

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шамсутдинов Расим Адегамович

Должность: Директор ЛФ КНИТУ-КАИ

Дата подписания: 30.12.2020 16:09:46

Уникальный программный ключ:

d31c25eab5d6fbb0cc50e03a64dfdc00329a085e3a993ad1080663082c961114

Методические указания к дисциплине

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Направления подготовки:

09.03.02 Информационные системы и технологии

15.03.01 Машиностроение

15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

38.03.01 Экономика

38.03.02 Менеджмент

Практические занятия

Объем дисциплины для очной формы обучения

Виды учебной работы	Общая трудоемкость	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
		в час	в час	в час	в час	в час	в час
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	328	54	54	54	54	54	58
<i>Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)</i>							
Практические занятия	328	54	54	54	54	54	58
Промежуточная аттестация:		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Распределение фонда времени по видам занятий

Очная форма обучения

Наименование раздела и темы	Все го часов	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах/интерактивные часы)						Формы и вид контроля освоения составляющих компетенций (из фонда оценочных средств)
		Семестр						
		1	2	3	4	5	6	
Раздел 1. Легкая атлетика	72	12	12	12	12	12	12	ФОС ТК-1
1.1 ОФП	12	2	2	2	2	2	2	
1.2 Бег	24	4	4	4	4	4	4	
1.3 Прыжки	24	4	4	4	4	4	4	

1.4 Метание гранаты	12	2	2	2	2	2	2	
Раздел 2. СПФ Гимнастика	72	12	12	12	12	12	12	ФОС ТК-2
2.1 СПФ	24	4	4	4	4	4	4	
2.2 Оздоровительные виды гимнастики	24	4	4	4	4	4	4	
2.3 Силовая гимнастика	24	4	4	4	4	4	4	
Раздел 3. ППФП. Зимние виды спорта	36	6	6	6	6	6	6	ФОС ТК-3
3.1 Лыжные гонки	18	3	3	3	3	3	3	
3.2 Конькобежный спорт	18	3	3	3	3	3	3	
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры	148	24	24	24	24	24	28	ФОС ТК -4
4.1 Баскетбол	26	4	4	4	4	4	6	
4.2 Волейбол	26	4	4	4	4	4	6	
4.3 Футбол	24	4	4	4	4	4	4	
4.4 Бадминтон	24	4	4	4	4	4	4	
4.5 Настольный теннис	24	4	4	4	4	4	4	
4.6 Подвижные игры	24	4	4	4	4	4	4	
Итого	328	54	54	54	54	54	58	
Зачет		ФОС ПА	ФОС ПА	ФОС ПА	ФОС ПА	ФОС ПА	ФОС ПА	ФОС ПА

**Распределение фонда времени по видам занятий
в специальной медицинской группе**

Наименование раздела и темы	Всего часов	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах/интерактивные часы)						Формы и вид контроля освоения составляющих компетенций (из фонда оценочных средств)
		Семестр						
		1	2	3	4	5	6	
Раздел 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	112	18	18	18	18	18	22	ФОС ТК-1

Раздел 2. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	108	24	12	24	12	24	12	ФОС ТК-2
Раздел 3. Зимние виды спорта ППФП	36		12		12		12	ФОС ТК-3
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры	72	12	12	12	12	12	12	ФОС ТК-4
Итого	328	54	54	54	54	54	58	
Зачет		ФОС ПА	ФОС ПА	ФОС ПА	ФОС ПА	ФОС ПА	ФОС ПА	

Раздел 1. Легкая атлетика

Наименование раздела и темы	Всего часов	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах/интерактивные часы)						Коды составляющих компетенций
		Семестр						
		1	2	3	4	5	6	
Раздел 1. Легкая атлетика	72	12	12	12	12	12	12	ОК-11 (У, В)
1.1 ОФП	12	2	2	2	2	2	2	ОК-11 (У, В)
1.2 Бег	24	4	4	4	4	4	4	ОК-11 (У, В)
1.3 Прыжки	24	4	4	4	4	4	4	ОК-11 (У, В)
1.4 Метание гранаты	12	2	2	2	2	2	2	ОК-11 (У, В)

Краткое содержание раздела.

Тема 1.1 ОФП.

Занятия по л/а проводятся в обоих полугодиях: осенью и весной. Изучаются и совершенствуются комплексы упражнений направленных на: укрепление мышц спины, пресса, рук и ног; на развитие выносливости и силы; развитие и улучшение чувства баланса.

