

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«**Российский государственный гуманитарный университет**»  
(ФГБОУ ВО «РГУ»)

Кафедра физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление подготовки 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и  
природного наследия

---

*Код и наименование направления подготовки/специальности*

Направленность (профиль) «Выставочная деятельность»

---

*Наименование направленности (профиля)/ специализации*

Уровень высшего образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов

Москва 2022

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Рабочая программа дисциплины

Составители:

Заведующая кафедрой физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, Е.М. Акимова

Доцент кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности,  
к.п.н. И.В.ЛазаревДоцент кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности,  
к.п.н. Л.Ф. Курятникова

Старший преподаватель кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности Н.В. Безрученко

Ответственный редактор

Заведующая кафедрой физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности Е.М. Акимова

Технический редактор:

специалист по УМР 1 кат. кафедры фундаментальной и прикладной математики Верховская Т.А.

**УТВЕРЖДЕНО**Протокол заседания кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности  
№ 9 от 18.06.2019**УТВЕРЖДЕНО**Протокол заседания кафедры музеологии  
№11 от 22.02.2022

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка .....	4
1.1. Цель и задачи дисциплины .....	4
1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций.....	5
1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	7
2. Структура дисциплины .....	8
3. Содержание дисциплины.....	8
4. Образовательные технологии.....	11
5. Оценка планируемых результатов обучения .....	11
5.1 Система оценивания.....	11
5.2 Критерии выставления оценки по дисциплине .....	12
5.3 Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	13
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	19
6.1 Список источников и литературы .....	19
6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	20
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	21
8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов .....	21
9. Методические материалы .....	22
9.1 Планы семинарских/ практических/ лабораторных занятий .....	22
9.2 Методические рекомендации по подготовке письменных работ.....	30
9.3 Иные материалы .....	30
Приложение 1. Аннотация рабочей программы дисциплины .....	35

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - формирование всесторонне развитой личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности студента к будущей профессии.

Задачи дисциплины:

- изучить основные аспекты научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психической подготовленности, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- способствовать укреплению здоровья, улучшению физического и психического состояния, коррекции телосложения. Результатом решения этой задачи должно стать улучшение физического развития студентов.
- понять социальную значимость физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- способствовать приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

**1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций**

<b>Компетенция (код и наименование)</b>	<b>Индикаторы компетенций (код и наименование)</b>	<b>Результаты обучения</b>
<p><i>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i></p>	<p><i>УК-7.1 Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</i></p>	<p>Знать: основные аспекты научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; социальную значимость физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: творчески и методически обоснованного использовать физкультурно-спортивную деятельность в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</p> <p>Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психической подготовленности, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; навыками повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей физической подготовленности к будущей профессии и быту.</p>

	<p><i>УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</i></p>	<p>Знать: основные аспекты научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; социальную значимость физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: творчески и методически обоснованного использовать физкультурно-спортивную деятельность в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</p> <p>Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психической подготовленности, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; навыками повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей физической подготовленности к будущей профессии и быту.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><i>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</i></p>	<p>Знать: основные аспекты научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; социальную значимость физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: творчески и методически обоснованного использовать физкультурно-спортивную деятельность в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</p> <p>Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психической подготовленности, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; навыками повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей физической подготовленности к будущей профессии и быту.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока дисциплин учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин и прохождения практик: изучения школьного курса физической культуры.

В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и владения, необходимые для изучения следующих дисциплин и прохождения практик: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «Безопасность жизнедеятельности».

## 2. Структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 академических часа (ов).

### Структура дисциплины для очной формы обучения

Объем дисциплины в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий: 72 ч.

Семестр	Тип учебных занятий	Количество часов
1,2	Лекции	28
1,2	Семинары/лабораторные работы	44
Всего:		72

Объем дисциплины (модуля) в форме самостоятельной работы обучающихся составляет 0 академических часа(ов).

## 3. Содержание дисциплины

№	Тема	Содержание
<b>Раздел 1. Методико-практический</b>		
1	Практические аспекты использования физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Современное состояние физической культуры и спорта в высших учебных заведениях. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Основные ценности физической культуры. Понятие компетентностной физической культуры. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.
2	Спорт. Классификация видов спорта. История становления и развития Олимпийского движения.	Многообразие видов спорта. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Современное Олимпийское движение. Система студенческих соревнований. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.
3	Методические принципы и методы физического воспитания.	Принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно - педагогического контроля.
4	Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. Основные принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности. Продолжительность и интенсивность занятий. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп.
5	Спортивная подготовка. Основы обучения	Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Спортивная подготовка ее цели и задачи. Влияние избранного вида



