

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 09.05.2022 15:44:58
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство образования и науки Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР

_____ Л. П. Филатова

«____» _____ 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	09.03.03 Прикладная информатика
Профиль	«Прикладная информатика в экономике»
Формы обучения	Очная

Нижний Тагил
2018

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2018. – 14 с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов подготовки бакалавров по направлению 09.03.03 Прикладная информатика.

Авторы:
М.В. Созинов, старший кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры
А.В. Неймышев, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Рецензент: кандидат биологических наук, Е.Г. Мишина
доцент кафедры безопасности
жизнедеятельности и физической культуры

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «29» сентября 2018 г., протокол № 2.

Заведующий кафедрой Т.Н. Дейкова

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «1» октября 2018 г., протокол № 1.

Председатель методической комиссии ФСБЖ Л. А. Сорокина

Главный специалист отдела информационных ресурсов О. В. Левинских

Декан ФСБЖ А.В. Неймышев

© Нижнетагильский государственный
социально-педагогический институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет»,
2018.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2.Содержание и тематическое планирование дисциплины.....	6
4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины.....	6
5. Образовательные технологии.....	12
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	12
7. Материально-техническое обеспечение.....	13

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины: формирование компетенции, обеспечивающей использование средств и методов физической культуры для поддержания индивидуального здоровья, способствующего продуктивной жизнедеятельности

Задачи:

сформировать знания:

- о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

сформировать умения:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.
- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура» входит в вариативную часть блока Б.1. В.ДВ (Дисциплины по выбору) образовательной программы подготовки бакалавра по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Дисциплина реализуется кафедрой безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

Освоение курса «Прикладная физическая культура» ведется с опорой на знания и умения школьного курса физической культуры. Изучение данной дисциплины является основой для изучения курса «Физическая культура»

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование компетенции:

ОК-8 - готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

В результате освоения содержания дисциплины студент должен **знать**:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

В результате освоения содержания дисциплины студент должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

В результате освоения содержания дисциплины студент должен **владеть:**
 -средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. Распределение часов по видам работ представлено в таблице.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Очная
	1-7 семестры
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	328
Контактная работа, в том числе:	328
Практические занятия	328
Самостоятельная работа, в том числе:	Не предусмотрена
Зачет	2,4,6,7 семестры

4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

Тематический план дисциплины для очной формы обучения

Практический раздел (тема)	Количество часов Практические занятия			Форма кон- троля
	1 курс	2 курс	3 курс	
1. Спортивные игры	32	42	46	Оценка упражнений на практиче- ском занятии
2. Легкая атлетика	10	30	14	Оценка упражнений на практиче- ском занятии
3. Лыжная подготовка	10	20	20	Оценка упражнений на практиче- ском занятии
4. Гимнастика	48	26	22	Оценка упражнений на практиче- ском занятии
5. Туризм	8*	-		Оценка упражнений на практиче- ском занятии

Всего:	108	118	102	Оценка упражнений на практиче- ском занятии
Итого:	328			

8* Участие в туристическом походе

4.3. Содержание занятий на 1 курсе

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

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

Тема 2. Баскетбол. Техника перемещений.

Бег. Рывок. Приставные шаги. Прыжки. Остановки. Повороты.

Тема 3. Баскетбол. Ловля и передача мяча.

Ловля: двумя руками, одной рукой. Передачи: двумя руками сверху, одной рукой сверху, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, одной рукой снизу, одной рукой над головой.

Тема 4. Баскетбол. Броски.

Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Бросок одной рукой от плеча. Добивание мяча. Бросок в прыжке. Бросок в движении.

Тема 5. Баскетбол. Ведение мяча.

Ведение мяча на месте. Обычное ведение мяча. Ведение со сниженным отскоком. Сочетание ведения и передачи мяча

Тема 6. Баскетбол. Перехват.

Перехват передачи. Перехват при ведении мяча.

Тема 7. Баскетбол. Вырывание.

Вырывание рывком на себя. Вырывание толчком на противника вперед-вниз. Взятие отскока мяча

Тема 8. Баскетбол. Выбивание.

Вывивание из рук. Выбивание при ведении мяча. Накрывание. Отбивание.

Тема 9. Волейбол. Стойки и перемещения.

Шаги. Скачки. Бег. Падение. Падение с перекатом на спине. Падение в стороны и вперед. Падение на бедро. Падение с перекатом на груди. Прыжки.

Тема 10. Волейбол. Поддачи.

Общая характеристика технического приема. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача.

Тема 11. Волейбол. Передачи.

