

**Частное учреждение
профессиональная образовательная организация
Фармацевтический колледж «Новые знания»**

**Методические рекомендации
по проведению занятий по физической культуре в дистанционной форме**

1. Методические рекомендации разработаны в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», в целях оказания методической помощи при проведении занятий по физической культуре в дистанционной форме.

2. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

3. Для организации дистанционного обучения используются специализированные программные ресурсы, информационно образовательные среды, технологические платформы и различные виды телекоммуникаций.

4. Под технологической платформой дистанционного обучения понимается совокупность программно-технических средств, направленных на предоставление услуг дистанционного обучения, включая администрирование учебных процедур и проведение учебного процесса на расстоянии.

5. Применяются следующие виды технологических платформ дистанционного обучения:

- кейс-технология – основывается на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудио-, видео- и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного изучения обучающимся при организации регулярных консультаций у педагогических работников. Для каждого обучающегося составляется индивидуальный план, где они получают кейс, содержащий пакет учебных пособий, мультимедийный видеокурс, обучающие программы на CD-ROM и электронную рабочую тетрадь;

- сетевые технологии – используются телекоммуникационные сети для обеспечения обучающихся учебно-методическим материалом и взаимодействия с различной степенью интерактивности между педагогическим работником и обучающимся.

Виды сетевых технологий	Описание
	Асинхронные технологии (реализуют распределенное обучение) – офлайн-обучение на основе средств коммуникаций, позволяющие передавать и получать данные в удобное время для каждого участника процесса, независимо друг от друга
форум	публичный обмен опытом, знаниями и любой другой информацией, предусматривающий создание тем, присоединение к существующим, написание сообщений или комментариев. Информация доступна всем участникам процесса,

	что позволяет в любой момент ответить или прочитать сообщение или комментарий. Все проведенные дискуссии можно прочитать и добавить свой ответ к ним в любое время
электронная почта	вид связи подходит только для персонального «адресного» общения
Синхронные технологии (дистанционное онлайн-обучение) – средства коммуникации, позволяющие обмениваться информацией в реальном времени. Данный тип обратной связи между участниками учебного процесса предоставляет возможность непосредственного общения в реальном времени	
видео-конференция	общение в непосредственном контакте с педагогическим работником и обучающимися
Текстовые конференции (чаты)	персональные чаты между двумя участниками процесса обучения. При необходимости чат может быть публичным с тремя и более участниками процесса дистанционного обучения

6. Синхронные сетевые технологии предполагают создание виртуальных учебных классов с использованием средств видеоконференцсвязи и дополнительных инструментов совместной работы. Синхронные технологии требуют одновременного виртуального присутствия всех участников учебного процесса в классе и позволяют эффективно сочетать различные модели преподавания даже в рамках одного занятия. Используемые средства телекоммуникации играют огромную роль в организации обучения.

7. Частичный (временный) переход на изучение учебной дисциплине «Физическая культура» предполагает выполнение заданий, соблюдение режимов двигательной активности, выбор вида и формы занятий с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, а также в режиме самостоятельной работы.

8. Проведение занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» с использованием дистанционных образовательных технологий предусматривает преподавание теоретической составляющей учебной дисциплины.

9. Обучение по учебной дисциплине «Физическая культура» включает:

- аудио- и видео-физкультурные минутки;
- реализация проектов в области здорового образа жизни.
- размещение научно-популярных фильмов об истории происхождения различных видов спорта;
- размещение научно-популярных фильмов об истории развития спорта;
- размещение научно-популярных фильмов о великих спортсменах.

10. Способы реализации применения дистанционных технологий для учебной дисциплины «Физическая культура» включают:

- дистанционные возможности электронного журнала (внутренний сервис обмена сообщениями, прикрепление фото, видео-, аудио- и текстовых материалов, создавать тренировочные и контрольные тесты для проверки знаний);
- сайты электронных ресурсов по учебной дисциплине «Физическая культура»;
- использование электронной почты;
- смс-оповещение;
- телефонное консультирование;
- видеоконференции;
- использование сервисов дистанционного обучения;

- использование электронных программ, обеспечивающих текстовую, аудио- и видеопередачу информации (мессенджеры, Skype, GoogleTalk и т.д.).

11. Применение дистанционных и информационных технологий дает педагогическому работнику при преподавании учебной дисциплины «Физическая культура» возможность расширить дидактический арсенал, разнообразие используемых форм и методик преподавания.

12. Двигательная активность обучающихся обеспечивается с учетом возрастной группы, состояния здоровья, нозологии заболевания при отнесении к специальной медицинской группе, коррекции интенсивности, объема, времени нагрузки и т.д. индивидуально по согласованию с педагогическим работником.

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение устанавливает порядок организации физического воспитания обучающихся, единые требования к организации и проведению учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» в образовательной организации.

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 14.06.2013 № 464;

1.3. Физическое воспитание обучающихся является составной частью профессиональной подготовки и общей культуры обучающихся, обязательным разделом компонента профессионального образования, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил обучающихся, формирования у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство.

1.4. Содержание физического воспитания в образовательной организации определяется федеральными государственными образовательными стандартами, примерными и рабочими учебными программами по физической культуре, планами по внеучебной спортивной работе.

1.5. Действие настоящего Положения распространяется на все структурные подразделения образовательной организации, реализующие образовательные программы.

1.6. Дисциплина «Физическая культура» является обязательной учебной дисциплиной, которая входит во все основные профессиональные образовательные программы, проводится в соответствии с учебными планами основных профессиональных образовательных программ.

2. Организация физического воспитания

2.1. Цель физического воспитания обучающихся – формирование физической культуры личности, обеспечивающей готовность к социально-профессиональной деятельности, приобщение к здоровому образу жизни, систематическому физическому самосовершенствованию.

2.2. Достижение цели физического воспитания предусматривает решение следующих задач:

- создание у обучающихся целостного представления о физической культуре общества и личности, о роли в личностном, социальном и профессиональном развитии;
- приобретение основ теоретических знаний и практических умений и навыков по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся;
- формирование осознанной потребности в физическом самовоспитании, самосовершенствовании, здоровом образе жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

2.3. Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины "Физическая культура" с учетом состояния их здоровья.

2.4. Физическое воспитание осуществляется на протяжении всего учебного процесса в следующих основных формах:

- учебные аудиторские занятия;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, занятия в спортивных секциях;
- массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия.

2.5. Внеучебная самостоятельная работа по физической культуре дополняет учебную работу и решает одну из задач физического воспитания по дальнейшему развитию физических качеств и совершенствованию двигательных умений и навыков, приобретенных обучающимися на учебных занятиях.

