

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»**

Образовательная программа

Направление: 39.03.01 Социология
Профиль: Социология организаций и управления
Квалификация: бакалавр
Форма обучения: очная
Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки: 2016 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Цель освоения дисциплины: является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП:

Дисциплина реализуется в рамках вариативной части

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения ОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами по дисциплине:

Коды компетенций	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
(ОК – 8)	- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины по видам учебных занятий:

Общая трудоемкость дисциплины - 0 зачетные единицы (328 академических часов),

В том числе контактная работа - 328 часов, Из них:

- аудиторная: 32 часов; самостоятельная работа - 0 часов, Практические - 296 часов.

5. Семестры:

Семестр	Трудоемкость											Контроль			
	Зач. ед.	Часов всего	Контактная работа	Лекции		Практ. групп. и семинары		Практ. мал. гр. и лаб. занятия		Индивид. занятия		Самостоятельная работа	Контрольные работы	Зачет, зачет с оценкой, экзамен	Курсовые работы
				Ауд.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР				
1		36		4				32							
2		36		4				32					зач		
3		72		8				64							
4		72		8				64					зач		
5		72		4				68					зач		
6		40		4				36					зач		

6. Содержание дисциплины

Содержание дисциплины для студентов I курса

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Лекция:	1) Физическая культура и спорт в России; 2) Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, профилактика и оказание первой медицинской помощи при травмах и обморожениях
2	Методико-практические занятия	1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. 2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). 3. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. 4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
	Спортивные игры.	Баскетбол: - элементы техники игры; - техника перемещений; - техника игры в защите;

3		<ul style="list-style-type: none"> - техника нападения; - техника овладения мячом и противодействие; - тренировка и двусторонняя игра.
		<p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - элементы техники игры; - техника перемещений; - техника игры в защите; - техника нападения; - техника овладения мячом и противодействие; - тренировка и двусторонняя игра.
		<p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - элементы техники игры; - техника перемещений; - техника игры в защите; - техника нападения; - техника овладения мячом и противодействие; - тренировка и двусторонняя игра.
4	Легкая атлетика	<p>1. Бег на короткие дистанции;</p> <ul style="list-style-type: none"> - специальные упражнения бегуна; - техника бега – низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование; - тренировка в беге на короткие дистанции; - контрольный бег в условиях соревнования. <p>2. Кроссовый бег (мужчины – 3 км; женщины – 2 км):</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника бега, старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому и мягкому грунтам, бег в гору и под гору, бег по пересеченной местности; - тренировка в кроссовом беге – равномерный бег слабой и средней интенсивности (мужчины 2-8 км, женщины 2-4 км); - переменный бег на местности (мужчины до 4 км, женщины – до 2 км); - повторный бег на местности с соревновательной скоростью (отрезки, мужчины – 300-800 м, женщины – 100-300 м до 4-6 раз через 3-4 минуты); - контрольный бег в соревновательных условиях. <p>3) Бег на средние дистанции (мужчины до 1,5 км, женщины – до 1 км);</p> <ul style="list-style-type: none"> - высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и повороту), финиширование; - специальные упражнения бегуна, сериями на отрезках 20-100 м. <p>Тренировка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - равномерный бег со скоростью 5 мин на 1 км дистанции (мужчины – до 5 км, женщины – до 3 км); - переменный бег слабой и средней интенсивности (до 2 км - мужчины, до 1 км – женщины); - повторный и интенсивный бег с соревновательной скоростью (мужчины 300-500 м, женщины – 200 м).
5	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> - Игры детей младшего школьного возраста - Основные требования к организации проведения подвижных игр - игры эстафеты - игры с мячом
6	ППФП	<p>1. Современное представление о ППФП работников образования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятие, значение и структура ППФП; - факторы, определяющие содержание ППФП.