	движениям.	спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Структура подготовленности спортсмена. Двигательные умения и навыки. Перенос двигательных навыков.
6	Физические качества и методика их развития.	Развитие и воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Взаимобусловленность развития физических качеств. Особенности методики развития физических качеств.
7	Физическая культура личности	Практические показатели физической культуры личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса.
8	Методика практического использования физической культуры в обеспечении здоровья студентов.	Основы здорового образа жизни студента. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Гиподинамия в условиях интенсивного обучения. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние студентов. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов.
9	Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Интенсивность и объемы нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Врачебный контроль, его содержание. Показания и противопоказания к самостоятельным занятиям физической культурой для студентов.
10	Методические принципы использования физических упражнений для активного отдыха.	Физические упражнения как средство активного отдыха. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Основные понятия.
11	Спорт. Особенности методики занятий индивидуальными видами спорта или системой	Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Планирование

	физических упражнений.	тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля тренировочных занятий.
12	Методика восстановления в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Значение мышечной релаксации. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.
13	Методика использования лечебной физической культуры и спорта для профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	Примерные комплексы лечебной физической культуры Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний. Основы методики лечебной физкультуры .Основы самомассажа.
14	Особенности совместных занятий физической культурой и спортом с инвалидами и адаптивная физическая культура.	Краткая история зарождения и развития спорта инвалидов. Проблемы инвалидности в России и за рубежом. Классификация инвалидности, принятая Всемирной организацией Здравоохранения. Педагогические основы адаптивного физического воспитания и спорта. Определение функционального класса. Особенности совместных занятий физической культуры с инвалидами.
<b>Раздел II. Учебно-тренировочный</b>		
1	Легкая атлетика.	Бег с различной скоростью, беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания различных снарядов. Специальные легкоатлетические упражнения, эстафетный бег, спортивная ходьба, бег по пересеченной местности, различные способы экономичного передвижения.
2	Гимнастика. ОФП.	Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Дыхательная гимнастика в качестве профилактического средства физического воспитания. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).
3	Атлетическая гимнастика.	Упражнения с отягощениями, силовые упражнения различной интенсивности на тренажерах. Статические упражнения силовой направленности. Круговой метод тренировки для комплексного

		воспитания физических качеств. Упражнения с гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.
4	Подвижные игры.	Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры. Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.
5	Спортивные игры.	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ – шахматы. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Обучение техническим и тактическим приемам и действиям в спортивных играх.

#### 4. Образовательные технологии

Для проведения занятий лекционного типа по дисциплине применяются такие образовательные технологии как интерактивные лекции, проблемное обучение. Для проведения занятий семинарского типа используются групповые дискуссии, ролевые игры, анализ ситуаций и имитационных моделей.

В период временного приостановления посещения обучающимися помещений и территории РГГУ для организации учебного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут быть использованы следующие образовательные технологии:

- видео-лекции;
- онлайн-лекции в режиме реального времени;
- электронные учебники, учебные пособия, научные издания в электронном виде и доступ к иным электронным образовательным ресурсам;
- системы для электронного тестирования;
- консультации с использованием телекоммуникационных средств.

#### 5. Оценка планируемых результатов обучения

##### 5.1 Система оценивания

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
- тесты	5 баллов	30 баллов
- участие в дискуссии на семинаре	5 баллов	10 баллов
- эссе	10 баллов	20 баллов
Промежуточная аттестация – экзамен		40 баллов
<b>Итого за семестр</b>		<b>100 баллов</b>

Полученный совокупный результат конвертируется в традиционную шкалу оценок и в шкалу оценок Европейской системы переноса и накопления кредитов (European Credit Transfer System; далее – ECTS) в соответствии с таблицей:

100-балльная шкала	Традиционная шкала		Шкала ECTS
95 – 100	отлично	зачтено	A
83 – 94			B
68 – 82	хорошо		C
56 – 67	удовлетворительно		D
50 – 55			E
20 – 49	неудовлетворительно	не зачтено	FX
0 – 19			F

## 5.2 Критерии выставления оценки по дисциплине

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
100-83/ А,В	отлично/ зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий».</p>
82-68/ С	хорошо/ зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p>
67-50/ D,E	удовлетво- рительно/ зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».</p>
49-0/ F,FX	неудовлет- ворительно/	<p>Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на</p>

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
	не зачтено	<p>занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.</p>