2.6. Планирование и учет работы по физическому воспитанию включает:

- документы планирования учебной работы по физическому воспитанию: рабочая программа, календарно-тематический план; контрольно-измерительные материалы, рекомендации по выполнению самостоятельных работ;
- документами учета результатов учебной работы по физическому воспитанию является групповой журнал, в котором отражаются текущие и итоговые показатели успеваемости обучающихся;
- внеучебная физкультурная и спортивная работа планируется и проводится за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных секциях и клубах в образовательной организации и за его пределами и учитывается в журнале самостоятельной работы (секций) по физической культуре.

3. Порядок организации и проведения занятий по дисциплине «Физическая культура»

3.1. Обучающиеся первых курсов (очной и очно-заочной форм обучения) осваивают теоретический курс по физической культуре и одновременно проходят медицинское обследование в любой медицинской организации с целью включения в специальную или основную группу для занятий по физической культуре.

3.2. Основная медицинская группа (далее – ОМГ) – это группа, в которую входят обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем физической подготовки, соответствующим возрасту и полу. Обучающиеся допускаются к занятиям по физической культуре в полном объеме, а также к занятиям в спортивных секциях и к участию в соревнованиях.

3.3. Специальная медицинская группа (далее – СМГ) – это группа, в которую входят обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, не являющиеся противопоказанием к выполнению производственной и учебной работы, но требующие ограничения физических нагрузок.

К специальной медицинской группе «А» (оздоровительной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации.

К специальной медицинской группе «Б» (реабилитационной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации.

3.4. Обучающиеся обязаны представить медицинскую справку, на основании которой будут сформированы группы для занятий по физической культуре в отделение/деканат. Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр и (или) не представившие медицинскую справку, для занятий физической культурой включаются в ОМГ.

3.5. Занятия с обучающимися, включенными в специальные медицинские группы, проводятся по специальной учебной программе. При наличии противопоказаний к групповым занятиям могут предусматриваться занятия лечебной физкультурой.

3.6. Посещение учебных занятий по физической культуре обучающимися ОМГ и СМГ является обязательным.

3.7. Во время обучения возможен переход обучающегося из специальной медицинской группы в основную медицинскую группу и наоборот. Основанием служит дополнительное медицинское обследование и соответствующее медицинское заключение, выданное медицинской организацией в установленном порядке.

3.8. К занятиям физической культурой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

3.9. Занятия по физической культуре могут быть организованы в следующих формах:

- лекционное (установочное) занятие;
- практические занятия;
- практические занятия в рамках элективных дисциплин (модулей) на основе выбора обучающимися видов спортивно-оздоровительной деятельности.

Общая продолжительность одного занятия по физической культуре – 2 академических часа.

3.10. Рекомендуемая наполняемость группы для проведения теоретических занятий (лекций) составляет не более 25 человек, для проведения практических занятий в спортивном зале – не более 15 человек.

3.11. Занятия по физической культуре для обучающихся очной-заочной и формы обучения организуются, как правило, в форме лекций и семинарских занятий (в академических группах) в объеме 32 академических часов.

Занятия по физической культуре для обучающихся очно-заочной и формы обучения проводятся в объеме:

- 2 ч. установочных лекций по основам здорового образа жизни, проводимых преподавателями анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности.

- 2 ч. практических занятий в рамках курса по физической культуре на зачет (сдача нормативов), проводимых преподавателями физической культуры;

Особенности реализации дисциплины для обучающихся очной-заочной формы обучения заключается в интенсивной самостоятельной подготовке (в течение семестра для обучающихся очно-заочной формы и в межсессионный период – для обучающихся заочной формы) и контроле результатов обучения во время проведения сессий (промежуточная аттестация).

3.12. Обучающиеся могут быть освобождены от занятий по физической культуре по состоянию здоровья, что подтверждается медицинской справкой. Справка предоставляется преподавателю, ведущему дисциплину, и отмечается в журнале академической группы.

Срок освобождения от занятий по физической культуре, а также принадлежность к той или иной медицинской группе определяется медицинской организацией по результатам обследования обучающегося.

3.13. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» на основании принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. При этом объем занятий по физической культуре определяется федеральным государственным образовательным стандартом.

3.14. Занятия по физической культуре проходят:

- а) в зимнее время в закрытых спортивных залах, в физкультурно- оздоровительном комплексе с плавательным бассейном, а также на лыжных трассах в черте города;

- б) в осеннее, весеннее и летнее время – на открытых летних спортивных площадках, в ненастную погоду – в закрытых спортивных залах.

3.15. Преподаватель физического воспитания, действующий в соответствии с должностной инструкцией:

- проводит обучение в соответствии с требованиями федеральными государственными образовательными стандартами;

- организует работу по вовлечению обучающихся в секции физической культуры и участию в спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации;

- использует наиболее эффективные формы, методы, средства обучения, новые педагогические технологии;

- формирует у обучающихся профессиональные навыки и умения, подготавливает их к применению полученных знаний в практически деятельности;

- участвует в разработке образовательных программ, несет ответственность за реализацию и качество подготовки выпускников, выполнение учебных планов и программ;

- поддерживает учебную дисциплину, контролирует режим посещения занятий;

- обеспечивает соблюдение требований безопасности на занятиях;

- повышает свою профессиональную квалификацию;
- при проведении аудиторных занятий, учитывает специфику специальности обучающегося;
- разрабатывает научно-методическую документацию по физическому воспитанию обучающихся.

3.16. Обучающиеся образовательной организации обязаны:

- систематически посещать занятия по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебными расписаниями;
- присутствовать на занятиях в случае освобождения от физической нагрузки и выполнять данные преподавателями задания теоретического характера;
- повышать свою физическую подготовку и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, предусмотренные рабочей программой;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя рекомендации преподавателя;
- активно участвовать в массовых и спортивных мероприятиях, проводимых в образовательной организации;
- проходить медицинское обследование по плану в установленные сроки;
- иметь спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

4. Оценка качества освоения дисциплины «Физическая культура»

4.1. Текущая и промежуточная аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура» осуществляются в соответствии с законодательством Российской Федерации, локальными нормативными актами образовательной организации.

4.2. Оценка качества освоения дисциплины «Физическая культура» обучающимися очной формы обучения включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся и итоговую аттестацию обучающихся.

Оценочные средства по дисциплине включают:

- контроль посещаемости практических занятий (журнал посещений группы);
- вопросы к теоретическому зачету;
- компьютерное тестирование;
- сдача тестов по нормативам физической подготовленности в соответствии с медицинским допуском;
- оценка уровня физического здоровья;
- научно-исследовательская работа студента (участие в научно-практических конференциях); подготовка и защита рефератов.

