Практический.	Обще оздоровительная физическая культура с элементами ОФП, специально оздоровительная физическая культура с элементами ЛФК.		2
10.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 6		
11.	Раздел 1. Практический.	Обще оздоровительная физическая культура с элементами ОФП, специально оздоровительная физическая культура с элементами ЛФК.		8
12.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
Всего:				10

5.5. Лабораторные занятия, их наименование и объем в часах
Лабораторные занятия, учебным планом не предусмотрены.

5.6. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрены.

5.7. Самостоятельная работа студентов.

5.7.1. Содержание и объем самостоятельной работы для студентов ЗФО.

Самостоятельная работа для студентов ЗФО направлена на полноценную физическую подготовку, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

Содержание и объем самостоятельной работы для студентов ЗФО

01 - общая физическая подготовка

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения	Сроки выполнения	Объем в часах
				ЗФО
Семестр 5				
1.	Раздел 1. Подготовительный.	ОФП, СФП, ППФП, ОФК, ЛФК, АФК.	1-17 неделя	138
Всего за 5 семестр:				138
Семестр 6				
2.	Раздел 1. Базовый (основной).	ОФП, СФП, ППФП, ОФК, ЛФК, АФК.	1-17 неделя	188
3.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование.	17 неделя	
Всего за 6 семестр:				188
Итого:				326

02 – баскетбол

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения	Сроки выполнения	Объем в часах
				ЗФО
Семестр 5				
1.	Раздел 1. Подготовительный.	Обучение технике передвижений в баскетболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Отработка связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	1-17 неделя	138
Всего за 5 семестр:				138
Семестр 6				
2.	Раздел 1. Базовый (основной).	Обучение технике передвижений в баскетболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Отработка связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные	1-17 неделя	188

		упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.		
3.	Раздел Контрольный.	2. Тестирование.	17 неделя	
Всего за 6 семестр:				188
Итого:				326

03 Волейбол

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения	Сроки выполнения	Объем в часах
				ЗФО
Семестр 5				
1.	Раздел Подготовительный.	1. Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отработка связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	1-17 неделя	138
Всего за 5 семестр:				138
Семестр 6				
2.	Раздел 1. Базовый (основной).	Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отработка связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	1-17 неделя	188
3.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование.	17 неделя	
Всего за 6 семестр:				188
Итого:				326

04 - минифутбол

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения	Сроки выполнения	Объем в часах
				ЗФО
Семестр 5				
1.	Раздел 1. Подготовительный.	Обучение технике передвижений в мини-футболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке футболиста. Отработка связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	1-17 неделя	138
Всего за 5 семестр:				138
Семестр 6				
2.	Раздел 1. Базовый (основной).	Обучение технике передвижений в мини-футболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке футболиста. Отработка связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	1-17 неделя	188
3.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование.	17 неделя	
Всего за 6 семестр:				188
Итого:				326

05 - атлетическая гимнастика

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения	Сроки выполнения	Объем в часах
				ЗФО
Семестр 5				
1.	Раздел 1. Подготовительный.	Комплекс 1, 2, 3, 4.	1-17 неделя	138
Всего за 5 семестр:				138

Семестр 6				
2.	Раздел 1. Базовый (основной).	Комплекс 5, 6, 7, 8.	1-17 неделя	188
3.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование.	17 неделя	
Всего за 6 семестр:				188
Итого:				326

06 - оздоровительная физическая культура

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения	Сроки выполнения	Объем в часах
				ЗФО
Семестр 5				
1.	Раздел 1. Подготовительный.	Обще оздоровительная физическая культура с элементами ОФП, специально оздоровительная физическая культура с элементами ЛФК.	1-17 неделя	138
Всего за 5 семестр:				138
Семестр 6				
2.	Раздел 1. Базовый (основной).	Обще оздоровительная физическая культура с элементами ОФП, специально оздоровительная физическая культура с элементами ЛФК.	1-17 неделя	188
3.	Раздел 2. Контрольный.	2. Тестирование.	17 неделя	
Всего за 6 семестр:				188
Итого:				326

