

**Уральский социально-экономический институт (филиал)
Образовательного учреждения профсоюзов высшего образования
«Академия труда и социальных отношений»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ
ЗАДАНИЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Физическая культура и спорт

Направление подготовки
42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Профиль подготовки
Реклама и связи с общественностью в социальной сфере

Квалификация выпускника
«Бакалавр»

Кафедра: Гуманитарных, естественнонаучных и математических дисциплин

Разработчики программы:
канд. биол. наук, доцент Лапшин М.С.

Оглавление

1.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
1.1	Планируемые результаты обучения по дисциплине.	3
1.2	Результаты освоения образовательной программы:	3
2.	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	4
3.	ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	8
4.	ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	11

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями (целью) изучения дисциплины являются (является).

Цель:

– формировать физическую культуру личности и её способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психической подготовки самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- воспитать потребности в физическом совершенствовании, в систематических занятиях физической культурой (ФК) и спортом.
- овладеть системой знаний по основам теории и методики ФК и спортивной тренировки;
- освоить методы контроля за состоянием здоровья организма человека;
- укрепить здоровье студентов, содействие правильному формированию и гармоничному развитию организма, привитие навыков здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.
- изучить способы достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Освоение дисциплины направлено на формирование у студентов следующих компетенций:

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2 Результаты освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

а) знать:

- законодательство РФ в области физической культуры и спорта, средства, методы, принципы физической культуры при совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для поддержания и повышения уровня здоровья, для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

б) уметь:

- применять средства и методы физической культуры для повышения физического развития и совершенствования;
- правильно дозировать физическую и умственную нагрузку в процессе учебной и профессиональной деятельности;
- осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий, использовать средства профессионально-прикладной физической подготовки для развития профессионально важных двигательных умений и навыков.

в) владеть:

- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;
- способами физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Раздел 1. Введение в физическую культуру

Тема 1. Предмет, структура и функции физической культуры.

Структура физической культуры. История. Функции.

Тема 2. Комплексы ОФП (общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения)

Определение ОФП. Понятие общеукрепляющих и общеразвивающих упражнений. Комплексы ОФП.

Тема 3. Комплекс ГТО (цель, тесты)

Цель и задачи комплекса ГТО. Комплексы ГТО (смотреть ФОС).

Тема 4. Здоровый образ жизни. Здоровье человека. Компоненты здоровья

Компоненты здорового образа жизни. Принципы. Определение. Здоровьесберегающие технологии.

Тема 5. Методы контроля за психофизическим состоянием человека

Измерение ЧСС и давления. Нормы ЧСС и давления. Функциональные пробы и тесты.

Раздел 2 Восточно-оздоровительные методики

Тема 6. Йога. Стадии йоги. Хатха йога. Раджа-йога. Асаны. Философия йоги. История развития.

Стадии йоги. История и философия. Комплексы упражнений из хатха-йоги.

Тема 7. Китайская гимнастика ушу. История и философия. Виды ушу. Комплексы упражнений.

История и философия ушу. Стили и направления. Формальные комплексы из ушу тао-лу.

Тема 8. Китайская гимнастика ци-гун. История. Философия. Методы.

Комплексы изометрических упражнений. Комплексы дыхательных упражнений. История и философия.

Тема 9. Гимнастика тай-чи. История. Философия. Методы и стили.

История и философия. Направления. Принципы работы тай-чи. Комплексы тай-чи.

Тема 10. Корейская су-джок терапия. История. Принципы. Философия.

История. Принципы суджок-терапии. Правила. Философия.

Раздел 3 Боевые искусства мира. История. Принципы и философия.

Тема 11. Кик-боксинг, тхквандо, карате, ушу, дзюдо, бокс, айкидо, капоэйра.

История развития боевых искусств. Философия и психология боевых искусств. Законы и правила. Стили.

Раздел 4 Группы крови и характер человека (Японская система)

Тема 12. Группы крови и характерологические особенности человека.

