

Методические рекомендации
Физическое совершенствование и общая физическая подготовка

- 1. Направление подготовки:** Биотехнология
- 2. Профиль подготовки:** Фармацевтическая и пищевая биотехнология
- 3. Форма обучения:** очная

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

Знать:

УК-7.1/Зн1 Правила контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений

УК-7.1/Зн2 Значение образа жизни в формировании популяционного и индивидуального здоровья

УК-7.1/Зн3 Роль физической активности в первичной профилактике заболеваний

УК-7.1/Зн4 Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

Уметь:

УК-7.1/Ум1 Использовать средства физической культуры в развитии основных и специальных прикладных физических качеств

УК-7.1/Ум2 Применять теоретические знания для формирования физической подготовленности человека

УК-7.1/Ум3 Разрабатывать и внедрять комплексы физических упражнений для первичной профилактики болезней

Владеть:

УК-7.1/Нв1 Применение средств физической культуры в развитии основных и специальных прикладных физических качеств

УК-7.1/Нв2 Применение навыков физического самосовершенствования и самовоспитания

УК-7.1/Нв3 Использование приемов самоконтроля и регуляции физического состояния

УК-7.2 Демонстрирует должный уровень физической подготовленности. Планирует время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Знать:

УК-7.2/Зн1 Основные закономерности формирования здоровья человека.

УК-7.2/Зн2 Применение средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

УК-7.2/Зн3 Методика построения производственной гимнастики, спортивных и оздоровительных тренировок профессионально прикладной физической подготовки.

Уметь:

УК-7.2/Ум1 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

УК-7.2/Ум2 Применение средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

Владеть:

УК-7.2/Нв1 Применение средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

УК-7.2/Нв2 Применение средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Знать:

УК-7.3/Зн1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек

Уметь:

УК-7.3/Ум1 Пропагандировать и внедрять комплексы физических упражнений для первичной профилактики болезней.

Владеть:

УК-7.3/Нв1 Использование методов физического самосовершенствования и самовоспитания

УК-7.3/Нв2 Использование методов физической культуры для самостоятельной коррекции здоровья различными формами двигательной деятельности.

4.2. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Развивающий

Тема 1.1. Развитие качества «выносливость» средствами ходьба, бег низкой интенсивности

Ходьба, бег низкой интенсивности

Тема 1.2. Развитие качества «выносливость» с применением способа фартлек

Ходьба, бег с прохождением определенных дистанций разной интенсивности

Тема 1.3. Развитие качества «быстрота» средствами специальных беговых упражнений.

Входящий контроль 60, 100 метров

ОРУ. Прием нормативов 60м, 100м

Тема 1.4. Развитие скоростно-силовых способностей. Спринтерский бег, прыжковые упражнения

ОРУ. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров), прыжковые упражнения

Тема 1.5. Развитие качества «выносливость» методом равномерного бега. Входящий контроль 2000, 3000 метров

ОРУ. Прием нормативов 2000, 3000 метров

Тема 1.6. Развитие качества «выносливость» методом круговой тренировки

Упражнения методом круговой тренировки

Тема 1.7. Комплексное развитие физических качеств «быстрота», «ловкость», «сила», «гибкость». Обучение методам самоконтроля

Комплекс упражнений методом круговой тренировки. Самоконтроль при выполнении физической нагрузки

Тема 1.8. Развитие качеств «сила», «ловкость», «гибкость». Входящий контроль: подтягивание, пресс, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

ОРУ. Прием нормативов - подтягивание, пресс, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Тема 1.9. Развитие качества «ловкость». Освоение элементов техники из различных видов спорта

Освоение элементов техники из различных видов спорта

Тема 1.10. Развитие качества «ловкость». Повторение пройденного материала

Повторение пройденного материала темы 1.9

Тема 1.11. Развитие качества «ловкость». Закрепление пройденного материала

Закрепление пройденного материала тем 1.9, 1.10

Тема 1.12. Отработка технических элементов из различных видов спорта, развитие качества «сила».

