



Кафедры

«Физическое воспитание»

и

«Физическое воспитание и спорт»

Об условиях реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту

Дисциплины реализуемые на кафедрах «Физическое воспитание» и «Физическое воспитание и спорт»

Физическая культура и спорт

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы адаптации организма человека.
3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
4. Общая физическая и спортивная подготовка.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Индивидуальный выбор видов спорта.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Элективные дисциплины по ФК

1. Легкая атлетика
2. Лыжная подготовка
3. Футбол
4. Волейбол
5. Плавание
6. Аэробика
7. Атлетическая гимнастика
8. Общая физическая подготовка
9. Баскетбол

Реализация дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по ФКиС» по курсам и часам

Физическая культура и спорт

1 курс – I семестр:

34 часа – практические занятия

34 часа – самостоятельные занятия

2 зачетные единицы

Элективные дисциплины по ФК

1 курс – I семестр:

34 часа – практические занятия

II семестр:

72 часа – практические занятия

2 курс – III семестр:

68 часов – практические занятия

IV семестр:

68 часов – практические занятия

Реализация модулей по «Элективным дисциплинам по ФКиС»

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Содержание модуля

Дисциплина по ОФП реализуется

I семестр:

Легкая атлетика
Атлетическая гимнастика
Плавание

II семестр:

Лыжная подготовка
Атлетическая гимнастика
Легкая атлетика

III семестр:

Легкая атлетика
Атлетическая гимнастика
Плавание

IV семестр:

Лыжная подготовка
Атлетическая гимнастика
Легкая атлетика

Кафедра ФВ:

1. Олимпийская аллея (сентябрь)
2. Малый зал ИФКиС (октябрь-май)
3. Спорт.комплекс «Звезда» (ноябрь, декабрь, март, апрель,)
4. Тренажерный зал корпус №18 (октябрь-май)

Кафедра ФВиС:

1. Олимпийская аллея (сентябрь, май)
2. Стадион «Темп» (октябрь-апрель)
3. Тренажерный зал (октябрь-апрель)

Реализация модулей по «Элективным дисциплинам по ФКиС»

2. Атлетическая гимнастика

Содержание модуля

I семестр:

Техника базовых упражнений

Техника упражнений для мышц спины

Техника упражнений для мышц груди

II семестр:

Техника базовых упражнений со штангой

Техника упражнений для мышц бедра

Техника упражнений для мышц живота и бедра

III семестр:

Методики развития силовых качеств

Кроссфит

IV семестр:

Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса

Методика организации занятий с людьми старшего
возраста

Методика организации занятий с старшеклассниками

Дисциплина реализуется

Кафедра ФВ:

Тренажерный зал корпус №18

Кафедра ФВиС:

Зал тяжелой атлетики

Реализация модулей по «Элективным дисциплинам по ФКиС»

3. Аэробика

Содержание модуля

Дисциплина реализуется

I семестр:

Базовая аэробика
Степ-аэробика
Фитбол-аэробика

II семестр:

Базовая аэробика
Степ-аэробика
Танцевальная аэробика

III семестр:

Базовая аэробика
Степ-аэробика
Танцевальная аэробика

IV семестр:

Базовая аэробика
Степ-аэробика
Фитбол-аэробика

Кафедра ФВ:

Хореографический зал корпус №18

Кафедра ФВиС:

Малый зал, спортивного корпуса ПГУ

Реализация модулей по «Элективным дисциплинам по ФКиС»

4. Баскетбол

Содержание модуля

I семестр:

Правила игры

Обучение техники нападения

Обучение техники защиты

II семестр:

Обучение техники нападения

Обучение техники защиты

Совершенствование техники перемещений

III семестр:

Обучение техники нападения

Обучение техники защиты

Совершенствование техники бега

IV семестр:

Обучение тактике нападения

Обучение тактике защиты

Совершенствование техники перемещений

Дисциплина реализуется

Кафедра ФВ:

Большой зал ИФКиС (понедельник 1 пара
октябрь, ноябрь, декабрь, март, апрель)

Спортивная площадка ЦПКиО им.