Четыре группы крови человека. Характер человека и группа крови. Принципы.

Раздел 5 Психофизиология стресса

Тема 13. Стадии стресса. Борьба со стрессом.

Определение стресса. Причины стресса. Способы борьбы со стрессом.

Раздел 6 Работоспособность человека.

Тема 14. Стадии работоспособности. Способы повышения работоспособности

Определение работоспособности. Пути повышения работоспособности. Причины снижения работоспособности. Стадии.

Раздел 7 Психофизические упражнения.

Тема 15. Релаксация и медитация.

Психофизические упражнения. Определение. Влияние на организм человека.

4.3. Планы практических занятий

Раздел 1. Введение в физическую культуру

Тема 2. Комплексы ОФП (общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения)

ОФП (ходьба, бег, прыжки, комплексы дыхательных упражнений, упражнения на развитие силовых качеств, гибкость, упражнения на развитие равновесия и координации)

Тема 3. Комплекс ГТО (цель, тесты)

Комплексы ГТО (смотреть ФОС).

Раздел 2 Восточно-оздоровительные методики

Тема 6. Йога. Стадии йоги. Хатха йога. Раджа-йога. Асаны. Философия йоги. История развития.

Комплексы упражнений из хатха-йоги.

Тема 7. Китайская гимнастика ушу. История и философия. Виды ушу. Комплексы упражнений.

Формальные комплексы из ушу тао-лу.

Тема 8. Китайская гимнастика ци-гун. История. Философия. Методы.

Комплексы изометрических упражнений. Комплексы дыхательных упражнений.

Тема 9. Гимнастика тай-чи. История. Философия. Методы и стили.

Комплексы тай-чи.

Раздел 3 Боевые искусства мира. История. Принципы и философия.

Тема 11. Кик-боксинг, тхквандо, карате, ушу, дзюдо, бокс, айкидо, капоэйра.

Движения и элементы из боевых искусств.

Раздел 7 Психофизические упражнения.

Тема 15. Релаксация и медитация.

Психофизические упражнения. Упражнения на релаксацию.

Раздел 1. Введение в физическую культуру

Тема 2. Комплексы ОФП (общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения)

ОФП (ходьба, бег, прыжки, комплексы дыхательных упражнений, упражнения на развитие силовых качеств, гибкость, упражнения на развитие равновесия и координации)

Тема 3. Комплекс ГТО (цель, тесты)

Комплексы ГТО (смотреть ФОС).

Раздел 2 Восточно-оздоровительные методики

Тема 6. Йога. Стадии йоги. Хатха йога. Раджа-йога. Асаны. Философия йоги. История развития.

Комплексы упражнений из хатха-йоги.

Тема 7. Китайская гимнастика ушу. История и философия. Виды ушу. Комплексы упражнений.

Формальные комплексы из ушу тао-лу.

Тема 8. Китайская гимнастика ци-гун. История. Философия. Методы.

Комплексы изометрических упражнений. Комплексы дыхательных упражнений.

Тема 9. Гимнастика тай-чи. История. Философия. Методы и стили.

Комплексы тай-чи.

Раздел 3 Боевые искусства мира. История. Принципы и философия.

Тема 11. Кик-боксинг, тхквандо, карате, ушу, дзюдо, бокс, айкидо, капоэйра.

Движения и элементы из боевых искусств.

Раздел 7 Психофизические упражнения.

Тема 15. Релаксация и медитация.

Психофизические упражнения. Упражнения на релаксацию.