Отработка технических элементов из различных видов спорта силовой направленности

Тема 1.13. Отработка технических элементов из различных видов спорта, развитие взрывной силы различными методами

: Отработка технических элементов из различных видов спорта методом строго регламентированного упражнения (сопряженный)

Тема 1.14. Освоение новых технических элементов из различных видов спорта, развитие качеств «выносливость», «гибкость»

Освоение новых технических элементов из различных видов спорта методом строго регламентированного упражнения (расчлененного упражнения)

Тема 1.15. Развитие качества «выносливость», «гибкость». Повторение пройденного материала

Повторение пройденного материала темы 1.14

Тема 1.16. Развитие качества «выносливость», «гибкость». Закрепление пройденного материала

Закрепление пройденного материала тем 1.14, 1.15 игровым методом

Тема 1.17. Оценка уровня умений, развития качеств «ловкость», «сила», «гибкость»

Упражнение «Берпи» (упор присев — упор лежа) за 30 сек.; упражнения на координацию движений

Раздел 2. Формирующий

Тема 2.1. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «быстрота». Занятие 1

ОРУ. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров). Прыжки на скакалке

Тема 2.2. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «быстрота». Занятие 2

ОРУ. Челночный бег

Тема 2.3. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «сила». Занятие 1

ОРУ. Упражнения силовой направленности («планка», отжимание, пресс)

Тема 2.4. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «сила». Занятие 2

Отжимание от пола из различных исходных положений

Тема 2.5. Расширение фонда двигательных умений, развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки из различных исходных положений, многоскоки

Тема 2.6. Расширение фонда двигательных умений, развитие физических качеств «ловкость», «быстрота». Занятие 1

Упражнения с предметом в движении, на месте

Тема 2.7. Расширение фонда двигательных умений, развитие физических качеств «ловкость», «быстрота». Занятие 2

Старты из различных исходных положений

Тема 2.8. Расширение фонда двигательных умений, развитие физических качеств «сила», «гибкость». Занятие 1

Упражнение «планка» из различных исходных положений, упражнение «мост»

Тема 2.9. Расширение фонда двигательных умений, развитие физических качеств «сила», «гибкость». Занятие 2.

Упражнения с весом своего тела. Отжимания. Планка на предплечьях с переходом на прямых руках, упражнение «кошка»

Тема 2.10. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «выносливость»

Беговые упражнения интервальным методом

Тема 2.11. Комплексное развитие качеств «сила», «гибкость» и скоростно-силовых способностей

Комплекс упражнений интервальным методом в режиме равномерной работы (приседания, полу мостик, перекаты с ноги на ногу, ситапы)

Тема 2.12. Текущий контроль: прыжок в длину с места, гибкость из положения стоя

Прием нормативов - прыжок в длину с места, гибкость из положения стоя

Тема 2.13. Текущий контроль: упражнения на пресс, бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя ноги врозь

Прием нормативов - упражнение на пресс, бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя ноги врозь

Тема 2.14. Развитие качества «выносливость» средствами беговых упражнений

Бег низкой интенсивности

Тема 2.15. Развитие качества «быстрота» средствами беговых упражнений

Бег на короткие отрезки из различных положений, подвижные игры

Тема 2.16. Развитие физических качеств посредством подвижных, спортивных игр

Подвижные и спортивные игры

Тема 2.17. Текущий контроль: 60, 100 метров

Прием нормативов 60, 100 метров

Тема 2.18. Зачет. Контрольное тестирование по разделу "Формирующий"

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов основного (подготовительного) учебного отделения - мужчины.

1. Бег 3000 (мин., сек.): 3 балла - 12.30, 2 балла - 14.00, 1 балл - 15.30.
2. Бег 100м. (сек.): 3 балла - 13.5, 2 балла - 15.1, 1 балл - 15.8.
3. Прыжок в длину с места (см.): 3 баллов - 240, 2 балла - 215, 1 балл - 200.
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз): 3 баллов - 13, 2 балла - 9, 1 балл - 5.
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 баллов - +13, 2 балла - +6, 1 балл - 0.

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов основного (подготовительного) учебного отделения - женщины.