4.3. Оценка качества освоения дисциплины «Физическая культура» обучающимися очно-заочной формы обучения включает текущий контроль промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Оценочные средства по дисциплине включают:

- контроль посещаемости практических занятий (журнал посещений группы);
- проведение письменной контрольной работы;
- компьютерное тестирование;
- сдача тестов по нормативам физической подготовленности в соответствии с медицинским допуском.

5. Варианты заданий для освоения дисциплины «Физическая культура» в дистанционной форме

Вариант 1

Тема занятия: *Метания в легкой атлетике*

К метаниям в легкой атлетике относятся четыре вида: толкание ядра, метание диска, молота и копья. В [программу физического воспитания](#) входят прикладные виды метания: метание малого мяча и гранаты. Движения в метании гранаты и мяча идентичны между собой и направлена на создание условий для максимальной дальности их полета. Метание выполняются из различных положений: с разбегу, стоя, с колена, лёжа. Нами рассматривается метание мяча и гранаты с разбегу. [Техника этого вида метания](#) состоит из четырёх основные фаз:

- держание снаряда;
- разбег, во время которого происходит увеличение скорости метателя со снарядом;
- финальное усилие (бросок), когда метатель ускоряет движение руки со снарядом до начальной скорости вылета;
- сохранение равновесия и торможение.

Держание снаряда. Держание гранаты осуществляется двумя способами. При первом способе граната удерживается за нижнюю половину ручки путём захвата её четырьмя пальцами, большой палец расположен вдоль оси ручки (рис. а). При втором способе граната держится за ручку путём плотного захвата сжатыми пальцами, при этом большой палец накладывается на указательный (рис. б). В обоих случаях мышцы руки расслаблены, кисть не напряжена. Малый мяч (в качестве такого снаряда можно использовать теннисный мяч) удерживается тремя средними пальцами, а мизинец и большой палец поддерживают его с боков (рис. в). Таким образом, мяч захватывают концами пальцев и в зависимости от силы кисти располагают ближе или дальше от ладони (см. рис.).



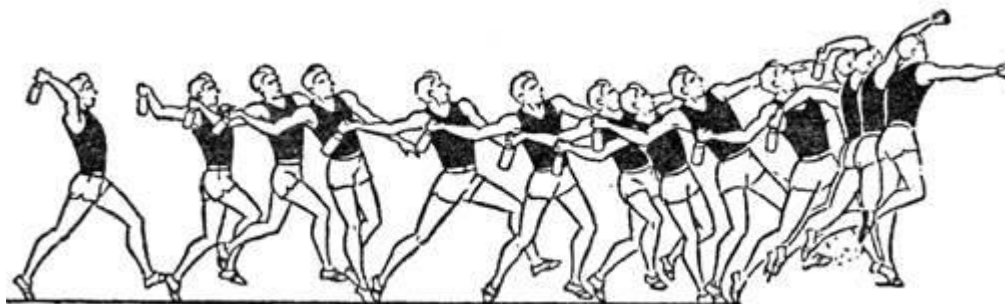
а

б

в

Разбег. Оптимальная длина разбега составляет 13 шагов, из них 8 шагов выполняются в предварительной части разбега и 5 шагов – в заключительной. Эти части, как правило, отмечаются контрольными отметками: одной – в начале разбега, другой – перед заключительной частью разбега. Разбег выполняется с ускорением на передней части стопы, при этом длина шага приблизительно на 30 см меньше, чем в беге на короткие дистанции. При разбеге гранату или теннисный мяч можно держать внизу, над плечом и перед собой. Задача заключительной части разбега состоит в том, чтобы, не снижая скорости бега, выполнить отведение снаряда и подойти в наиболее выгодном положении к фазе финального усилия. Попав на контрольную отметку левой ногой, с шагом правой ноги начинается отведение и разгибание руки со снарядом назад. Кисть, при этом, не опускается ниже уровня плеч, туловище держится вертикально (для сохранения скорости движения). Продолжая движение руки со снарядом назад, метатель выполняет второй шаг с левой ноги. Третий шаг, выполняемый правой ногой, называется скрестным: нога ставится с пятки с несколько развернутой наружу стопой. Рука со снарядом к этому моменту полностью выпрямлена в локтевом суставе, а туловище развернуто вправо и максимально отклонено назад. Метатель как бы «убегает» от снаряда. Этим он совершает так называемый «обгон снаряда». Заканчивая четвертый («стопорящий») шаг левой ногой, метатель приходит в исходное положение перед финальным усилием, сохраняя вес тела на правой ноге.

Финальное усилие начинается с движения ног. Левая нога упирается впереди проекции ОЦТ тела по линии разбега носком внутрь, правая – разгибается и поворачивает пятку наружу. За счёт этого движение правой стороны таза вокруг вертикальной оси туловища и перпендикулярно направлению разбега. Движение таза увлекает за собой туловище и приводит метателя в положение «натянутого лука», после чего рука со снарядом хлестообразным движением выносится вперед и происходит выпуск мяча под углом 45-50°. Стремительное движение вперед, возникающее под действием инерции разбега, необходимо погасить на коротком отрезке. Это достигается выполнением прыжка – перескока на правую ногу через левую. На рис. представлена заключительная часть разбега и финального усилия при метании гранаты.



Сохранение равновесия и торможение. Метатель, чтобы не переступить линию метания, ограниченную планкой или другой разметкой, после выпуска снаряда гасит инерцию движения тела вперёд путём перескока с левой ноги на правую. За счёт этого происходит торможение метателя и удерживается равновесие.

Рассмотрим последовательность обучения технике на примере метания мяча.

Упражнения для изучения правильному держанию мяча.

Упражнение 1. Выполнение хвата мяча рукой с одновременными движениями в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах.

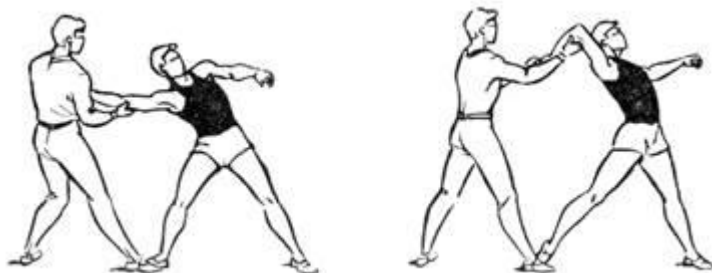
Упражнение 2. Выполнить броски мяча вниз и вперед за счёт хлесткого движения кисти.

Упражнение 3. Отведение руки с мячом назад-вниз с последующей имитацией броска из-за головы (мяч из руки не выпускается).