Сила - для юношей это – подтягивание на высокой перекладине, отжимание от пола и от брусьев. Для девушек упражнения немного изменяются, так им необходимо выполнить жим на низкой перекладине с упором ног, а также самые обычные отжимания.

Выносливость -

Тема 1.2 Бег.

Занятия по л/а проводятся в обоих полугодиях: осенью и весной. Обучение, совершенствование спортивной технике, тактике оздоровительного бега, оздоровительной ходьбы. Бег на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.

Бег на средние дистанции. Марафонский бег. Эстафетный бег. Челночный бег.

Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, с захлестыванием голени, с прямыми ногами вперед и через стороны, "колесо". Прыжки с ног на ногу, прыжки, спиной вперед, с поворотами.

Беговые упражнения: бег в гору, по песку, по стадиону, ускорения с высокого, полу низкого и н/старта, с ходу, 30 м. на время, переменный бег, бег с разной интенсивностью.

Тема 1.3 Прыжки.

Занятия по л/а проводятся в обоих полугодиях: осенью и весной. Обучение, совершенствование технике, тактике прыжков в высоту, в длину, с препятствиями, в тройном прыжке. Прыжки на выносливость: совершенствование двигательных навыков в прыжках через скакалку.

Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту.

Спортивные способы прыжков в длину с места: "согнув ноги", "прогнувшись", "ножницы".

Спортивные способы прыжков в высоту: "перешагивание", "ножницы", "волна", "перекат".

Спортивные способы прыжков в длину с разбега: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».

Прыжки на выносливость: "крест-накрест", "задний крест-накрест", "прыжки с высоким подъемом колен", "прыжки на одной ноге", "групповые стили". Прыжки со скакалкой являются достойной альтернативой большинству видов кардио тренировок. Существует огромное количество всевозможных вариаций прыжков, каждый из которых направлен на развитие конкретных умений.

Тройной прыжок, обучение технике: тройной прыжок состоит из трёх элементов: "скачок", "шаг", "прыжок"

Тема 1.4 Метание гранаты на дальность.

Метание гранат производится с разбега или с места "бросок из-за головы через плечо". Для того чтобы освоить обучение метанию гранаты, на первых уроках следует выполнять определенные упражнения по спортивной технике, тактике в метании гранаты. С этой целью рекомендуем выполнять имитационные упражнения со снарядами и без них.

Раздел 2.

Специальная физическая подготовка. Гимнастика.

Наименование раздела и темы	Всего часов	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах/интерактивные часы)						Коды составляющих их компетенций
		Семестр						
		1	2	3	4	5	6	

Раздел 2. СПФ Гимнастика	72	12	12	12	12	12	12	ОК-11 (У, В)
2.1 СПФ	24	4	4	4	4	4	4	ОК-11 (У, В)
2.2 Оздоровительные виды гимнастики	24	4	4	4	4	4	4	ОК-11 (У, В)
2.3 Силовая гимнастика	24	4	4	4	4	4	4	ОК-11 (У, В)

Краткое содержание раздела

Тема 2.1 Специальная физическая подготовка (СПФ).

В содержание практических занятий всех отделений включается также материал по специальной физической подготовке, который определяется каждым вузом применительно к профилирующим специальностям. Каждое занятие по СПФ направлено:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта, например: скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метание...)
- повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта; (выносливость – бег на длинные дистанции, прыжки через скакалку...)
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины (акробатика, единоборства...).

Тема 2.2 Оздоровительные виды гимнастики

Оздоровительные виды гимнастики на практических занятиях предусматривают обучение, совершенствование комплексов оздоровительной гимнастики, например, при остеохондрозе, сколиозе, болезни глаз... Направлены на выполнение упражнений в режиме дня в виде утренней гигиенической (зарядка) и вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях, на производстве. Сюда включены также лечебная и ритмическая гимнастика. Главное назначение их состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой и общественной деятельности. В содержание практических занятий всех отделений включается обучение, совершенствование элементов гимнастики: аэробики, шейпинга, танцев и других современных разновидностей гимнастических упражнений (пилатес, стретчинг, йога и т.д.).

Тема 2.3 Силовая, атлетическая гимнастика.