1. Бег 2000 (мин., сек.): 3 балла - 10.30, 2 балла - 11.35, 1 балл - 12.15.
2. Бег 100м. (сек.): 3 балла - 16.5, 2 балла - 17.5, 1 балл - 18.7.
3. Прыжок в длину с места (см.): 3 балла - 195, 2 балла - 170, 1 балл - 150.
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +16, 2 балла - +8, 1 балл - 0.
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз): 3 балла - 60, 2 балла - 40, 1 балл - 20.

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов специального учебного отделения (подгруппа А) - мужчины.

1. Оздоровительный бег 3000 (мин., сек.): 3 балла - 14.00, 2 балла - 16.00, 1 балл - 18.00.
2. Бег 60м. (сек.): 3 балла - 8.9, 2 балла - 11.6, 1 балл - 12.4.
3. Прыжок в длину с места (см.): 3 балла - 230, 2 балла - 190, 1 балл - 170.
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз): 3 балла - 10, 2 балла - 4, 1 балл - 2.
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +13, 2 балла - +6, 1 балл - 0.

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов основного (подготовительного) учебного отделения - женщины.

1. Оздоровительный бег 2000 (мин., сек.): 3 балла - 11.00, 2 балла - 13.00, 1 балл - 15.00.
2. Бег 60м. (сек.): 3 балла - 9.1, 2 балла - 11.0, 1 балл - 14.0.
3. Прыжок в длину с места (см.): 3 балла - 180, 2 балла - 160, 1 балл - 140.
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +16, 2 балла - +8, 1 балл - 0.
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз): 3 балла - 60, 2 балла - 40, 1 балл - 20.

Контрольные упражнения – тесты для определения физической подготовленности студентов специального отделения (подгруппа Б) - мужчины.

1. Оздоровительная ходьба 2000 (мин., сек.): 3 балла - 15.00, 2 балла - 18.50, 1 балл - 22.00.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз): 3 балла - 35, 2 балла - 15, 1 балл - 10.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз): 3 балла - 25, 2 балла - 10, 1 балл - 5.
4. Бросок набивного мяча весом 2 кг из положения сед ноги врозь(м.): 3 балла - 6, 2 балла - 5, 1 балл - 4.
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +13, 2 балла - +6, 1 балл - 0.

Контрольные упражнения – тесты для определения физической подготовленности студентов специального отделения (подгруппа Б) - женщины

1. Оздоровительная ходьба 2000(мин.,сек): 3 балла - 16.00, 2 балла - 18.50, 1 балл - +22
2. Подъём туловища из положения лежа на спине(кол-во раз): 3 балла - 30, 2 балла - 15, 1 балл - 10.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз): 3 балла - 25, 2 балла - 10, 1 балл - 5.
4. Бросок набивного мяча весом 2 кг из положения сед ноги врозь(м.): 3 балла - 4,5, 2 балла - 3.5, 1 балл - 2.9.
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +16, 2 балла - +8, 1 балл - 0.

Раздел 3. Начальной подготовки

Тема 3.1. Развитие качества «выносливость»

Ходьба, бег низкой интенсивности

Тема 3.2. Развитие качества «выносливость» с применением способа фартлек

Бег с произвольным выбором дистанций различной интенсивности

Тема 3.3. Развитие качества «быстрота» средствами специальных беговых упражнений.

Входящий контроль 60, 100 метров

Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, поочередный вынос бедра с подскоком) в дозировке 2 по 20 метров. Сдача нормативов

Тема 3.4. Развитие скоростно-силовых способностей. Спринтерский бег, прыжковые упражнения

Высокоинтенсивный бег по прямой, прыжки в длину с места, прыжки из полного приседа

Тема 3.5. Развитие качества «выносливость» методом равномерного бега. Входящий контроль 2000, 3000 метров

Бег на длинные дистанции

Тема 3.6. Развитие качества «выносливость» методом круговой тренировки

Комплекс упражнений (5-10) с минимальным отдыхом между ними (30 сек-1 мин)

Тема 3.7. Комплексное развитие физических качеств быстрота, ловкость, сила, гибкость. Совершенствование методов самоконтроля