Упражнение 4. То же, но с помощью преподавателя или партнёра (см. рис.).

Упражнение 5. Метание мяча из исходного положения, стоя лицом в сторону броска.

Упражнение 6. То же, но стоя левым боком в сторону броска.



Упражнение 7. Метание мяча с шага.

Упражнение 8. Метание мяча с 3-4 шагов.

Упражнение 9. Метание мяча в целом с полного разбега.

Упражнение 10. Метание мяча с полного разбега с постепенным увеличением дальности броска и наращиванием усилий.

Задание:

Карточка- задание для самостоятельных занятий

задание для самостоятельных занятий

1.Упражнение для развития силы ног:

-Приседания

девочки – 3 подхода по 20 раз.

мальчики – 3 подхода по 30 раз.

-Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ноге:

девочки – 3 подхода по 14 раз.

мальчики – 3 подхода по 20 раз.

2. Упражнение для развития мышц спины:

-Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки – за головой, ноги фиксированы:

девочки – 3 подхода по 30 раз.

мальчики – 3 подхода по 45 раз.

-Наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки внизу:

девочки – 3 подхода по 10 раз.

мальчики – 3 подхода по 15 раз.

- наклоны вперёд, ноги вместе:

девочки – 3 подхода по 10 раз.

мальчики – 3 подхода по 15 раз.

4. Упражнение для развития силы рук:

-Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа:

девочки – 3 подхода по 12 раз.

мальчики – 3 подхода по 30 раз.

-Сгибание и разгибание рук в упоре «лёжа», ноги на повышенной опоре:

девочки – 3 подхода по 10 раз.

мальчики – 3 подхода по 30 раз.

- Сгибание и разгибание рук в упоре сзади

девочки – 3 подхода по 12 раз.

мальчики – 3 подхода по 20 раз.

5. Упражнение для развития прыгучести:

-Прыжки со скакалкой (на максимальный результат):

девочки – 3 подхода по 30 секунд

мальчики – 3 подхода по 60 секунд

6. Упражнение для развития выносливости:

-бег на месте

девочки – 5 минут

мальчики – 10 минут

-Бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре руками о стену. 4 подхода по 10 движений правой и левой ногой, частота максимальная.

девочки – 3 подхода по 10 движений правой и левой ногой, частота максимальная.

мальчики – 3 подхода по 20 движений правой и левой ногой, частота максимальная.

7. Упражнение для развития брюшного пресса:

-из положения «лёжа» выполнить «велосипед»:

девочки – 3 подхода по 15 раз.

мальчики – 3 подхода по 30 раз.

-из положения «лёжа» выполнить «ножницы»:

девочки – 3 подхода по 15 раз.

мальчики – 3 подхода по 30 раз.

-планка «классическая» (принять позу лежа на животе. Ноги на ширине плеч. Приподняться на согнутых локтях, опираясь на предплечья. Локти под прямым углом к плечам. Напрячь мышцы и вытянуть тело.)

девочки – 3 подхода по 30 секунд.

мальчики – 3 подхода по 45 секунд.

-планка «на прямых руках» (из положения лежа подняться с опорой на кисти рук. Ноги на ширине плеч. Кисти под плечами. Ровная линия тела. Макушку тянуть вперед, пятки- назад.)

девочки – 3 подхода по 30 секунд.

мальчики – 3 подхода по 45 секунд.

Домашняя работа: сделать презентацию на тему: *Метания в легкой атлетике*

Работы отправлять на почту

Вариант 2

Тема занятия: *Техника ловли мяча в баскетболе*

Техника ловли мяча в баскетболе.

А) При ловле мяча двумя руками на месте в и. п. игрок находится в стойке готовности - руки согнуты в локтевых суставах до 85 - и удерживает мяч в поле зрения.

Подготовительная фаза - при приближении мяча на уровне груди или головы баскетболист, выпрямляя сзади стоящую ногу, совершает вышагивание впередистоящей в сторону полета мяча и одновременно вытягивает руки навстречу ему почти до полного разгибания в локтевых суставах. Разведенными пальцами он образует "воронку", несколько большую по ширине поперечника мяча; ладони при этом обращены к мячу.

Основная фаза - в момент соприкосновения с мячом баскетболист обхватывает его пальцами (не ладонями), сближая кисти; руки сгибаются в локтевых суставах. Мяч подтягивается к груди, поднимается к плечу сильнейшей руки или опускается вниз-назад к бедру, одноименному с рабочей рукой. Синхронно с этим движением игрок совершает шаг назад впередистоящей ногой с одновременным сгибанием обеих ног. Таким образом гасится скорость летящего мяча.

Завершающая фаза - после овладения мячом туловище слегка наклоняют вперед; мяч в зависимости от ситуации укрывают от соперника выставленными в стороны локтями или контролируют в положении стойки с тройной угрозой либо стойки для начала ведения. Игрок находится в готовности к последующим действиям.

Б) Ловля одной рукой чаще всего применяется для овладения мячом, летящим сбоку или по высокой траектории. Когда мяч приближается сбоку, в и. п. баскетболист выставляет вперед разноименную ногу.

В *подготовительной фазе* игрок вытягивает дальнюю от мяча руку навстречу ему, располагая ладонь перпендикулярно к направлению полета мяча.

С момента касания мяча пальцами начинается *основная фаза*, которая сопровождается уступающим сгибанием руки в плечевом и локтевом суставах до прямого угла и отведением ее назад, как бы продолжающим полет мяча. Одновременно туловище поворачивается в сторону ловящей руки.

Некоторое время мяч может удерживаться на кисти силой инерции, но, чтобы исключить его потерю, следует в *завершающей фазе* как можно быстрее подключать к ловле другую руку и приходиться в стойку игрока, владеющего мячом.

Для ловли мяча в движении характерно сочетание движений верхних и нижних конечностей, специфика которого будет раскрыта в последующих разделах, когда речь пойдет о конкретных игровых приемах, выполнению которых предшествует овладение мячом при перемещении игрока.

Обучение ловли мяча двумя руками на месте.

- 1. Объяснение и показ.
- 2. Имитация приема переключением мяча из рук одного занимающегося в руки другого.
- 3. Индивидуальные упражнения:
 - а) ловля мяча, подброшенного вверх над собой: на месте и в прыжке;
 - б) то же, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча: на уровне пояса, колен или пола;
 - в) то же, что в упр. а, но в различных и. п.: стоя на коленях, сидя, лежа и т. п.;
 - г) ловля мяча, брошенного в стену на различной высоте после его отскока;

При ловле мяча:

смотреть на мяч до момента захвата его пальцами;

тянуться руками навстречу мячу, одновременно совершая вышагивание впередистойящей ногой; держать кисти на одном уровне, образовывая ими полусферу ("воронку"); адекватно изменять положение кистей в зависимости от направления и траектории полета мяча; не закрепощать плечевой пояс и руки; обхватывать мяч пальцами, ладонями мяча не касаться; начинать уступающее движение руками и ногами в момент касания мяча пальцами; после овладения мячом максимально быстро укрывать его от соперника, опуская к поясу в сторону сзади стоящей ноги, или мгновенно поднимать в исходное положение для последующих атакующих действий (приходить в стойку с тройной угрозой или стойку для начала ведения).