Общая характеристика технического приема. Верхняя передача. Нижняя передача.

Тема 12. Волейбол. Нападающие удары.

Общая характеристика технического приема. Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар.

Тема 13. Волейбол. Блокирование.

Общая характеристика и основные принципы блокирования.

Тема 14. Настольный теннис. Стойки и перемещение. Поддачи.

Прямая подача. Подача «маятник». Подача «челнок». Подача «всмерь».

Тема 15. Настольный теннис. Промежуточные удары.

Подставка. Толчок. Откидка слева и справа. Срезка.

Тема 16. Настольный теннис. Атакующие удары.

Накат. Топ-спин. Завершающий удар. Контрнакат. Укороченные удары. Крученая свеча. Общая характеристика технического приема.

Тема 17. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции.

Старт. Разновидности низкого старта. Разновидности низкого старта: обычный, растянутый, сближенный, узкий. Стартовое ускорение. Бег по дистанции. Финиширование.

Тема 18. Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции.

Техника высокого старта. Особенности бега по виражу на стадионе и в манеже. Финиширование.

Тема 19. Легкая атлетика. Техника эстафетного бега.

Способы передачи эстафетной палочки. Техника старта. Техника бега в зоне передачи эстафеты.

Тема 20. Легкая атлетика. Техника метаний.

Техника метания гранаты и малого мяча. Способы держания снаряда. Разбег. Финальное усилие. Торможение.

Тема 21. Легкая атлетика. Техника кроссового бега.

Преодоление препятствий на дистанции. Особенности техники бега в гору и под уклон.

Тема 22. Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

Построение с лыжами. Передвижение с лыжами в пешем строю. Переход в строевую стойку. Повороты переступанием. Повороты махом.

Тема 23. Лыжная подготовка. Техника попеременного двухшажного хода.

Фазы цикла попеременного двухшажного хода: свободное скольжение, скольжение с выпрямлением опорной ноги, скольжение с подседанием, выпад с подседанием, отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

Тема 24. Лыжная подготовка. Техника одновременных ходов.

Одновременный бесшажный ход. Система передачи усилий «руки – туловище – ноги» в бесшажном ходе. Одновременный одношажный ход (основной вариант), одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

Тема 25. Лыжная подготовка. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков.

Подъем скольльзящим шагом. Подъем ступающим шагом. Подъем «полуелочкой», подъем «елочкой», подъем лесенкой. Стойки спусков: основная, низкая, высокая. Стойка отдыха.

Тема 26. Лыжная подготовка. Преодоление неровностей на склоне.

Прохождение спада. Прохождение выката. Преодоление бугров и впадин.

Тема 27. Гимнастика. Строевые упражнения.

Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта.

Тема 28. Гимнастика. Строевые приемы.

Расчёт строя. Повороты на месте и в движении.

Тема 29. Гимнастика. Перестроения.

Ходьба. Передвижение. Фигурная маршировка.

Тема 30. Гимнастика. Размыкание

Бег. Быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание. Игры и эстафеты.

Тема 31. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами.

Тема 32. Индивидуальные упражнения. Парные упражнения.

Тема 33. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.
Тема 34. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой.
Тема 35. Общеразвивающие упражнения с гантелями.
Тема 36. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.
Тема 37. Общеразвивающие упражнения с резиновыми мячами.
Тема 38. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками
Тема 39. Общеразвивающие упражнения со скакалками и обручем.
Тема 40. Общеразвивающие упражнения с элементами ритмической гимнастики.
Тема 41. Общеразвивающие упражнения с элементами хореографии и художественной гимнастики
Тема 42. Вольные упражнения с включением акробатических элементов
Тема 43. Вольные упражнения с включением прыжков
Тема 44. Вольные упражнения с включением танцевальных движений
Тема 45. Прикладные упражнения
Переползание. Переноска партнера и груза.
Тема 46. Прикладные упражнения.
Лазание по гимнастической стенке.
Тема 47. Прикладные упражнения.
Лазание по канату. Способы остановки на канате.
Тема 48. Акробатические упражнения
Группировки, перекувырки, кувырки.
Тема 49. Акробатические упражнения.
Переворот боком
Тема 50. Стойка на голове и руках.
Тема 51. Комбинации упражнений с мячами.
Тема 52. Туризм. Подготовка к туристическому походу
Определение цели и задачи похода. Подготовка личного и общего снаряжения. Правила безопасности в походе.
Тема 53. Проведение туристического похода.
Правильный выбор режима движения. Рациональное распределение своих сил.
Тема 54. Проведение туристического похода.
Овладение способами передвижения по различной местности и приёмами преодоления препятствий.