Комплекс упражнений общей физической подготовки

Тема 3.8. Развитие качеств «сила», «ловкость», «гибкость». Входящий контроль: подтягивание, пресс, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Сдача контрольных нормативов - прыжок в длину с места, подтягивание, пресс, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Тема 3.9. Освоение отдельных элементов техники различных видов спорта, развитие физического качества «ловкость»

Упражнения с быстрой сменой различных положений, упражнения с мячом

Тема 3.10. Развитие физического качества «ловкость». Повторение пройденного материала

Прыжки на скакалке, упражнения с мячом в парах

Тема 3.11. Развитие физического качества «ловкость». Закрепление пройденного материала

Упражнения на координационной лестнице, работа с мячом в парах

Тема 3.12. Освоение технико-тактических элементов из различных видов спорта, развитие физического качества «сила»

Силовые упражнения с собственным весом (приседы, отжимания)

Тема 3.13. Освоение технико-тактических элементов из различных видов спорта, развитие физического качества «сила»

Упражнения с отягощением (гантели, набивной мяч, штанга)

Тема 3.14. Освоение технико-тактических элементов из различных видов спорта, развитие физических качеств «выносливость», «гибкость»

Игровой метод развития выносливости. Упражнения на расслабление; повторные пружинящие движения

Тема 3.15. Отработка технико-тактических элементов из различных видов спорта, развитие физических качеств «выносливость», «гибкость». Занятие 1

Преодоление отдельных элементов и их сочетаний из полосы препятствий. Комплекс физических упражнений на развитие гибкости в парах

Тема 3.16. Отработка технико-тактических элементов из различных видов спорта, развитие физических качеств «выносливость», «гибкость». Занятие 2

Спортивные игры (футбол, баскетбол). Статические упражнения на гибкость, выполняемые с помощью партнера

Тема 3.17. Оценка уровня умений, развития качеств «ловкость», «сила», «гибкость»

Упражнение «Бёрпи» (упор присев — упор лежа) за 30 сек., упражнения на координацию движений

Раздел 4. Учебно-тренировочный

Тема 4.1. Обучение основам методики проведения производственной гимнастики. Занятие 1

Обучение к проведению производственной гимнастики

Тема 4.2. Обучение основам методики проведения производственной гимнастики. Занятие 2
Обучение к проведению производственной гимнастики

Тема 4.3. Проведение студентами частей занятий производственной гимнастикой по производственному профилю. Занятие 1
Проведение вводной гимнастики

Тема 4.4. Проведение студентами частей занятий производственной гимнастикой по производственному профилю. Занятие 2
Проведение физкультурной паузы

Тема 4.5. Проведение студентами частей занятий производственной гимнастикой по производственному профилю. Занятие 3
Проведение физкультминутки и микропаузы

Тема 4.6. Обучение основам методики оздоровительных тренировок. Занятие 1
Статические дыхательные упражнения (полный вдох выдох; на задержке дыхания) при полной неподвижности тела и динамические (с движением рук, ног, туловища)

Тема 4.7. Обучение основам методики оздоровительных тренировок. Занятие 2
Дозированная ходьба, бег

Тема 4.8. Обучение студентов основам самостоятельного проведения оздоровительных тренировок и практическое проведение частей занятий. Занятие 1
Общеразвивающие, общеукрепляющие и корригирующие упражнения

Тема 4.9. Обучение студентов основам самостоятельного проведения оздоровительных тренировок и практическое проведение частей занятий. Занятие 2
Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка)

Тема 4.10. Обучение студентов основам самостоятельного проведения оздоровительных тренировок и практическое проведение частей занятий. Занятие 3
Упражнения со снарядом (гимнастические палки, мячи)

Тема 4.11. Комплексное развитие качеств «сила», «гибкость» и скоростно - силовых способностей
Комплекс упражнений интервальным методом (приседания, полумостик, перекаты с ноги на ногу, ситапы)

Тема 4.12. Текущий контроль: прыжок в длину с места, гибкость из положения стоя
Прием контрольных нормативов - прыжок в длину с места, гибкость из положения стоя