Задание:

Законспектировать тему; *Техника ловли мяча в баскетболе* (самое основное на 1 страницу, все переписывать не надо)

Домашняя работа: сделать презентацию на тему: *Техника ловли мяча в баскетболе*
Работы отправлять на почту.....

Задание:

Карточка- задание для самостоятельны занятий

задание для самостоятельных занятий

1. Упражнение для развития силы ног:

-Приседания

девочки – 3 подхода по 20 раз.

мальчики – 3 подхода по 30 раз.

-Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ноге:

девочки – 3 подхода по 14 раз.

мальчики – 3 подхода по 20 раз.

2. Упражнение для развития мышц спины:

-Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки – за головой, ноги фиксированы:

девочки – 3 подхода по 30 раз.

мальчики – 3 подхода по 45 раз.

-Наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки внизу:

девочки – 3 подхода по 10 раз.

мальчики – 3 подхода по 15 раз.

- наклоны вперёд, ноги вместе:

девочки – 3 подхода по 10 раз.

мальчики – 3 подхода по 15 раз.

4. Упражнение для развития силы рук:

-Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа:

девочки – 3 подхода по 12 раз.

мальчики – 3 подхода по 30 раз.

-Сгибание и разгибание рук в упоре «лёжа», ноги на повышенной опоре:

девочки – 3 подхода по 10 раз.

мальчики – 3 подхода по 30 раз.

- Сгибание и разгибание рук в упоре сзади

девочки – 3 подхода по 12 раз.

мальчики – 3 подхода по 20 раз.

5. Упражнение для развития прыгучести:

-Прыжки со скакалкой (на максимальный результат):

девочки – 3 подхода по 30 секунд

мальчики – 3 подхода по 60 секунд

6. Упражнение для развития выносливости:

-бег на месте

девочки – 5 минут

мальчики – 10 минут

-Бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре руками о стену. 4 подхода по 10 движений правой и левой ногой, частота максимальная.

девочки – 3 подхода по 10 движений правой и левой ногой, частота максимальная.

мальчики – 3 подхода по 20 движений правой и левой ногой, частота максимальная.

7. Упражнение для развития брюшного пресса:

-из положения «лёжа» выполнить «велосипед»:

девочки – 3 подхода по 15 раз.

мальчики – 3 подхода по 30 раз.

-из положения «лёжа» выполнить «ножницы»:

девочки – 3 подхода по 15 раз.

мальчики – 3 подхода по 30 раз.

-планка «классическая» (принять позу лежа на животе. Ноги на ширине плеч. Приподняться на согнутых локтях, опираясь на предплечья. Локти под прямым углом к плечам. Напрячь мышцы и вытянуть тело.)

девочки – 3 подхода по 30 секунд.

мальчики – 3 подхода по 45 секунд.

-планка «на прямых руках» (из положения лежа подняться с опорой на кисти рук. Ноги на ширине плеч. Кисти под плечами. Ровная линия тела. Макушку тянуть вперед, пятки- назад.)

девочки – 3 подхода по 30 секунд.

мальчики – 3 подхода по 45 секунд

Вариант 3

Тема занятия: Специальные беговые упражнения

Специальные беговые упражнения используют в трех целях:

1. Как часть разминки, для активации и разогрева целевых групп мышц. Протяженность и интенсивность упражнений будет небольшой (20-40 м; 1-2 серии).
2. Как средство исправления техники бега.
3. Как средство специальной физической подготовки бегуна. Упражнения

1. Подскоки с постановкой шага или «пружинка»

Техника выполнения: напоминает прыжки на скакалке, но с продвижением вперед.

Отталкивание происходит, начиная с передней части стопы, а не с пятки. Оттолкнувшись, немного сгибаете бедро в коленном суставе и немного поднимаете его вверх. Приземление происходит практически на две ноги одновременно: сначала на толчковую ногу, а затем активно на маховую ногу. Продвижение короткое – половина стопы.

Задача: основной акцент уделяется мышцам и связкам голеностопного сустава, производящим отталкивание.

Частые ошибки: слабое отталкивание, продвижение широким шагом, разогнутые в локтях руки.

2. Бег с высоким подниманием бедра

Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.

Задача: воздействие на мышцы передней поверхности бедра, стоп, мышцы-сгибатели бедра, улучшение межмышечной координации.

Частые ошибки: плечи отведены назад, в результате спина отклонена от вертикального положения, бедро не параллельно земле, неправильная работа рук, проваливание при приземлении.

3. Бег с захлестом голени

Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки работают так же, как и при беге.

Задача: разминка коленного сустава и мышц задней поверхности бедра.

Частые ошибки: отсутствие упругости при постановке стопы на поверхность, излишний наклон туловища вперед, вынос бедра вперед при складывании ноги, руки не согнуты в локте.

4. Перекат с пятки на носок

Техника выполнения: мягкий перекат с пятки на носок с последующим жестким выталкиванием. Приземление мягкое. Начиная от пятки, производится усилие через большой палец стопы с последующим проталкиванием вперед и вверх, после чего вновь приземление на толчковую ногу и далее симметричное действие другой ногой. Туловище во время упражнения занимает вертикальное положение. Расслабить руки и сохранять равновесие только за счет небольших вращений в плечах.

Задача: прорабатывать мышцы, участвующие в проталкивании.

Частые ошибки: слишком сильное сгибание колена при приземлении.

5. Многоскоки или «колений бег»

Техника выполнения: микс из прыжков и бега. Тренеры рекомендуют представить перед собой препятствие, например, широкую лужу, через которое нужно перепрыгнуть одной ногой, согнутой при этом в колене. Вторая нога всегда прямая.

При отталкивании полностью выпрямляется толчковая нога, в то время как маховая нога, согнутая в коленном суставе, резко выносится вперед. Постановка ноги при приземлении происходит активным загибающим движением на всю стопу. Руки работают разноименно, с очень широким махом: так удерживается равновесие. Туловище в положении с небольшим наклоном вперед.

Задача: развитие мышц задней поверхности бедра и икроножных мышц, а так же связок-подъемателей бедра. Многоскоки часто используются в прыжковой подготовке спортсменов и служат хорошим средством развития силовой выносливости.