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

6.1 Методические указания (собственные разработки)

1. Методика подготовки студентов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / [сост.: Козлов Р.С., Ашхамахов К.И., Галюнок Т.Э.]. - Майкоп: Магарин О.Г., 2016. - 320 с. – Режим доступа: <http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100019416>

6.2 Литература для самостоятельной работы

1. Бабиянц, К. А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза [Электронный ресурс]: учебное пособие / К. А. Бабиянц, Е. В. Коломийченко. - Ростов-на-Дону, Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2018. - 101 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/87944.html>

2. Бавыкина, Л. А. Умственный труд и физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Л. А. Бавыкина, А. П. Колесник, О. М. Кушничук. - Симферополь: Университет экономики и управления, 2017. - 52 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73271.html>

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

Этапы формирования компетенции (номер семестра согласно учебному плану)	Наименование учебных дисциплин, формирующих компетенции в процессе освоения образовательной программы	
УК-7: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
ОФО	ЗФО	
	5-6	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 01 - Общая физическая подготовка 02 - Баскетбол 03 - Волейбол 04 - Мини футбол 05 - Атлетическая гимнастика 06 - Оздоровительная физическая культура
	5	Физическая культура и спорт
	9	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Наименование оценочного средства
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
УК-7: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
Знать нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность. Знать требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья,	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	тесты

<p>совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.</p>					
<p>Уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей. Уметь оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.</p>	<p>Частичные умения</p>	<p>Неполные умения</p>	<p>Умения полные, допускаются небольшие ошибки</p>	<p>Сформированные умения</p>	
<p>Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования. Владеть основами оздоровительной физ. культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>Частичное владение навыками</p>	<p>Несистематическое применение навыков</p>	<p>В систематическом применении навыков допускаются пробелы</p>	<p>Успешное и систематическое применение навыков</p>	

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

Примерный перечень оценочных средств, их краткая характеристика и шкала оценивания

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Шкала оценивания
Текущий контроль успеваемости			
Тест	Тестом в физическом воспитании называется измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей человека на данный момент. Эту информацию используют как основу для управления достижениями обучающихся. Тестирование двигательных возможностей человека помогает решению ряда сложных педагогических задач: выявлять уровни развития кондиционных и координационных способностей, оценивать качество технической и тактической подготовленности.	Фонд тестовых заданий	Пятибалльная шкала
Промежуточная аттестация			
Зачёт	Форма проверки знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися в процессе усвоения учебного материала практических и семинарских занятий по дисциплине.	Фонд тестовых заданий	Двухбалльная шкала

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов (текущий контроль) *

№	Тесты	Женщины Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2 км (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег 1 км (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	25	20	17	13	10
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) –	20	16	10	6	4

	количество раз					
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой - количество раз	60	50	40	30	25
9	Тест Купера (м)	2650	2160	1850	1500	1400

*для всех элективных дисциплин, кроме 06 – оздоровительная физическая культура

Мужчины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3 км (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1 км (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3	Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине - количество раз	15	12	10	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях - количество раз	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины - количество раз	10	7	5	3	2
8	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
9	Тест Купера (м)	2800	2500	2000	1600	1500

*для всех элективных дисциплин, кроме 06 – оздоровительная физическая культура

Тесты для промежуточной аттестации

01 - общая физическая подготовка*

Контрольные упражнения	Оценка в баллах									
	женщины					мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Бег 2000 м (мин., сек)	10.30	10.50	11.30	12.30	13.00					
Бег 3000м (мин., сек)						12.30	13.00	13.30	14.30	15.30
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)						15	12	10	7	5
Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	25					

* для всех элективных дисциплин кроме 06 – оздоровительная физическая культура.