Примерные темы рефератов

- 1.Философия йоги (история, психология и содержание хатха йоги)
- 2.История и философия гимнастики ци-гун
- 3.Психофизиологическое влияние гимнастики ци-гун на человека
- 4.Основы здорового образа жизни (ЗОЖ)
- 5.Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения
- 6.Изометрические упражнения (статические упражнения)
- 7.Китайская гимнастика Тайчи (тайцзи-цуань)
- 8.Психофизические упражнения, релаксация и медитация.
- 9.Методы контроля за состоянием кардиореспираторной системы
- 10.Методы оценки состояния дыхательной системы
- 11.Профилактика стресса
- 12.Способы повышения работоспособности человека
- 13.Китайская гимнастика ушу
- 14.Корейская Су-джок терапия (иглорефлексотерапия)
- 15.Кик-боксинг (история, принципы и виды)
- 16.Дзюдо (история, принципы и виды)
- 17.Тхэквандо (история, философия)
- 18.Синдром больного здания и мобинг
- 19.Бокс (история, правила, психология спорта)
- 20.Бразильское боевое искусство

3. ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Философия йоги (история, психология и содержание хатха йоги)
2. Восемь стадий йоги
3. Раджа йога
4. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ)
5. Китайская гимнастика Ци-гун
6. Изометрические упражнения (статические упражнения)
7. Китайская гимнастика Тайчи (тайцзи-цуань)
8. Психофизические упражнения, релаксация и медитация.
9. Методы контроля за состоянием организма человека
10. Элементы борьбы со стрессом
11. Причины стресса
12. Способы повышения работоспособности человека
13. Китайская гимнастика ушу
14. Корейская Су-джок терапия (иглорефлексотерапия)
15. Дыхательные упражнения по методу Бутейко и др.
16. Функциональные состояния
17. Группа крови и характер человека (японская система)
18. Физическая культура (история, структура и т.д.)
19. Стадии работоспособности
20. Боевые искусства мира
21. Общефизическая подготовка

Нормы ГТО для женщин 18-29 лет

п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		18-24	18-24	18-24	25-29	25-29	25-29
.	Бег на 100 м (сек.)	7,5	7,0	6,5	7,9	7,5	6,8
.	Бег на 2 км (мин., сек.)	1.35	1.15	0.30	1.50	1.30	1.00
.	Прыжок в длину с разбега (см)	70	90	20			
.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	70	80	95	65	75	90
.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	0	5	0	0	5	0
.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	0	2	4	0	2	4

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	4	0	7	0	5	0
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	4	7	1	3	6	9
	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	0.20	9.30	8.00	1.00	0.00	8.00
	или на 5 км (мин., сек.)	7.00	5.00	1.00	8.00	6.00	2.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		.10	Без учета		.14
0.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	5	0	5	5	0	5
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	8	5	0	8	5	0
1.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	1	1	1	1	1	1
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**						
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Нормы ГТО для мужчин 18-29 лет

п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		18-24	25-29	30-34	18-24	25-29	30-34
	Бег на 100 м (сек.)	5,1	4,8	3,5	5,0	4,6	3,9

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

	Бег на 3 км (мин., сек.)	4.00	3.30	2.30	4.50	3.50	2.10
	Прыжок в длину с разбега (см)	80	90	30			
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	15	30	40	25	30	40
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		0	3		0	2
	или рывок гири (кол-во раз)	0	0	0	0	0	0
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	3	5	7	3	5	7
	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	6.30	5.30	3.30	7.00	6.00	4.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		.42	Без учета		.43
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	5	0	5	5	0	5
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	8	5	0	8	5	0
0.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	0	0	0	0	0	0
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**						
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

4. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год	Наличие в ЭБС*
1	Шулятьев, В.М.	Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с.; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786			
2	Чеснова, Е.Л.	Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с.; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945			
3	Евсеев, Ю.И.	Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование); То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591			
Дополнительная литература:					
4	Мартынов Ю.Г., Рябов А.Ю.	Социальные и биологические основы физической культуры : лекция. – Челябинск. УРСЭИ АТиСО, 2010.			
5	Кастальский О.О., Рябов А.Ю.	Основы здорового образа жизни студентов: материалы к лекции. – Челябинск. УРСЭИ АТиСО, 2011			
6		Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с.; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573			

*ЭБС – электронно - библиотечная система