Частые ошибки: задняя нога согнута, за счет чего происходит перепрыгивание по траектории полуокружности, слабое отталкивание вперед, короткий и неинтенсивный шаг. Это самое трудное упражнение для новичков, т.к. за счет неподготовленности мышц и связок трудно делать резкий мах коленом вперед и вверх, сохраняя при этом вторую ногу прямой.

6. Бег на прямых ногах

Техника выполнения: активный, быстрый вынос маховой ноги, примерно под углом 45°. Колено прямое. Стопа должна активно встречать опору, чтобы протолкнуть тело вперед. Туловище находится в практически вертикальном положении, руки выполняют активную работу, как и в беге.

Задача: развитие икроножных мышц, связок-подъемателей, а также мышц, отвечающих за сведение-разведение бёдер.

Частые ошибки: сильное отклонение туловища назад, согнутые ноги, топтание на месте без продвижения вперед.

7. Перекрестный шаг

Техника выполнения: выполняется как правым, так и левым боком. Упражнение выполняется на высокой стопе. Шаг правой в правую сторону, а затем шаг левой назад за правую ногу. После этого снова шаг правой в правую сторону, а затем шаг левой но уже вперед правой ноги. Выполняется с попеременным скручиванием туловища в районе таза. Руки при перекрестном шаге подняты в стороны до уровня плеч.

Задача: развитие подвижности в тазобедренном суставе, укрепление мышц стопы и групп мышц, приводящих и отводящих бедро.

Частые ошибки: недостаточное вращение тазом.

8. Приставные шаги

Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком. Задача: активная работа связок голеностопного сустава, развитие приводящей и отводящей мышц бедра.

Частые ошибки: движение по кривой линии (раскоординация), слабое отталкивание стопой.

9. Выталкивание

Техника выполнения: слегка напоминает упражнение «пружинка», но при этом значительно сильнее происходит процесс выталкивания при каждом шаге. Высокий вынос бедра при отталкивании. Толчковая нога прямая. Маховая нога движется вверх вдоль толчковой ноги. Максимальное долгое зависание в воздухе.

Задача: развитие связок стопы и техники отталкивания от поверхности. Развитие координации.

Частые ошибки: колыхание корпуса при зависании в воздухе, слабое отталкивание, слишком мягкое приземление и при этом слишком сильное сгибание колена опорной ноги.

Как правильно делать СБУ

Специальные беговые упражнения (СБУ) – очень активные, интенсивные движения с высокой амплитудой, соответственно, важно хорошо размяться. Разминочный бег трусцой <https://marathonec.ru/beg-truscoj/> (не менее 10 минут) и затем комплекс упражнений. СБУ выполняют на ровной поверхности: дорожки стадиона, газон, грунтовая дорожка в парке. Не стоит торопиться в движениях. Здесь главное амплитуда и координация движений, а не скорость выполнения каждого действия.

Не забудьте замяться трусцой 10 минут и потянуться 5-10 минут.

Задание:

Карточка- задание для самостоятельных занятий

1. Упражнение для развития силы ног:

-Приседания

девочки – 3 подхода по 20 раз.

мальчики – 3 подхода по 30 раз.

-Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ноге:

девочки – 3 подхода по 14 раз.

мальчики – 3 подхода по 20 раз.

2. Упражнение для развития мышц спины:

-Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки – за головой, ноги фиксированы:

девочки – 3 подхода по 30 раз.

мальчики – 3 подхода по 45 раз.

-Наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки внизу:

девочки – 3 подхода по 10 раз.

мальчики – 3 подхода по 15 раз.

- наклоны вперёд, ноги вместе:

девочки – 3 подхода по 10 раз.

мальчики – 3 подхода по 15 раз.

4. Упражнение для развития силы рук:

-Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа:

девочки – 3 подхода по 12 раз.

мальчики – 3 подхода по 30 раз.

-Сгибание и разгибание рук в упоре «лёжа», ноги на повышенной опоре:

девочки – 3 подхода по 10 раз.

мальчики – 3 подхода по 30 раз.

- Сгибание и разгибание рук в упоре сзади

девочки – 3 подхода по 12 раз.

мальчики – 3 подхода по 20 раз.

5. Упражнение для развития прыгучести:

-Прыжки со скакалкой (на максимальный результат):

девочки – 3 подхода по 30 секунд

мальчики – 3 подхода по 60 секунд

6. Упражнение для развития выносливости:

-бег на месте

девочки – 5 минут

мальчики – 10 минут

-Бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре руками о стену. 4 подхода по 10 движений правой и левой ногой, частота максимальная.

девочки – 3 подхода по 10 движений правой и левой ногой, частота максимальная.

мальчики – 3 подхода по 20 движений правой и левой ногой, частота максимальная.

7. Упражнение для развития брюшного пресса:

-из положения «лёжа» выполнить «велосипед»:

девочки – 3 подхода по 15 раз.

мальчики – 3 подхода по 30 раз.

-из положения «лёжа» выполнить «ножницы»:

девочки – 3 подхода по 15 раз.

мальчики – 3 подхода по 30 раз.

-планка «классическая» (принять позу лежа на животе. Ноги на ширине плеч. Приподняться на согнутых локтях, опираясь на предплечья. Локти под прямым углом к плечам. Напрячь мышцы и вытянуть тело.)

девочки – 3 подхода по 30 секунд.

мальчики – 3 подхода по 45 секунд.

-планка «на прямых руках» (из положения лежа подняться с опорой на кисти рук. Ноги на ширине плеч. Кисти под плечами. Ровная линия тела. Макушку тянуть вперед, пятки- назад.)

девочки – 3 подхода по 30 секунд.

мальчики – 3 подхода по 45 секунд.

Домашняя работа: Составить комплекс упражнений для утренней гимнастики

Работы отправлять на почту преподавателя.

6. Требования к результатам освоения

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения зачета по дисциплине в форме защиты реферата.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка в рамках текущего контроля: конспекты
Знания: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; о роли здорового образа жизни	Оценка в рамках текущего контроля: конспекты

Критерии оценки зачета (защиты реферата):

Критериями оценки реферата являются: новизна текста, обоснованность выбора источников литературы, степень раскрытия сущности вопроса, соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста:

а) актуальность темы исследования;

б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных);

в) наличие авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений.

Обоснованность выбора источников литературы: оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Степень раскрытия сущности вопроса:

а) соответствие плана теме реферата;

б) соответствие содержания теме и плану реферата;

в) обоснованность способов и методов работы с материалом, способность его систематизировать и структурировать;

г) полнота и глубина знаний по теме;

е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Соблюдение требований к оформлению: насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры, единство жанровых черт); владение терминологией; соблюдение требований к объёму реферата.