02 - баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка в баллах									
	женщины					мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

1 курс										
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	9,2	9,6	10,2	10,4	10,6	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6
2. Штрафные броски: 10 бросков: количество попаданий	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
2 курс										
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	9,0	9,4	10,0	10,2	10,4	8,0	8,4	8,8	9,0	9,2
2. Штрафные броски: 10 бросков: количество попаданий	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
3 курс										
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	9,0	9,2	9,8	9,6	10,2	7,8	8,2	8,8	9,0	9,2
2. Штрафные броски: 10 бросков: количество попаданий	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3

03 - волейбол

Контрольные упражнения	Оценка в баллах									
	женщины					мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1 курс										
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
2. Прием-передача мяча с партнером.	34	33	32	31	30	39	38	37	36	35
2 курс										
1. Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
2. Нападающий удар в паре 10 раз.	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3
3 курс										
1. Верхняя прямая подача: 6 подач в заданную зону.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
2. Нападающий удар в прыжке у сетки 10 раз.	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3

04 - минифутбол

Контрольные упражнения	Оценка в баллах									
	женщины					мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1 курс										
1. Ведение мяча на 30 м, обводка 5 стоек, через 6 м (сек)	11,2	11,6	12,2	12,4	12,6	9,2	9,6	10,2	10,4	10,6
2. Жонглирование мячом (кол-во раз)	40	35	30	25	20	50	40	35	30	25
2 курс										

1. Ведение мяча на 30 м, обводка 5 стоек, через 6 м(сек)	11,1	11,5	12,1	12,3	12,5	9,1	9,5	10,1	10,3	10,7
2. Жонглирование мячом (кол-во раз)	45	40	35	30	25	55	50	40	35	30
3 курс										
1. Ведение мяча на 30 м, обводка 5 стоек, через 6 м(сек)	11,0	11,4	12,0	12,2	12,4	9,0	9,4	10,0	10,2	10,6
2. Жонглирование мячом (кол-во раз)	50	45	40	35	30	60	55	50	40	35

05 - атлетическая гимнастика

Контрольные упражнения	Оценка в баллах									
	женщины					мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1 курс										
1. Упражнение «планка» (сек)	60	55	50	45	40	90	80	70	60	50
2. Содержание мышц в организме (%)	42	40	38	37	36	56	53	50	47	44
2 курс										
1. Упражнение «планка» (сек)	90	80	70	60	50	120	110	100	90	80
2. Содержание мышц в организме (%)	43	41	39	38	37	57	54	51	48	45
3 курс										
1. Упражнение «планка» (сек)	120	11	10	90	80	180	17	16	15	140
2. Содержание мышц в организме (%)	44	42	40	39	38	58	55	52	49	46

06 - оздоровительная физическая культура

Контрольные упражнения	Оценка в баллах									
	женщины					мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1 курс										
1. Тест Купера (м)	2000	1800	1500	1300	1000	2200	2000	1700	1500	1200
2. Проба Штанге (сек)	60	50	40	30	25	70	60	50	40	30
2 курс										
1. Тест Купера (м)	2000	1800	1500	1300	1000	2250	2050	1750	1550	1250
2. Проба Штанге (сек)	70	60	50	40	30	80	70	60	50	40
3 курс										
1. Тест Купера (м)	2000	1800	1500	130	1000	2300	210	180	1600	1300
2. Проба Штанге (сек)	80	70	60	50	40	90	80	70	60	50

Критерии выставления оценок при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации

Критерии	Оценка	
	Зачтено	Не зачтено
Сдача тестов	Средняя оценка тестов не менее 2 баллов	Средняя оценка тестов менее 2 баллов
Посещаемость	Высокая	Менее 75% по неуважительной причине

Активность на практических занятиях	Высокая активность на практических занятиях	Пассивность на практических занятиях
-------------------------------------	---	--------------------------------------

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

Оценка знаний, умений, навыка и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а так же для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
Обучающийся на высоком уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	Обучающийся на среднем уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература.