В.Г.Белинского

Кафедра ФВиС:

Спортивный комплекс «Политехник»
(октябрь, ноябрь, декабрь, март, апрель)

Большой зал КФВиС

Реализация модулей по «Элективным дисциплинам по ФКиС»

5. Волейбол

Содержание модуля

I семестр:

Правила игры

Обучение техники нападения

Обучение техники защиты

II семестр:

Обучение техники нападения

Обучение техники защиты

Совершенствование техники перемещений

III семестр:

Обучение техники нападения

Обучение техники защиты

Совершенствование техники перемещений

IV семестр:

Обучение тактике нападения

Обучение тактике защиты

Совершенствование техники перемещений

Дисциплина реализуется

Кафедра ФВ:

1. Малый зал ИФКиС

2. Спортивный комплекс «Звезда» (ноябрь, декабрь, март, апрель)

Кафедра ФВиС:

Спортивный комплекс «Политехник»
(октябрь, ноябрь, декабрь, март, апрель)

Большой зал КФВиС

Реализация модулей по «Элективным дисциплинам по ФКиС»

6. Легкая атлетика

Содержание модуля

I семестр:

Основы техники ходьбы и бега
Основы техники легкоатлетических метаний
Основы техники прыжков

II семестр:

Обучение технике спортивной ходьбы
Обучение тех.бега на короткие и средние
Обучение технике барьерного бега

III семестр:

Обучение технике легкоатлетических прыжков
Обучение технике легкоатлетических метаний
Обучение технике кроссового бега

IV семестр:

Обучение технике бега с препятствиями
Обучение технике толкания ядра
Совершенствование техники эстафетного бега

Дисциплина реализуется

Кафедра ФВ:

1. Олимпийская аллея (сентябрь, октябрь, май)
2. Спортивный комплекс «Звезда» (ноябрь, декабрь, март, апрель)

Кафедра ФВиС

1. Олимпийская аллея (сентябрь, октябрь, май)
2. Стадион «Темп»

Реализация модулей по «Элективным дисциплинам по ФКиС»

7. Лыжный спорт

Содержание модуля

I семестр:

Введение в образовательную программу
Обучение техники лыжных ходов
Совершенствование техники лыжных ходов

II семестр:

Совершенствование техники лыжных ходов
Обучение техники переходов лыжных ходов

III семестр:

Совершенствование техники лыжных ходов
Совершенствование техники переходов лыжных ходов

IV семестр:

Совершенствование техники лыжных ходов
Совершенствование техники переходов
Совершенствование техники преодоления подъема

Дисциплина реализуется

Кафедра ФВ:

1. Олимпийская аллея (сентябрь, октябрь, февраль, март)
2. Тренажерный зал корпус №18(ноябрь, декабрь)
3. Олимпийская аллея (апрель, май)

Кафедра ФВиС:

1. Олимпийская аллея (сентябрь, октябрь, февраль, март)
2. Тренажерный зал, лыжной базы(ноябрь, декабрь)
3. Олимпийская аллея (апрель, май)

Реализация модулей по «Элективным дисциплинам по ФКиС»

8. Плавание

Содержание модуля

I семестр:

Игры и развлечения на воде
Техника плавания способом кроль на груди
Техника плавания способом кроль на спине

II семестр:

Общая физическая подготовка
Аквааэробика
Совершенст. тех. плавания способом кроль

III семестр:

Игры и развлечения на воде
Техника плавания способом брасс
Аквааэробика

IV семестр:

Общая физическая подготовка
Техника плавания способом брасс
Техника плавания способом баттерфляй

Дисциплина реализуется

Кафедра ФВ:

1. Олимпийская аллея (сентябрь, май)
2. Бассейн ИФКиС (октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель)

Кафедра ФВиС:

1. Олимпийская аллея (сентябрь, май)
2. Бассейн ИФКиС (октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель)

Реализация модулей по «Элективным дисциплинам по ФКиС»

9. Футбол

Содержание модуля

I семестр:

Обучение техникам передвижений
Обучение техникам нападения
Обучение техникам защиты

II семестр:

Обучение техникам нападения
Обучение техникам защиты
Обучение техникам вратаря

III семестр:

Обучение техникам нападения
Обучение техникам защиты
Совершенствование техники бега

IV семестр:

Обучение техникам нападения
Обучение техникам защиты
Совершенствование техники бега

Дисциплина реализуется

Кафедра ФВ:

1. Олимпийская аллея (сентябрь, октябрь, май)
2. Спортивный комплекс «Звезда» (ноябрь, декабрь, март, апрель)
3. Спортивная площадка ЦПКиО им. В.Г.Белинского

Кафедра ФВиС:

1. Стадион «Политехник»



Загруженность спортивных сооружений на кафедре Физическое воспитание

Корпус №18

1. Зал хореографии 25 чел.
2. Малый зал – 20 чел.
3. Зал атлетической гимнастики – 15 чел.