Промежуточный контроль

Структура и содержание дисциплины для студентов II курса

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Лекция:	1) Физическое воспитание в высших учебных заведениях; 2) Социально-биологические основы физического воспитания
	Методико-практические занятия	1. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). 2. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. 3. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
2	Легкая атлетика	1. Бег на короткие дистанции: - совершенствование техники бега – низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование; - специальные беговые упражнения; - ускорения; - контрольный бег в соревновательных условиях. 2. Кроссовый бег (мужчины – 1-5 км; женщины – 300-500 м): - совершенствование техники бега - старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках по твердому и мягкому грунтам; бег в гору и под гору, бег по пересеченной местности; - тренировка в кроссовом беге; - равномерный бег слабой и средней интенсивности (мужчины 6-9 км, женщины 3-5 км); - переменный бег (мужчины до 5 км, женщины – до 3 км); - повторный бег с соревновательной скоростью (мужчины – 400-800 м, женщины – 200-300 м, 6-10 раз через 3-4 минуты); - контрольный бег в соревновательных условиях.
3	Спортивные игры.	<p>Волейбол: - совершенствование техники перемещений; - совершенствование техники владения мячом; - совершенствование техники игры в защите и нападении; - совершенствование техники овладения мячом и противодействие; - элементы техники игры; - двусторонняя игра.</p> <p>Баскетбол совершенствование техники перемещений; - совершенствование техники владения мячом; - совершенствование техники игры в защите и нападении; - совершенствование техники овладения мячом и противодействие; - элементы техники игры; - двусторонняя игра.</p> <p>Футбол совершенствование техники перемещений;</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники владения мячом; - совершенствование техники игры в защите и нападении; - совершенствование техники овладения мячом и противодействие; - элементы техники игры; - двусторонняя игра.
4	Лыжный спорт	<p>Лыжный спорт</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники лыжных ходов. 2. Специальные подготовительные упражнения. 3. Тренировка: <ul style="list-style-type: none"> - равномерное передвижение на лыжах (мужчины 6-8 км, женщины 4-5 км); - передвижение с переменной скоростью (мужчины 3 км, женщины 1,5-2 км); - повторная ходьба с соревновательной скоростью на отрезках 500-1000 м; - контрольный бег в соревновательных условиях. или <p>Занятия на тренажерах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Освоение двигательных умений и навыков.
5	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> - особенности организации и планирования подвижных игр - подбор игр в зависимости от возраста - Основные требования к организации проведения подвижных игр - игры эстафеты - игры с мячом - игры в массовых формах работы
6	ППФП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формы организации ППФП в педагогическом вузе: <ul style="list-style-type: none"> - ППФП на учебных занятиях по физическому воспитанию; - ППФП во внеучебное время; - ППФП и педагогические и профилирующие дисциплины.

Структура и содержание дисциплины для студентов III курса

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Лекция:	<ol style="list-style-type: none"> 1) Физическая культура и спорт в России; 2) Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, профилактика и оказание первой медицинской помощи при травмах и обморожениях
2	Методико-практические занятия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. 2. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
3	Спортивные игры.	<p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол: - элементы техники игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника перемещений; - техника игры в защите;

		<ul style="list-style-type: none"> - техника нападения; - техника овладения мячом и противодействие; - тренировка и двусторонняя игра.
4	Занятия на тренажерах	Освоение двигательных умений и навыков.
5	Легкая атлетика	<p>1. Бег на короткие дистанции;</p> <ul style="list-style-type: none"> - специальные упражнения бегуна; - техника бега – низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование; - тренировка в беге на короткие дистанции; - контрольный бег в условиях соревнования. <p>2. Кроссовый бег (мужчины – 3 км; женщины – 2 км):</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника бега, старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому и мягкому грунтам, бег в гору и под гору, бег по пересеченной местности; - тренировка в кроссовом беге – равномерный бег слабой и средней интенсивности (мужчины 2-8 км, женщины 2-4 км); - переменный бег на местности (мужчины до 4 км, женщины – до 2 км); - повторный бег на местности с соревновательной скоростью (отрезки, мужчины – 300-800 м, женщины – 100-300 м до 4-6 раз через 3-4 минуты); - контрольный бег в соревновательных условиях. <p>3) Бег на средние дистанции (мужчины до 1,5 км, женщины – до 1 км);</p> <ul style="list-style-type: none"> - высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и повороту), финиширование; - специальные упражнения бегуна, сериями на отрезках 20-100 м. <p>Тренировка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - равномерный бег со скоростью 5 мин на 1 км дистанции (мужчины – до 5 км, женщины – до 3 км); - переменный бег слабой и средней интенсивности (до 2 км - мужчины, до 1 км – женщины); - повторный и интенсивный бег с соревновательной скоростью (мужчины 300-500 м, женщины – 200 м.
7	ППФП	1. Современное представление о ППФП работников промышленного производства: - понятие, значение и структура ППФП; - факторы, определяющие содержание ППФП.

Автор: доц. А.И.Мозгунов., Т.Я.Магун., К.Ю.Акулова., ст. пр. Л.А.Старкина