Оценка «зачтено» ставится, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению, имеются незначительные недочёты.

Оценка «не зачтено»:

- имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

- тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

- реферат не представлен.

Проверка компетенций

Общие компетенции	Показатели оценки результатов
ОК 2.	Защита реферата.
ОК 6.	Защита реферата.
ОК 12.	Защита реферата.

Общие компетенции ОК

Освоенные общие и профессиональные компетенции	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 6. Работать в коллективе и	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.

<p>команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Участие в соревнованиях. Сдача контрольных нормативов. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение практических заданий Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7. Теоретические вопросы для самостоятельного изучения

Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке человека

1. Основные понятия и организационно-правовые основы физической культуры и спорт

Тема: Социально - биологические основы физической культуры

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
 2. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки.
 3. Опорно-двигательный аппарат человека.
 4. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная система человека.
- Обмен веществ и энергии - основа жизнедеятельности организма человека.

Тема: Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни (ЗОЖ)

1. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
2. Режим труда и отдыха и сна в жизнедеятельности человека.
3. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка).
4. Закаливание организма.
5. Гигиенические основы здорового образа жизни и их характеристика.

Тема: Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Основные понятия и методические принципы физического воспитания.
2. Средства и методы развития физических качеств.
3. Средства и методы развития силы, выносливости, быстроты движений.
4. Средства и методы развития гибкости и ловкости.
5. Формы организации физического воспитания.
6. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Формы, организация и мотивация самостоятельных занятий по физической культуре.
2. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Тема: Легкая атлетика

1. Овладение и закрепление техники бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого, среднего и высокого старта.
2. Овладение техникой старта, стартового разбега и финиширования на различных дистанциях бега.
3. Овладение и совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.
4. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.
5. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).
6. Овладение и совершенствование техники выполнения общих физических упражнений.
7. Разучивание комплексов специальных упражнений.

8. Методика самостоятельного составления комплексов упражнений.

Тема: Гимнастика

1. Виды общеразвивающих упражнений и их характеристика.
2. Составление комплекса общеразвивающих упражнений.
3. Простейшие акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойки на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат) и техника их выполнения.
4. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.

Тема: Древние Олимпийские игры.

1. История развития Олимпийского движения
2. Место проведения.
3. Требования к участникам.

Тема: Олимпийские игры современности.

1. История современного олимпийского движения.
2. Олимпийские виды спорта.
3. Олимпийские игры в России.

Тема: Олимпийская символика.

1. Олимпийская Хартия.
2. Девиз олимпиады.
3. Эмблема олимпиады.
4. Флаг олимпиады.
5. Священный огонь.

Тема: Основы методики оценки и коррекции телосложения.

1. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.
2. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.
3. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.
4. Принципы и методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.
5. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.

Формат отчета:

Тема: Физическая культура в профессиональной деятельности

1. Производственная физическая культура.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности фармацевта.

8. Перечень тем для подготовки к зачету (в форме защиты обзорно-исследовательской работы) по дисциплине «ОГСЭ.04 Физическая культура».

Тема 1. История физической культуры и спорта

План:

1. Физическая культура в древних цивилизациях.
2. Физическая культура и спорт в средние века.

3. Развитие физической культуры и спорта в древней Руси.
4. Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
5. Физическая культура и спорт в Светском Союзе.
6. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России.

Тема 2. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы

План:

1. Патофизиологические основы развития и прогрессирования основных сердечно-сосудистых заболеваний (Ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, атеросклероз, миокардит, варикозная болезнь).
2. Влияние физической культуры на укрепление сердечно-сосудистой системы человека.
3. Оптимальные программы нагрузок и схемы занятий, уменьшающие риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.
4. Лечебная физическая культура для пациентов с кардиологическими нозологиями: показания, противопоказания, программы занятий.

Тема 3. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями неврологического профиля

План:

1. Патофизиологические основы развития и прогрессирования основных неврологических нозологий (Острое нарушение мозгового кровообращения, энцефалопатия, травматические повреждения нервной системы).
2. Влияние физической культуры на развитие и укрепление функциональности нервной системы человека, оптимальные программы нагрузок и схемы занятий.
3. Лечебная физическая культура для пациентов с неврологическими нозологиями: показания, противопоказания, программы занятий.
4. Цели и значение физических упражнений в контексте реабилитации пациентов с неврологическими нозологиями, программы занятий.

Тема 4. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями пульмонологического профиля

План:

1. Патофизиологические основы развития и прогрессирования основных пульмонологических нозологий (Пневмония, бронхиальная астма, хронический бронхит, травматические поражения).
2. Влияние физической культуры на развитие и укрепление функциональности дыхательной системы человека, оптимальные программы нагрузок и схемы занятий.
3. Дыхательные гимнастики по Стрельниковой и Бутейко: схемы, механизм действия, эффекты, показания и противопоказания.
4. Лечебная физическая культура для пациентов с пульмонологическими нозологиями: показания, противопоказания, программы занятий.

Тема 5. Здоровый образ жизни – путь к долголетию

План:

1. Современное научное представление о «здоровье» (по авторам).
2. Составляющие здорового образа жизни.
3. Физическая культура- источник красоты, здоровья и долголетия.
4. Роль физической культуры и спорта в преодолении вредных привычек и мотивации к достижению поставленных целей.

Тема 6. Роль физической культуры в профилактике и лечении пациентов с нарушениями обмена веществ

План:

1. Патологические основы развития и прогрессирования основных обменных заболеваний (Сахарный диабет типа 2, ожирение и др.).
2. Влияние физических нагрузок на обмен веществ в организме человека.
3. Программы физических нагрузок для коррекции массы тела: оптимальное время выполнения, периодичность, характер, продолжительность.
4. Фармакологические препараты, влияющие на обмен веществ и применяемые в спорте с целью коррекции массы тела.

Тема 7. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

План:

1. Патологические основы развития и прогрессирования основных заболеваний опорно-двигательного аппарата (Искривления и травмы позвоночника, вывихи, переломы, деформирующий остеоартроз).
2. Влияние физической культуры на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Наиболее травмоопасные виды спорта. Повреждения и осложнения, характерные для них.
4. Методики лечения и реабилитации больных с патологией опорно-двигательного аппарата с применением физических упражнений: программы занятий, показания, противопоказания.
5. Фармакологические препараты, применяемые в спорте с целью укрепления функциональности опорно-двигательного аппарата и при травмах.

Тема 8. Физические упражнения, направленные на развитие выносливости.

