

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ»

Автор: Дзержинский Г.А.

Код и наименование направления подготовки, профиля: 37.05.02 «Психология служебной деятельности» (специализация «Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности»)

Квалификация (степень) выпускника: психолог

Форма обучения: очная

Форма обучения: очная

Цель освоения дисциплины: формировать способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

План курса:

Тема 1. Легкая атлетика (адаптивные формы и виды).

Теоретические сведения о легкой атлетике.

Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений.

Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.

Бег и его разновидности. Бег трусцой.

Методические особенности обучения спортивной ходьбе.

Скандинавская ходьба.

Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности) по нозологии.

Тема 2. Общефизическая подготовка (ОФП) (адаптивные формы и виды).

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).

Средства и методы ОФП:

- строевые упражнения,

- общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

Упражнения для воспитания силы:

- упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости:

- упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания быстроты.

Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Упражнения для воспитания гибкости.

Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости.

Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.

Упражнения на координацию движений.

Тема 3. Подвижные игры

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.

Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Тема 4. Спортивные игры (адаптивные виды).

Теоретические сведения о спортивных играх.

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

Тема 5. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК.

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

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

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы.

Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.

Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях:

- йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики

Тема 6. Аэробика адаптивная (девушки)/ Адаптивная атлетическая подготовка (юноши).

Теоретические сведения.

Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями):

- выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение;
- разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках;
- техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики.

Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

Фитбол-гимнастика (аэробика):

Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений

по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья

Теоретические сведения о атлетической подготовке (адаптированной).

Ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажерах. Режим дыхания. Методические приемы. Развитие основных мышечных групп (мышцы спины, живота, рук и ног):

1. Подтягивание на перекладине или верхние тяги с прямым и обратным хватом грифа тренажера.
2. Приседания со штангой на плечах.
3. Жим штанги над головой.
4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.
5. Подъем туловища из положения лежа.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз.

Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса:

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.
2. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье.
3. Жим штанги над головой.
4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.
5. Разгибание рук на блочном тренажере в положении стоя.

6. Переход из положения лежа в положение сидя с поворотом корпуса.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 10-15 раз.

Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодиц, мышц живота.

1. Приседание со штангой на плечах.
2. Становая тяга.
3. Становая тяга на прямых ногах с широким хватом грифа штанги.
4. Динамические выпады со штангой на плечах.
5. Подъем ягодиц в положении лежа с поднятыми прямыми ногами.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 8-10 раз.

Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса:

1. Подтягивание на перекладине.
2. Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа тренажера.
3. Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом (имитация гребли).
4. Наклоны вперед со штангой на плечах в положении стоя.
5. Сгибание рук со штангой на бицепс.
6. Подъем туловища с весом на плечах из положения лежа.

Упражнения выполняются в 2 подходах по 10-15 раз.

Комплекс упражнений по атлетической гимнастике – это сложная система, включающая в себя набор упражнений и выбранный режим тренировок.

Примерный комплекс упражнений:

1. Жим штанги широким хватом в положении лежа на спине;
2. Разведение рук с гантелями в положении лежа на спине;
3. Тяга штанги к животу в положении стол в наклоне;
4. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания затылком;
5. Жим штанги широким хватом в положении сидя;
6. Разведение рук с гантелями в положении сидя;
7. Приседание со штангой на плечах;
8. Поднимание на носки, расположенные на бруске, со штангой на плечах;
9. Сгибание рук со штангой к плечам в положении стоя;
10. Разгибание рук со штангой (французский жим).

Тема 7. Производственная гимнастика.

Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей. Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов.

Тема 8. Практико-методические занятия.

Практико-методические занятия включают:

- исследование физического развития, стандарты и индексы;
- оценку функционального состояния организма (функциональные пробы);
- методику организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия;

- методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные);
- методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Основы методики массажа и самомассажа;
- лечебная физическая культура (основные принципы; методики), кинезитерапия, дыхательная гимнастика;
- адаптивный фитнес;
- методики психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, метод позитивного самовнушения);
- контрольное занятие.

Тема 9. Закрепление материала

Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к выполнению контрольно-зачетных требований и тестированию физической и функциональной подготовленности.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация по адаптационной дисциплине «Элективные курсы по Физической культуре и спорту» проводится в соответствии с учебным планом в втором - шестом семестре в виде зачета (в форме тестирования или реферата).

Формы текущего контроля: практические задания, контрольная работа, тестирование.

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

- сформированы умения: по разработке управленческой документации; принятию управленческого решения; по разработке и индивидуальному подбору комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

- сформированы навыки: анализа и оценки индивидуального физического развития; использования основных методов подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; осуществления творческого сотрудничества и руководящей роли в коллективных формах занятий физической культурой; организации, проведении и участия в спортивных мероприятиях коллектива.

Основная литература:

1. Физическая культура: (курс лекций) : учеб. пособие. Под общ. ред. Прохоровой И. В., Дзержинского Г. А., Дзержинской Л. Б. / ФГБОУ ВПО Рос. акад. народ. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, Волгогр. фил. - Волгоград. - 156 с. 2016 (электронный ресурс).

2. Физическая культура: учеб. для вузов/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Юрайт, 2013. - 424с. : ил., табл.

3. Легкая атлетика: учеб.-метод. пособ. Под общ. ред. Прохоренко В. В., Дзержинского С. Г. / Издания ВИУ РАНХиГС, Волгоград. - 64 с. 2016 ЭБС. - Доступ электронный читальный зал,