Пропускная способность за одну пару 60-65 человек

ФОК «Звезда»

Пропускная способность за одну пару 40-50 человек



Зал хореографии

Пропускная способность 25 человек за пару

Загруженность

Весь учебный год



Преподаваемые дисциплины:
Аэробика



ФОК «Звезда»

Пропускная способность 40-50 человек за пару

Загруженность

Ноябрь

Декабрь



Март

Апрель



Преподаваемые дисциплины:

Аэробика

Волейбол

Футбол

Реализация программы ВО

ИФФ – 1 курс (анг.яз) – 146 человек
ИФФ – 1 курс (историк) – 77 человек
ИФФ – 2курс (анг.яз) – 140 человек
ИФФ – 2 курс (историк) – 107 человек
ФФМиЕН 1 курс (геогр) – 100 человек
ФФМиЕН 1 курс (мат) – 66 человек
ФФМиЕН 2 курс (геогр) – 85 человек
ФФМиЕН 2 курс (мат) – 65 человек
ФППСН 1 курс (нач.кл) – 73 человека
ФППСН 1 курс (псих.пед) – 81 человек
ФППСН 2 курс (нач.кл) – 80 человек
ФППСН 2 курс (псих.пед) – 79 человек

Реализация программы ИМС

Понедельник

Обучающихся – 150 человек

Среда

Обучающихся – 170 человек

Пятница

Обучающихся – 150 человек

Суббота

Обучающихся – 270 человек



Реализация программы ВО на

КФВиС
Понедельник

Обучающихся – 380 человек

Вторник

Обучающихся – 400 человек

Среда

Обучающихся – 480 человек

Четверг

Обучающихся – 360 человек

Пятница

Обучающихся – 400 человек

Суббота

Обучающихся – 320 человек

Реализация программы СПО

Понедельник

Обучающихся – 477 человек

Вторник

Обучающихся – 453 человек

Среда

Обучающихся – 470 человек

Четверг

Обучающихся – 352 человек

Пятница

Обучающихся – 577 человек

Суббота

Обучающихся – 312 человек





Загруженность спортивных сооружений на кафедре Физическое воспитание и спорт

Спортивный корпус ФВиС

1. Малый зал 20 чел.
2. Большой зал – 40-60 чел.

Пропускная способность за одну пару 60-65 человек

Стадион «Темп»

Пропускная способность за одну пару 150-180 человек

Зал тяжелой атлетики

Пропускная способность за одну пару 20-36 человек

Лыжная база (тренажерный зал)

Пропускная способность за одну пару 30-40 человек

Стадион «Политехник»

Пропускная способность за одну пару 30-40 человек

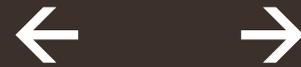




Бассейн
ИФКиС



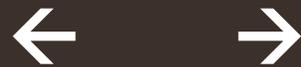
Бассейн
ИФКиС



Малый зал,
спортивного
корпуса ПГУ



Стадион
«Политехник»



Стадион
«Политехник»

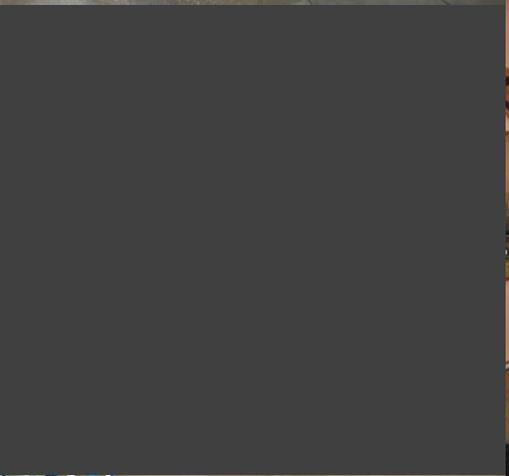
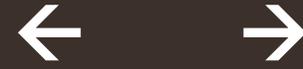




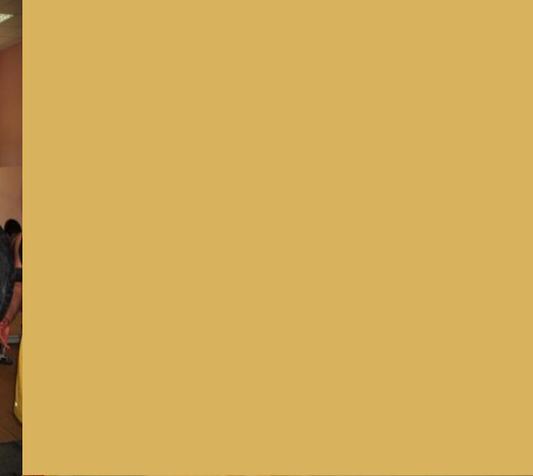
Тренажерный
зал ФВиС



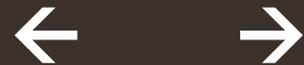
Тренажерный
зал ФВиС



Зал тяжелой
атлетики ФВиС



Спортивный
зал ФВиС



Спортивный
зал ФВиС



Инфографика презентации:

- 01** В среднем за день спортивные сооружения посещает 1500 учащихся
- 02** На кафедрах «ФВ» и «ФВиС», реализуется 10 модулей (дисциплин)
- 03** Реализация программ проходит на 12 спортивных сооружениях ИФКиС