Тема 4.13. Текущий контроль: упражнения на пресс, бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя ноги врозь
Прием контрольных нормативов - упражнений на пресс, бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя ноги врозь

Тема 4.14. Развитие качества «выносливость» средствами беговых упражнений
Бег низкой интенсивности по пересеченной местности

Тема 4.15. Развитие качества «быстрота» средствами беговых упражнений
Беговые упражнения с использованием координационной лестницы

Тема 4.16. Развитие физических качеств посредством подвижных и спортивных игр
Подвижные и спортивные игры

Тема 4.17. Текущий контроль: 60, 100 метров
Прием контрольных нормативов - 60, 100 метров

Тема 4.18. Зачет. Контрольное тестирование по разделу "Учебно-тренировочный".

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов основного (подготовительного) учебного отделения - мужчины.

1. Бег 3000 (мин., сек.): 3 балла - 12.30, 2 балла - 14.00, 1 балл - 15.30.
2. Бег 100м. (сек.): 3 балла - 13.5, 2 балла - 15.1, 1 балл - 15.8.
3. Прыжок в длину с места (см.): 3 баллов - 240, 2 балла - 215, 1 балл - 200.
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз): 3 баллов - 13, 2 балла - 9, 1 балл - 5.
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 баллов - +13, 2 балла - +6, 1 балл - 0.

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов основного (подготовительного) учебного отделения - женщины.

1. Бег 2000 (мин., сек.): 3 балла - 10.30, 2 балла - 11.35, 1 балл - 12.15.
2. Бег 100м. (сек.): 3 балла - 16.5, 2 балла - 17.5, 1 балл - 18.7.
3. Прыжок в длину с места (см.): 3 балла - 195, 2 балла - 170, 1 балл - 150.
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +16, 2 балла - +8, 1 балл - 0.
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз): 3 балла - 60, 2 балла - 40, 1 балл - 20.

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов специального учебного отделения (подгруппа А) - мужчины.

1. Оздоровительный бег 3000 (мин., сек.): 3 балла - 14.00, 2 балла - 16.00, 1 балл - 18.00.
2. Бег 60м. (сек.): 3 балла - 8.9, 2 балла - 11.6, 1 балл - 12.4.
3. Прыжок в длину с места (см.): 3 балла - 230, 2 балла - 190, 1 балл - 170.
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз): 3 балла - 10, 2 балла - 4, 1 балл - 2.
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +13, 2 балла - +6, 1 балл - 0.

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов основного (подготовительного) учебного отделения - женщины.

1. Оздоровительный бег 2000 (мин., сек.): 3 балла - 11.00, 2 балла - 13.00, 1 балл - 15.00.
2. Бег 60м. (сек.): 3 балла - 9.1, 2 балла - 11.0, 1 балл - 14.0.
3. Прыжок в длину с места (см.): 3 балла - 180, 2 балла - 160, 1 балл - 140.
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +16, 2 балла - +8, 1 балл - 0.
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз): 3 балла - 60, 2 балла - 40, 1 балл - 20.

Контрольные упражнения – тесты для определения физической подготовленности студентов специального отделения (подгруппа Б) - мужчины.

1. Оздоровительная ходьба 2000 (мин., сек.): 3 балла - 15.00, 2 балла - 18.50, 1 балл - 22.00.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз): 3 балла - 35, 2 балла - 15, 1 балл - 10.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз): 3 балла - 25, 2 балла - 10, 1 балл - 5.
4. Бросок набивного мяча весом 2 кг из положения сед ноги врозь(м.): 3 балла - 6, 2 балла - 5, 1 балл - 4.
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +13, 2 балла - +6, 1 балл - 0.

Контрольные упражнения – тесты для определения физической подготовленности студентов специального отделения (подгруппа Б) - женщины

1. Оздоровительная ходьба 2000(мин.,сек): 3 балла - 16.00, 2 балла - 18.50, 1 балл - +22
2. Подъём туловища из положения лежа на спине(кол-во раз): 3 балла - 30, 2 балла - 15, 1 балл - 10.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз): 3 балла - 25, 2 балла - 10, 1 балл - 5.
4. Бросок набивного мяча весом 2 кг из положения сед ноги врозь(м.): 3 балла - 4,5, 2 балла - 3.5, 1 балл - 2.9.
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +16, 2 балла - +8, 1 балл - 0.