1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Учебное пособие / В.Г. Свечкарёв. – Майкоп: Изд-во Магарин О.Г., 2019. – 200 с. – Режим доступа: <http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100044803&time=1571656053&sign=cdac0a063f01e870ff8d61875ca08b20>

8.2. Дополнительная литература

1. Свечкарёв, В.Г. Элективная физическая культура: теория, методика, практика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Г. Свечкарёв; ФГБОУ ВО Майкоп.гос. технол. ун-т. - Ереван :Мусалер, 2017. - 580 с. . – Режим доступа: <http://lib.mkgtu.ru/?redirect=http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100032817>

2. Свечкарёв, В.Г. Прикладная физическая культура в ВУЗе [Электронный ресурс]: монография / В.Г. Свечкарёв, Р.С. Козлов. - Ереван: Мусалер, 2015. - 140 с. – Режим доступа: <http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100024396>

8.3. Информационно-телекоммуникационные ресурсы сети «Интернет»

- Образовательный портал ФГБОУ ВО «МГТУ» [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://mkgtu.ru/>

- Электронный каталог библиотеки – Режим доступа: <http://lib.mkgtu.ru:8004/catalog/fo12/>

- Единое окно доступа к образовательным ресурсам: Режим доступа: <http://window.edu.ru/>

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

01 - общая физическая подготовка

Существующая в настоящее время ситуация, при которой многие студенты уделяют физическим упражнениям в лучшем случае лишь до 4 часов в неделю, занимаясь только в рамках обязательных учебных занятий по физическому воспитанию, является гиподинамической. Оптимальным считается двигательный режим для студентов мужчин 8-12 часов в неделю, а для женщин 6-10 часов. В связи с этим важным фактором оптимизации двигательной активности являются такие формы самостоятельных занятий студентов; физическими упражнениями, как тренировки, физкультурные паузы и физкультурные минутки, ежедневные прогулки, походы выходного дня и т.д. При этом целенаправленно заниматься физическими упражнениями желательно не менее 6-8 часов в неделю мужчинам и 5-7 часов женщинам.

Реализация такого двигательного режима требует ежедневной организации двигательной деятельности в объеме 1,5-2 часов. Причем необходимыми условиями самостоятельных занятий являются свободный выбор средств и методов, достаточно высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект.

В самостоятельных занятиях студентов необходимо широкое использование средств физического воспитания для всестороннего физического воздействия, в том числе оказывающих влияние на сосудистую систему головного мозга (дыхательная гимнастика, упражнения для мышц зрительного аппарата, для релаксации и т.п.).

На начальном этапе таких занятий желательно предпочтение отдать индивидуальной форме. Она позволяет наиболее эффективно учитывать индивидуальные особенности и, в частности, психологическую и физическую готовность индивида к выбору программы, определению нагрузки и др. в частности, женщине бегать вместе с мужчиной можно рекомендовать лишь в случае, если она находится в хорошей спортивной форме и способна преодолеть 1,5 км. быстрее 10 мин. Для начинающей это нежелательно, т.к. может привести к деморализации и возникновению вполне объяснимого желания совсем прекратить занятия.

Тренироваться рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься лишь один раз в неделю нецелесообразно, т.к. это не только не способствует повышению уровня тренированности организма, но и может привести к травмам. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня. Не рекомендуется тренироваться со значительными нагрузками утром сразу после сна натошак.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать всестороннему развитию физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Структура самостоятельного тренировочного занятия должна состоять из трех частей (разминки, основной части и заминки).

Для студентов можно в первую очередь порекомендовать использование программ с преимущественно циклическими упражнениями (ходьба, бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед или велотренажер, ходьба по лестнице, прыжки со скакалкой, спортивные игры, аэробика и т.п.) в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Весьма популярным и эффективным средством укрепления здоровья являются занятия циклическими упражнениями в режиме ходьба оздоровительный бег (трусца). Такие занятия укрепляют мышцы, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают обмен веществ в организме, благотворно влияют на функции нервной системы. Заниматься лучше ежедневно, но не реже 2х-3х раз в неделю.