В содержание практических занятий всех отделений включается

Раздел 3. ППФП. Зимние виды спорта	36	6	6	6	6	6	6	ОК-11 (У, В)
3.1 Лыжные гонки	18	3	3	3	3	3	3	ОК-11 (У, В)
3.2 Конькобежный спорт	18	3	3	3	3	3	3	ОК-11 (У, В)

Краткое содержание раздела

Тема 3.1 Лыжные гонки

В содержание практических занятий всех отделений включается традиционный зимний вид – лыжные гонки. Изучаются и совершенствуются основные стили передвижения на лыжах — «классический стиль» и «свободный (коньковый) стиль». «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двушажный и бесшажный ходы. Повороты. Наиболее распространено торможение «плугом». Преодоление подъёмов и спусков с горы. Прохождение дистанции с раздельным стартом, с масс-стартом, гонки преследования, эстафеты. Изучаются правила соревнований, основы судейства.

Тема 3.2 Конькобежный спорт. ППФП.

В содержание практических занятий всех отделений включается традиционный зимний вид - конькобежный спорт. Освоение техники, тактики бега на коньках. Преодоление определённой дистанции на льду по замкнутому кругу.

В содержание практических занятий всех отделений включается также материал по профессионально-прикладной физической подготовке, который определяется каждым вузом применительно к профилирующим специальностям. ППФП реализуется в практических занятиях и направлена на развитие:

- общей выносливости с использованием ходьбы, бега трусцой, лыжной подготовки, оздоровительной аэробики;
- статической выносливости с многократным выполнением динамических упражнений с напряжением мышц (гантельной гимнастики, жима кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах и др.) и статических силовых упражнений;
- силовой и статической выносливости применять упражнения с гантелями, атлетическую гимнастику, силовую аэробику, упражнения на тренажерах;
- точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами и др.)
- координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с

мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис.

Раздел 4.

Спортивные и подвижные игры

Наименование раздела и темы	Все го часов	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах/интерактивные часы)						Коды составляющих компетенций	Формы и вид контроля освоения составляющих компетенций (из фонда оценочных средств)
		Семестр							
		1	2	3	4	5	6		
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры	148	24	24	24	24	24	28	ОК-11 (У, В)	ФОС ТК -4
4.1 Баскетбол	26	4	4	4	4	4	6	ОК-11 (У, В)	
4.2 Волейбол	26	4	4	4	4	4	6	ОК-11 (У, В)	
4.3 Футбол	24	4	4	4	4	4	4	ОК-11 (У, В)	
4.4 Бадминтон	24	4	4	4	4	4	4	ОК-11 (У, В)	
4.5 Настольный теннис	24	4	4	4	4	4	4	ОК-11 (У, В)	
4.6 Подвижные игры	24	4	4	4	4	4	4	ОК-11 (У, В)	

Краткое содержание раздела

Тема 4.1 Баскетбол.

Занятия по баскетболу включают: упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки.

В содержание практических занятий всех отделений включается освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются обманные движения (финты): финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок. Техника защиты. Техника перемещений. Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват. Противодействие ведению, проходам, броскам в корзину. Овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

Тема 4.2 Волейбол

В содержание практических занятий всех отделений включается освоение, обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений; обучение и совершенствование подач; обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении; совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи; совершенствование техники подач и нападающего удара; обучение тактическим приёмам игры; обучение технике блокирования мяча совершенствование техники в двухсторонней игре. Совершенствование техники игры в защите и нападении. Совершенствование техники и тактики игры. Правила соревнований, основы судейства.

Тема 4.3 Футбол.

В содержание практических занятий всех отделений включается обучение технике владения мячом; обучение технике передач; обучение техническим приёмам игры в нападении и защите; обучение тактике игры; совершенствование техники в двухсторонней игре.

Тема 4.4 Бадминтон.

Обучение и совершенствование техники и тактики игры, развитие специальных физических качеств: скорости, ловкости, гибкости, выносливости и т.д. Понятия о стратегии, тактике, стиле и системе игры.

Тема 4.5 Настольный теннис.

В содержание практических занятий всех отделений включается обучение и совершенствование техники подачи и приёма мяча; обучение и совершенствование техники нападающего удара; совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре. Правила соревнований, основы судейства.

Тема 4.6 Подвижные игры.

Занятия направлены на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям. Снайперы. Регби. Веселые старты. Эстафеты...

Тематика практических занятий дисциплины «Физическая культура и спорт (Элективная дисциплина)» в специальной медицинской группе

Раздел 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)

Общая физическая подготовка: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

Легкая атлетика (*адаптивные виды и формы*). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег

трусой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

Раздел 2. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушений зрения
- нарушений слуха
- сердечнососудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Раздел 3. Зимние виды спорта

Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства. ППФП основанная на детальном изучении особенностей профессиональной деятельности.

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры (настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол) ППФП.

Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон, народные игры. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.