Раздел 5. Тренировочный

Тема 5.1. Развитие качества «выносливость» средствами ходьбы, бег низкой интенсивности

Ходьба, бег низкой интенсивности

Тема 5.2. Развитие качества «выносливость» с применением способа фартлек

«Фартлек» - бег с изменением скорости передвижения

Тема 5.3. Развитие качества «быстрота» средствами специальных беговых упражнений.

Входящий контроль 60, 100 метров

СБУ – специальные беговые упражнения. Норматив: 60, 100 метров

Тема 5.4. Развитие скоростно-силовых способностей. Спринтерский бег с прыжковыми упражнениями

Спринтерские дистанции в сочетании с прыжковыми упражнениями

Тема 5.5. Развитие качества «выносливость» методом равномерного бега. Входящий контроль 2000, 3000 метров

Контрольный норматив: 2000, 3000 метров

Тема 5.6. Развитие качества «выносливость» методом круговой тренировки

Круговая тренировка

Тема 5.7. Комплексное развитие физических качеств быстрота, ловкость, сила, гибкость.

Обучение методам самоконтроля

Методы самоконтроля на занятиях

Тема 5.8. Развитие качеств «сила», «ловкость», «гибкость». Входящий контроль: подтягивание, пресс, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Прием контрольных нормативов: подтягивание, пресс, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Тема 5.9. Совершенствование технических элементов различных видов спорта, развитие физического качества «ловкость». Занятие 1

Упражнения с мячами индивидуально

Тема 5.10. Совершенствование технических элементов различных видов спорта, развитие физического качества «ловкость». Занятие 2

Упражнения с мячами в парах

Тема 5.11. Совершенствование технико-тактической подготовки различных видов спорта.

Развитие физического качества «сила»

Силовые упражнения с набивными мячами

Тема 5.12. Совершенствование технико-тактической подготовки в облегченных условиях.

Развитие скоростно-силовых способностей. Занятие 1

«Многоскоки», выпрыгивания

Тема 5.13. Совершенствование технико-тактической подготовки в облегченных условиях.

Развитие скоростно-силовых способностей. Занятие 2

Различные варианты прыжков. Упражнения на гимнастической скамье

Тема 5.14. Совершенствование технико-тактической подготовки в усложненных условиях.

Развитие физического качества «гибкость». Занятие 1

Упражнения на гибкость в парах

Тема 5.15. Совершенствование технико-тактической подготовки в усложненных условиях.

Развитие физического качества «гибкость». Занятие 2

Упражнения на гибкость в группе

Тема 5.16. Оценка сформированности технико-тактических умений и навыков

Задания на оценку техники и тактики в различных видах спорта

Тема 5.17. Оценка сформированности технико-тактических умений и навыков в усложненных условиях

Задания на оценку техники и тактики в различных видах спорта в усложненных и необычных условиях

Раздел 6. Спортивного совершенствования

Тема 6.1. Совершенствование проведения студентами оздоровительных тренировок. Занятие 1

Оздоровительная ходьба

Тема 6.2. Совершенствование проведения студентами оздоровительных тренировок. Занятие 2

Оздоровительный бег

Тема 6.3. Формирование умений, навыков, необходимых в производственной деятельности; развитие соответствующих физических качеств. Занятие 1

Бег на длинные дистанции

Тема 6.4. Формирование умений, навыков, необходимых в производственной деятельности; развитие соответствующих физических качеств. Занятие 2

Комплекс упражнений для развития ловкости

Тема 6.5. Формирование умений, навыков, необходимых в производственной деятельности; развитие соответствующих физических качеств. Занятие 3

Упражнения для развития гибкости

Тема 6.6. Формирование умений, навыков, необходимых в производственной деятельности; развитие соответствующих физических качеств. Занятие 4

Упражнения для развития координационных способностей; упражнения при возникновении сложных и неожиданных ситуаций