Содержание занятий на 2 курсе

Тема 1. Баскетбол. Тактика игры.
Индивидуальное действие игрока без мяча. Функции игроков: игроки передней линии (центровой и крайние нападающие), игроки задней линии.
Тема 2. Баскетбол. Индивидуальные действия игрока в нападении.
Индивидуальные действия без мяча. Действия игрока с мячом.
Тема 3. Баскетбол. Групповые действия. Взаимодействия двух игроков.
Типы взаимодействий: «передай и выходи», «заслоны».
Тема 4. Баскетбол. Взаимодействия трех игроков.
«Треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон».
Тема 5. Баскетбол. Командные действия.
«Стремительное нападение». Системы стремительного нападения: «быстрый прорыв», «эшелонированный прорыв».

Тема 6. Баскетбол. Позиционное нападение.

Системы позиционного нападения: «через центрального игрока», «без центрального игрока», «восьмерка», нападение серией заслонов.

Тема 7. Баскетбол. Тактика защиты.

Выбор позиции. Опека игрока без мяча. Действия защитника против игрока с мячом.

Тема 8. Баскетбол. Групповые действия. Взаимодействия двух игроков.

Подстраховка. Проскальзывание. Переключение.

Тема 9. Баскетбол. Командные действия.

Концентрированная защита. Личная защита. Зонная защита. Подвижная защита (прессинг). Личный прессинг. Зонный прессинг.

Тема 10. Волейбол. Поддачи.

Верхняя боковая подача.

Тема 11. Волейбол. Передачи мяча.

Совершенствование верхних и нижних передач мяча.

Тема 12. Волейбол. Тактика передач.

Простые передачи, передачи со сменой мест.

Тема 13. Волейбол. Тактика передач.

Передачи для нападающего удара с первой передачи, передачи в прыжке.

Тема 14. Волейбол. Совершенствование подач мяча.

Боковая планирующая подача, верхняя планирующая подача.

Тема 15. Волейбол. Совершенствование нападающих ударов.

Нападающий удар с переводом. Обманный удар.

Тема 16. Волейбол. Тактика защиты.

Прием мяча с подачи и от нападающего удара.

Тема 17. Волейбол. Страховка.

Страховка при выполнении нападающего удара (со специально страхующим игроком), Страховка всеми игроками задней линии.

Тема 18. Волейбол. Групповые тактические взаимодействия.

Тема 19. Настольный теннис. Тактика одиночных игр.

Тактика атакующего против атакующего. Тактика игры атакующего против защитника. Тактика игры защитника против атакующего. Тактика защитника против защитника.

Тема 20. Настольный теннис. Тактика парных игр.

Тема 21. Настольный теннис. Совершенствование приемов игры.

Подрезка слева. Подрезка справа. Крученая свеча.

Тема 22. Легкая атлетика. Совершенствование техники старта и стартового ускорения.

Тема 23. Совершенствование техники бега по дистанции и финиширования.

Тема 24. Совершенствование техники бега по виражу на стадионе и в манеже.

Тема 25. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Тема 26. Совершенствования передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-ти метровой зоне.

Тема 27. Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование.

Тема 28. Совершенствование техники метания гранаты.

Тема 29. Совершенствование техники метания малого мяча.

Тема 30. Специальные подготовительные упражнения бегуна на короткие и средние дистанции.

Тема 31. Специальные подготовительные упражнения метателя.

Тема 32. Специальные подготовительные упражнения прыгуна.

Тема 33. Специальные подготовительные упражнения бегуна на короткие и средние дистанции.