Приступая к занятиям, следует посоветоваться с врачом и подобрать свободную, не стесняющую движений и соответствующую погоде одежду и легкую обувь на мягкой, толстой подошве. Начинать занятие следует с ходьбы и выполнения нескольких гимнастических упражнений. Это подготовит организм к более высокой нагрузке.

Продолжительность бега для начинающих 3-5 минут с последующим увеличением продолжительности бега за занятие на 30-60 секунд. При регулярных занятиях время бега можно довести до 25-30 минут у мужчин и до 20-25 минут у женщин. Темп бега 7-10 минут на километр. На первом году занятий следует увеличивать только дистанцию, но не скорость бега. В то же время увеличивать расстояние пробежек следует лишь тогда, когда занимающийся овладеет нормальным дыханием, когда мышцы брюшного пресса достаточно окрепнут, а стопа станет гибкой и сильной; когда бегая, он не задыхается, не краснеет, не покрывается испариной. Важно, чтобы человек выбрал для себя такой темп, который ему подходит. При появлении усталости, сильной одышки, учащенного сердцебиения, а также болей в области печени или икроножных мышц следует переходить на ходьбу, а когда боль исчезнет, продолжать бег. В тех случаях, когда увлекаясь, занимающиеся увеличивают тренировочные нагрузки без предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата, может возникнуть заболевание надкостницы. В качестве предупреждения этого заболевания очень полезен бег - босиком по траве в заключительной части тренировки ходьба босиком по гравии. При самых легких формах этого заболевания можно рекомендовать не прекращение тренировок, а лишь временное снижение тренировочных нагрузок, смену жесткого грунта на более мягкий.

У начинающих могут появиться и держаться несколько дней боли в мышцах ног. В этом случае после бега рекомендуется принять горячую ножную ванну в течение 10-20 минут и сделать самомассаж. В тех случаях, когда сильно устает стопа и становится тяжело ходить, следует укрепить мышцы бедра. Несколько раз в день по 30 секунд лежа, сидя или стоя надо прижимать ногу к ноге, сжимать ногами книгу, подушечку, свои руки. Для устранения местного утомления в ногах еще лучше, по возможности, использовать велосипед, велотренажер, велоэргометр. Во время езды на велосипеде стопа испытывает нагрузку в 3-4 раза меньшую, чем во время бега трусцой.

Во время оздоровительного бега надо следить за осанкой, туловище сохранять в вертикальном положении и стараться смотреть на 10-15 метров вперед. Мышцы плечевого пояса и рук расслаблены. Нога ставится на пятку с последующим перекатом на всю ступню. Длина шага от 30 до 80 см.

Следует внимательно следить за пульсом. Максимальная ЧСС не должна превышать а минут/ величину, равную 180 минус возраст. Например, при возрасте 25 лет пульс при беге должен быть не более 155 ударов в минуту /180 минус 25/. Через 15-20 минут после бега пульс должен восстановиться до исходных величин.

Продолжительность занятий может быть различной. За счет повышения двигательной активности можно сократить ее длительность.

Так двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км в час может заменить 15 минутный бег со скоростью 10 км в час или 30 минут игры в баскетбол. Не следует забывать и очень популярные у молодежи танцы. Их высокая эмоциональность сочетается с достаточно высоким функциональным воздействием пульсовой режим 120-140 уд/мин.

Считают, что для того чтобы укрепить здоровье вполне достаточно 20-30 минут (3-4 км) ежедневного бега трусцой.

Каждому студенту можно рекомендовать заниматься тем, что ему больше нравится.

Конечно, тому, кто прикован к письменному столу, весьма полезны и прогулки и пробежки. Но если он весь день вынужден проводить на ногах, то лучшим отдыхом для него будут другие циклические упражнения плавание, гребля и т.п. Абсолютным противопоказанием к занятиям бегом, как и другими тренировочными нагрузками, являются острые заболевания, включая простудные, а также обострение хронических болезней.

У многих студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, со временем возникает немало проблем, связанных с потерей гибкости в шейном и поясничном отделах позвоночного столба. С годами уже в среднем возрасте эта проблема начинает волновать