Тема 6.7. Совершенствование навыков проведения индивидуальных занятий ППФП. Занятие 1

Физические упражнения для развития профессионально значимых качеств врача, методика построения занятий ППФП (разминка)

Тема 6.8. Совершенствование навыков проведения индивидуальных занятий ППФП. Занятие 2

Физические упражнения для развития профессионально значимых качеств врача, методика построения занятий ППФП (основная часть, заминка)

Тема 6.9. Совершенствование навыков проведения групповых занятий ППФП. Занятие 1

Упражнения в парах для развития профессионально значимых качеств врача, методика построения занятий ППФП (разминка)

Тема 6.10. Совершенствование навыков проведения групповых занятий ППФП. Занятие 2

Групповые упражнения для развития профессионально значимых качеств врача, методика построения занятий ППФП (основная и заключительная части)

Тема 6.11. Текущий контроль: прыжок в длину с места, гибкость из положения стоя

Прием контрольных нормативов - прыжок в длину с места, гибкость из положения стоя

Тема 6.12. Текущий контроль: упражнения на пресс, бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя ноги врозь

Прием контрольных нормативов - упражнения на пресс, бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя ноги врозь

Тема 6.13. Развитие качества «выносливость» средствами беговых упражнений

Бег на длинные дистанции

Тема 6.14. Развитие качества «быстрота» средствами беговых упражнений

Бег на короткие дистанции

Тема 6.15. Развитие физических качеств посредством подвижных и спортивных игр

Игра в волейбол

Тема 6.16. Текущий контроль: 60, 100 метров

: Прием контрольных нормативов

Тема 6.17. Зачет. Контрольное тестирование по разделу "Спортивного совершенствования"

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов основного (подготовительного) учебного отделения - мужчины.

1. Бег 3000 (мин., сек.): 3 балла - 12.30, 2 балла - 14.00, 1 балл - 15.30.
2. Бег 100м. (сек.): 3 балла - 13.5, 2 балла - 15.1, 1 балл - 15.8.
3. Прыжок в длину с места (см.): 3 баллов - 240, 2 балла - 215, 1 балл - 200.
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз): 3 баллов - 13, 2 балла - 9, 1 балл - 5.
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 баллов - +13, 2 балла - +6, 1 балл - 0.

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов основного (подготовительного) учебного отделения - женщины.

1. Бег 2000 (мин., сек.): 3 балла - 10.30, 2 балла - 11.35, 1 балл - 12.15.
2. Бег 100м. (сек.): 3 балла - 16.5, 2 балла - 17.5, 1 балл - 18.7.
3. Прыжок в длину с места (см.): 3 балла - 195, 2 балла - 170, 1 балл - 150.
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +16, 2 балла - +8, 1 балл - 0.
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз): 3 балла - 60, 2 балла - 40, 1 балл - 20.

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов специального учебного отделения (подгруппа А) - мужчины.

1. Оздоровительный бег 3000 (мин., сек.): 3 балла - 14.00, 2 балла - 16.00, 1 балл - 18.00.
2. Бег 60м. (сек.): 3 балла - 8.9, 2 балла - 11.6, 1 балл - 12.4.
3. Прыжок в длину с места (см.): 3 балла - 230, 2 балла - 190, 1 балл - 170.
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз): 3 балла - 10, 2 балла - 4, 1 балл - 2.
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +13, 2 балла - +6, 1 балл - 0.

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов основного (подготовительного) учебного отделения - женщины.

1. Оздоровительный бег 2000 (мин., сек.): 3 балла - 11.00, 2 балла - 13.00, 1 балл - 15.00.
2. Бег 60м. (сек.): 3 балла - 9.1, 2 балла - 11.0, 1 балл - 14.0.
3. Прыжок в длину с места (см.): 3 балла - 180, 2 балла - 160, 1 балл - 140.
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +16, 2 балла - +8, 1 балл - 0.
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз): 3 балла - 60, 2 балла - 40, 1 балл - 20.

Контрольные упражнения – тесты для определения физической подготовленности студентов специального отделения (подгруппа Б) - мужчины.