- Тема 34. Упражнения в беге на короткие и средние дистанции.**
- Тема 35. Упражнения в беге на короткие и средние дистанции.**
- Тема 36. Упражнения в беге на длинные дистанции.**
- Тема 37. Лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода.**
- Тема 38. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.**
- Тема 39. Одновременный 2-х шажный ход.**
- Тема 40. Совершенствование техники одновременного 2-х шажного хода.**
- Тема 41. Способы переходов с хода на ход.**
- Переходы с попеременного 2-х шажного хода на одновременные: переход без шага, переход через один шаг.
- Тема 42. Способы переходов с хода на ход.**
- Переходы от одновременных к попеременному: прямой переход, переход с прокатом.
- Тема 43. Способы торможений.**
- Торможение «плугом», торможение упором, торможение боковым соскальзыванием.
- Тема 44. Повороты в движении.**
- Поворот переступанием, поворот упором, поворот «плугом», поворот на параллельных лыжах.
- Тема 45. Техника конькового хода.**
- Одновременный полуконьковый ход.
- Тема 46. Техника конькового хода.**
- Одновременный одношажный ход.
- Тема 47. Гимнастика. Опорные прыжки.**
- Техника выполнения, страховка и помощь.
- Тема 48. Производственная гимнастика.**
- Комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента.
- Тема 49. Традиционные оздоровительные системы физических упражнений.**
- Йога, ушу, «Син До».
- Тема 50. Современные оздоровительные системы физических упражнений.**
- Атлетическая гимнастика: комплекс упражнений с гантелями.
- Тема 51. Атлетическая гимнастика.**
- Комплекс упражнений с экспандерами и резиновыми амортизаторами.
- Тема 52. Атлетическая гимнастика.**
- Комплекс изометрических упражнений.
- Тема 53. Спортивная аэробика.**
- Тема 54. Стретчинг.**
- Тема 55. Системы дыхательной гимнастики. Оздоровительные методики фитнеса.**
- Тема 56. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.**
- Тема 57. Фитбол - аэробика.**
- Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным напряжением.
- Тема 58. Степ – аэробика.**
- Тема 59. Степ – аэробика.**

Содержание занятий на 3 курсе

Содержание занятий на 3 курсе

Методико-практические занятия направлены на овладение методами и способами физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей.

В качестве форм методико-практических занятий могут использоваться ролевые, имитационные, психологические игры, проблемные ситуации, в процессе которых выявляется степень готовности будущего учителя к практическому овладению определённой методикой.

Профессиональной подготовке студентов способствует и максимальная педагогизация методико-практических занятий, выражающаяся в выполнении студентами определённых педагогических функций, которые моделируют физкультурно-спортивную деятельность классных руководителей, воспитателей групп продлённого дня.

При проведении методико-практических занятий используется определенная последовательность учебного взаимодействия преподавателя и студентов:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание на разработку определенной темы, рекомендует необходимую литературу и дает указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Тема 1. Баскетбол. Техника перемещений.

Бег. Рывок. Приставные шаги. Прыжки. Остановки. Повороты.

Тема 2. Ловля и передача мяча.

Ловля: двумя руками, одной рукой. Передачи: двумя руками сверху, одной рукой сверху, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, одной рукой снизу, одной рукой над головой.

Тема 3. Броски.

Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Бросок одной рукой от плеча. Добивание мяча. Бросок в прыжке. Бросок в движении.

Тема 4. Ведение мяча.

Ведение мяча на месте. Обычное ведение мяча. Ведение со сниженным отскоком. Сочетание ведения и передачи мяча

Тема 5. Индивидуальные действия игрока в нападении.

Индивидуальные действия без мяча. Действия игрока с мячом.

Тема 6. Групповые действия. Взаимодействия двух игроков.

Типы взаимодействий: «передай и выходи», «заслоны».

Тема 7. Взаимодействия трех игроков.

«Треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон».

Тема 8. Командные действия.

«Стремительное нападение». Системы стремительного нападения: «быстрый прорыв», «эшелонированный прорыв».

Тема 9. Позиционное нападение.

Системы позиционного нападения: «через центрального игрока», «без центрального игрока», «восьмерка», нападение серией заслонов.

Тема 10. Тактика защиты.

Выбор позиции. Опека игрока без мяча. Действия защитника против игрока с мячом.

Тема 11. Волейбол. Стойки и перемещения.

Шаги. Скачки. Бег. Падение. Падение с перекатом на спине. Падение в стороны и вперед. Падение на бедро. Падение с перекатом на груди. Прыжки.

Тема 12. Подачи.

Общая характеристика технического приема. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача.

Тема 13. Передачи.

Общая характеристика технического приема. Верхняя передача. Нижняя передача.

Тема 14. Нападающие удары.

Общая характеристика технического приема. Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар.

Тема 15. Блокирование.

Общая характеристика и основные принципы блокирования.

Тема 16. Тактика передач.

Простые передачи, передачи со сменой мест.

Тема 17. Тактика передач.

Передачи для нападающего удара с первой передачи, передачи в прыжке.

Тема 18. Тактика защиты.

Прием мяча с подачи и от нападающего удара.

Тема 19. Страховка.

Страховка при выполнении нападающего удара (со специально страхующим игроком), Страховка всеми игроками задней линии.

Тема 20. Групповые тактические взаимодействия.

Тема 21. Настольный теннис. Стойки и перемещение. Подачи.

Прямая подача. подача «маятник». подача «челнок». подача «веер».

Тема 22. Промежуточные удары.

Подставка. Толчок. Откидка слева и справа. Срезка.