План:

1. Понятие выносливости и факторы, влияющие на неё.
2. Виды спорта, в которых фактор выносливости является ключевым.
3. Методики и программы тренировок, направленные на повышение выносливости.
4. Фармакологические препараты, применяемые в спорте для повышения выносливости.

Тема 9. Физические упражнения, направленные на развитие силы

План:

1. Понятие силы и факторы, влияющие на неё.
2. Виды спорта, в которых фактор силы является ключевым.
3. Методики и программы тренировок, направленные на увеличение силы.
4. Фармакологические препараты, применяемые в спорте для повышения силовых показателей.

Тема 10. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости

План:

1. Понятие ловкости и факторы, влияющие на неё.
2. Виды спорта, в которых фактор ловкости является ключевым.
3. Методики и программы тренировок, направленные на повышение ловкости.
4. Фармакологические препараты, влияющие на ловкость.

Тема 11. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты

План:

1. Понятие быстроты и факторы, влияющие на неё.
2. Виды спорта, в которых фактор быстроты является ключевым.
3. Методики и программы тренировок, направленные на повышение быстроты.
4. Фармакологические препараты, влияющие на быстроту.

Тема 12. Современные представления о бодибилдинге

План:

1. История возникновения и развития бодибилдинга, наиболее знаковые представители.
2. Основные принцип тренинга в бодибилдинге: программы тренировок, циклирование, особенности питания.
3. Спортивное питание и его значение в бодибилдинге.
4. Фармакологические препараты, применяемые в бодибилдинге.

Тема 13. Современные представления о пауэрлифтинге

План:

1. История возникновения и развития пауэрлифтинга, наиболее знаковые представители.
2. Основные принцип тренинга в пауэрлифтинге: программы тренировок, циклирование, особенности питания.
3. Спортивное питание и его значение в пауэрлифтинге.
4. Фармакологические препараты, применяемые в пауэрлифтинге.

Тема 14. Фармакологические препараты в современном спорте

План:

1. Применение фармакологических препаратов и биологически активных добавок в современном спорте: механизм действия, области применения, показания и противопоказания.
2. Международная антидопинговая ассоциация: предпосылки образования, история развития, основные направления работы.
3. Фармакологические препараты, запрещённые к употреблению в профессиональном спорте.
4. Фармакологические препараты, представляющие интерес в спорте, свободный оборот которых запрещён: эффект, область применения, причины запрета, меры ответственности за их незаконный оборот, предусмотренные действующим законодательством

Тема 15. Занятия физической культурой в послеродовом периоде

План:

1. Общее состояние и изменения в организме женщины после родов.
2. Показания, ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями после родов.
3. Восстановительная гимнастика (цель, задачи, методика, содержание).

Тема 16. Физическая культура – основа развития здорового ребенка до года; до 3 лет; дошкольника; школьника (по выбору)

План:

1. Состояние здоровья детей России.
2. Морфо-функциональные особенности растущего организма.
3. Эффективность применения физических упражнений.
3. Особенности развития двигательных качеств детей и подростков.
4. Оптимальные физические нагрузки для детей и подростков.

Тема 17. Физиологические процессы во время занятий физическими упражнениями

План:

1. Физиологические сдвиги, происходящие в организме при нагрузках различной мощности и интенсивности.
2. Методы определения и контроля физиологических сдвигов, происходящих во время мышечной работы.
3. Сравнительная характеристика энергетических затрат в различных видах спорта.

Тема 18. Средства восстановления физической работоспособности

План:

1. Современные решения вопросов восстановления физической работоспособности.
2. Классификация медицинских средств и методов восстановления работоспособности.
3. «Народные» средства поддержания и восстановления физической работоспособности.
4. Массаж как средство восстановления после физических нагрузок.
5. Баня как средство восстановления после физических нагрузок.

Тема 19. Травматизм на занятиях физической культурой и спортом

План:

1. Эндогенные и экзогенные причины возникновения травм.
2. Классификация спортивного травматизма.
3. Профилактика травматизма.
4. Первая медицинская помощь при травмах на занятиях по физической культуре.

Тема 20. Адаптация и резервы организма человека

План:

1. «Адаптация» и резервы здоровья.
2. Физиологические основы адаптации (механизмы и средства).
3. Адаптация к физическим нагрузкам и к стрессовым ситуациям.
4. Роль физической нагрузки в повышении резервных возможностей организма человека.
5. Возможности организма человека (примеры).
6. Фармакологические препараты, повышающие адаптационные возможности организма (адаптогены).

Тема 21. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека

План:

1. Воздействие физических упражнений тренировочного режима на функциональное состояние:
 - 1.1. Костно-мышечной системы.
 - 1.2. Сердечно-сосудистой системы.
 - 1.3. Дыхательной системы.
 - 1.4. Нервной системы
 - 1.5. Эндокринной системы
2. Нормирование двигательной активности в различные периоды жизни.
3. Значение оптимального двигательного режима для повышения устойчивости организма к различным факторам (гипоксии, метеофакторам и др.).

Тема 22. Занятия физической культурой в период беременности

План:

1. Общее состояние и изменения в организме женщины во время беременности.
2. Показания, ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями во время беременности.
3. Содержание, периодичность и интенсивность занятий физическими упражнениями во время беременности

Критерии оценки зачета (защиты обзорно-исследовательской работы):

Критериями оценки обзорно-исследовательской работы являются: новизна текста, обоснованность выбора источников литературы, степень раскрытия сущности вопроса, соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста:

- а) актуальность темы исследования;

б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных);

в) наличие авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений.

Обоснованность выбора источников литературы: оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Степень раскрытия сущности вопроса:

а) соответствие плана теме обзорно-исследовательской работы;

б) соответствие содержания теме и плану обзорно-исследовательской работы;

в) обоснованность способов и методов работы с материалом, способность его систематизировать и структурировать;

г) полнота и глубина знаний по теме;

е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Соблюдение требований к оформлению: насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры, единство жанровых черт); владение терминологией; соблюдение требований к объёму обзорно-исследовательской работы.

Оценка «зачтено» ставится, если выполнены все требования к написанию обзорно-исследовательской работы: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «не зачтено»:

- имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

- тема обзорно-исследовательской работы не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

- обзорно-исследовательской работа не представлена.

Учебно-методическая и справочная литература, оборудование и инструментарий к контрольно-оценочным средствам для самостоятельного изучения дисциплины и написания реферата.

Основные источники:

Основные источники:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования/ А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/458711>

Дополнительная литература:

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование)

образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

4. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448720>

5. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

Интернет – ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>
4. <https://marathonec.ru/beg-truscoj/>
5. <https://studopedia.ru/>