1. Оздоровительная ходьба 2000 (мин., сек.): 3 балла - 15.00, 2 балла - 18.50, 1 балл - 22.00.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз): 3 балла - 35, 2 балла - 15, 1 балл - 10.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз): 3 балла - 25, 2 балла - 10, 1 балл - 5.
4. Бросок набивного мяча весом 2 кг из положения сед ноги врозь(м.): 3 балла - 6, 2 балла - 5, 1 балл - 4.
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +13, 2 балла - +6, 1 балл - 0.

Контрольные упражнения – тесты для определения физической подготовленности студентов специального отделения (подгруппа Б) - женщины

1. Оздоровительная ходьба 2000(мин.,сек): 3 балла - 16.00, 2 балла - 18.50, 1 балл - +22
2. Подъём туловища из положения лежа на спине(кол-во раз): 3 балла - 30, 2 балла - 15, 1 балл - 10.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз): 3 балла - 25, 2 балла - 10, 1 балл - 5.
4. Бросок набивного мяча весом 2 кг из положения сед ноги врозь(м.): 3 балла - 4,5, 2 балла - 3.5, 1 балл - 2.9.
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +16, 2 балла - +8, 1 балл - 0.

5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Лекции по физической культуре: учебное пособие / В. Н. Васильев, Е. В. Немеров, И. Ю. Якимович [и др.]; ред.: В. Н. Васильев, И. Ю. Якимович.; RU.Сибирский медицинский университет. - Томск: Издательство СибГМУ, 2016. - 1 on-line - Текст: электронный. // ЭБС СибГМУ: [сайт]. - URL: tut_ssmu-2016-14.pdf (дата обращения: 22.02.2023). - Режим доступа: по подписке

2. Лекции по физической культуре: учебное пособие для студентов 1-5 курсов медицинского университета / А. В. Смышляев, В. Н. Васильев, Е. В. Бондаренко, С. Г. Быконя, Е. А. Тимофеев; под ред. А. В. Смышляева, В. Н. Васильева.; RU.Сибирский медицинский университет. - Томск: Издательство СибГМУ, 2020. - 162 с. - Текст: электронный. // ЭБС СибГМУ: [сайт]. - URL: tut_ssmu-2020-30.pdf (дата обращения: 22.02.2023). - Режим доступа: по подписке

3. Лекции по физической культуре: учебное пособие для студентов 1-5 курсов медицинского университета / А. В. Смышляев, В. Н. Васильев, Е. В. Немеров, Е. В. Бондаренко, О. В. Гусева; под науч. ред. А. В. Смышляева, В. Н. Васильева.; RU.Сибирский медицинский университет. - Томск: Издательство СибГМУ, 2020. - 176 с. - Текст: электронный. // ЭБС СибГМУ: [сайт]. - URL: tut_ssmu-2020-31.pdf (дата обращения: 22.02.2023). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие для использования в учебном процессе образовательных организаций, реализующих программы высшего образования по специальностям 31.05.01 "Лечебное дело" и 31.05.02 "Педиатрия" (уровень специалитета) / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов.; RU.Московский медико-стоматологический университет им. А. И. Евдокимова, кафедра восстановительной медицины. - 4-е изд., доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - 978-5-9704-5576-0. - Текст: непосредственный.

2. Оздоровительная физическая культура молодежи : актуальные проблемы и перспективы: тезисы докладов Международной научно-практической конференции / ; Международная научно-практическая конференция, ВУ.Белорусский медицинский университет. - Минск: БГМУ, 2013. - 256 с. - 978-985-528-778-1. - Текст: непосредственный.

5.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

Не используются.

Ресурсы «Интернет»

1. <http://books-up.ru> - Электронная библиотечная система "BookUp"

2. <http://irbis64.medlib.tomsk.ru> - Электронно-библиотечная система Сибирского государственного медицинского университета

3. <http://www.studentlibrary.ru/> - ЭБС консультант студента

4. <http://e.lanbook.com> - Электронно-библиотечная система "Лань"

5. <http://www.biblio-online.ru/> - Электронно-библиотечная система "Юрайт"