Тема 23. Атакующие удары.

Накат. Топ-спин. Завершающий удар. Контрнакат. Укороченные удары. Крученая свеча. Общая характеристика технического приема.

Тема 24. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции.

Старт. Разновидности низкого старта. Разновидности низкого старта: обычный, растянутый, сближенный, узкий. Стартовое ускорение. Бег по дистанции. Финиширование.

Тема 25. Техника бега на средние дистанции.

Техника высокого старта. Особенности бега по виражу на стадионе и в манеже. Финиширование.

Тема 26. Техника метаний.

Техника метания гранаты и малого мяча. Способы держания снаряда. Разбег. Финальное усилие. Торможение.

Тема 27. Техника кроссового бега.

Преодоление препятствий на дистанции. Особенности техники бега в гору и под уклон.

Тема 28. Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование.

Тема 29. Специальные подготовительные упражнения бегуна на короткие и средние дистанции.

Тема 30. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Тема 31. Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

Построение с лыжами. Передвижение с лыжами в пешем строю. Переход в строевую стойку. Повороты переступанием. Повороты махом.

Тема 32. Техника попеременного двухшажного хода.

Фазы цикла попеременного двухшажного хода: свободное скольжение, скольжение с выпрямлением опорной ноги, скольжение с подседанием, выпад с подседанием, отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

Тема 33. Техника одновременных ходов.

Одновременный бесшажный ход. Система передачи усилий «руки – туловище – ноги» в бесшажном ходе. Одновременный одношажный ход (основной вариант), одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

Тема 34. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков.

Подъем скользящим шагом. Подъем ступающим шагом. Подъем «полуелочкой», подъем «елочкой», подъем лесенкой. Стойки спусков: основная, низкая, высокая. Стойка отдыха.

Тема 35. Преодоление неровностей на склоне.

Прохождение спада. Прохождение выката. Преодоление бугров и впадин

Тема 36. Способы переходов с хода на ход.

Переходы от одновременных к попеременному: прямой переход, переход с прокатом.

Тема 37. Способы торможений.

Торможение «плугом», торможение упором, торможение боковым соскальзыванием.

Тема 38. Повороты в движении.

Поворот переступанием, поворот упором, поворот «плугом», поворот на параллельных лыжах.

Тема 39. Техника конькового хода.

Одновременный полуконьковый ход.

Тема 40. Техника конькового хода.

Одновременный одношажный ход.

Тема 41. Гимнастика. Строевые упражнения.

Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта.

Тема 42. Строевые приемы.

Расчёт строя. Повороты на месте и в движении.

Тема 43. Перестроения.

Ходьба. Передвижение. Фигурная маршировка.

Тема 44. Размыкание

Бег. Быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание. Игры и эстафеты.

Тема 45. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами.

Тема 46. Акробатические упражнения

Группировки, перекаты, кувырки.

Тема 47. Акробатические упражнения.

Переворот боком

Тема 48. Современные оздоровительные системы физических упражнений.

Атлетическая гимнастика: комплекс упражнений с гантелями.

Тема 49. Спортивная аэробика.

Тема 50. Системы дыхательной гимнастики. Оздоровительные методики фитнеса.

Тема 51. Степ – аэробика.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Процесс обучения по дисциплине «Прикладная физическая культура» построен в форме практических занятий, в ходе которых формируются основные умения по разделам дисциплины.

Для поддержания интереса студентов к занятиям физической культурой проводятся ознакомительные беседы, применяются игры и соревнования.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная:

1. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>

Дополнительная:

2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.А. Лысова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

3. Сахарова Е. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. — 94 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>

4. Физическая культура и физическая подготовка [Текст] [учебник для вузов] / И.С.Барчуков; [ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М.: Юнити, 2010. - 429 с.

Информационные и сетевые ресурсы

1. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://zdd.1september.ru/>

2. Газета «Спорт в школе» [Электронный ресурс] – Режим доступа

3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по дисциплине проводятся в спортивных залах, оборудованных в соответствии с установленными требованиями:

- большой спортивный зал (баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка, волейбольные мячи);
- малый спортивный зал: гимнастические скамейки, скакалки, перекладина, коврики, перекладина, маты, шведские стенки, конь, канат, гимнастические палки, музыкальное сопровождение;
- лыжная база (лыжи, ботинки, лыжный инвентарь);
- зал настольного тенниса (столы для настольного тенниса, сетки, ракетки, теннисные мячи, гимнастические скамейки);
- открытая баскетбольная спортплощадка: баскетбольные щиты.
- зал борьбы (борцовский ковер, гимнастические палки)