### 5.3 Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

#### Текущий контроль

#### *Примерные вопросы к контрольным работам*

1. Основные цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт».
2. Основные физические качества человека, дайте определение одному из них на ваше усмотрение.
3. Основные виды «базовой» физической культуры.
4. Какими факторами определяется физическое развитие человека.
5. Три критерия уровня физической культуры личности
6. Основные факторы риска для образа жизни.
7. 5 основных составляющих здорового образа жизни.
8. Гиподинамия и гипокинезия - суть отрицательного воздействия данных социально-биологических явлений на человека.
9. Процесс обмена веществ в организме человека, определение, суть.
10. В чем важность поддержания правильного баланса белков в организме.
11. Основное назначение углеводов для жизнедеятельности человека.
12. Что происходит с мышечной и костной тканью под воздействием физической нагрузки.
13. Из каких основных компонентов состоит кровь человека, кратко укажите их основное предназначение.
14. Что такое систолическое и диастолическое давление. Нормальные показатели давления для здорового человека.
15. Критические и сенситивные периоды развития человека.
16. Какие физические качества (способности) человека являются генетически зависимыми, а какие – тренируемые. Какое положение занимает качество «сила».
17. Дайте определение «паспортному» и «биологическому» возрасту.
18. Какие физические качества лучше всего развиваются средствами физической культуры в период детства и в юношеский период.
19. От каких факторов зависит интенсивность интеллектуальных функций человека.

20. Какие виды контроля для занимающихся физической культурой и спортом вам известны. Дайте основополагающую краткую характеристику каждому.
21. Наиболее важные и доступные для самостоятельной оценки показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
22. Отрицательные явления, сопутствующие неправильному планированию и условиям проведения занятий спортом и физической культурой, профилактика этих явлений.
23. Что такое «острый мышечный миозит». При нарушении, каких условий занятий он возникает. Почему необходимо продолжать занятия физкультурой при этом нежелательной явлении.
24. Перечислите факторы, которые необходимо учитывать при составлении планов самостоятельных занятий физической культурой (дозирование нагрузки и интенсивности).
25. Прежде, чем начать занятия, необходимо выполнить семь основных рекомендаций, в чем они заключаются.
26. Какие виды физической культуры и спорта можно использовать для развития выносливости. Дайте характеристику «циклическим» и «ациклическим» упражнениям.
27. Какие тренировочные средства подходят для любителей оздоровительного бега из всего арсенала бегунов на средние и длинные дистанции.
28. Перечислите основные группы мышц, требующие постоянной силовой тренировки. Составьте план самостоятельных занятий.
29. В каких формах проявляется быстрота человека.
30. Какие упражнения можно использовать для развития ловкости (координации движений).
31. Перечислите основные формы проявления гибкости.
32. Роль положительной мотивации студентов к занятиям физической культурой. Назовите понятия, образующие блок мотивации и охарактеризуйте их.
33. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях.
34. Роль занятий физической культурой в предотвращении последствий стресса и неврозов.
35. Гигиена: определение понятия, цели и задачи
36. Активный отдых: определение, понятия и виды.
37. Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте. Компетентностная физическая культура.
38. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
39. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
40. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.

### Промежуточная аттестация (зачет)

#### *Тестирование уровня физической подготовленности (для основной группы) №1*

женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность.	9,6	10,5	10,9	11,4	11,8

Бег 60(сек)					
3.Тест на общую выносливость Бег 2000м (мин,сек)	10.50	12.30	13.10	13.50	14.15
2.Тест на силовую подготовленность. Сгибание и разгибание рук в упоре Отжимание (кол-во раз)	17	12	10	8	6
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150

## мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно- силовую подготовленность. Бег 60м(сек)	7,9	8,6	9,0	9,4	10,0
3.Тест на общую выносливость. Бег 3000м (мин,сек)	12.00	13.40	14.30	15.00	15.30
2.Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	5
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	240	225	210	200	190

**Тестирование определения физической подготовленности (для основной группы) №2**  
(4 любых теста на выбор)

## женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на гибкость. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+16	+11	+8	+4	0
2.Тест на силовую подготовленность. Пресс. Подъём туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 мин.).	43	35	32	25	20
3.Координационный тест Челночный бег 3·10 м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,3	9,7
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с разбега (см)	320	290	270	250	230
5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	100

## мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Тест на силовую подготовленность. Сгибание и разгибание рук в упоре Отжимание (кол-во раз)	44	32	28	22	18
2. Тест на гибкость. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+8	+6	+3	0
3. Тест на силовую подготовленность. Пресс. Подъём туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз)	48	37	33	28	20

за 1 мин.).					
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с разбега (см)	430	380	370	350	330
5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	100
6.Координационный тест Челночный бег 3·10 м (сек)	7,1	7,7	8,0	8,3	8,7

**Примерная форма составления комплекса упражнений для самостоятельных занятий  
физической культурой  
(для подготовительной группы и СМГ)**

№	Название общеразвивающего упражнения	Дозировка, количество повторений	Графическое изображение, рисунки, фото для пояснения упражнения	Методические указания для правильного выполнения упражнения
1.				
...				
20.				

**Примерные задания для тестирования (для подготовительной группы и СМГ)**

1.Физическая культура-это:

- 1.1. часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- 1.2. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- 1.3. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

2.Основным средством физического воспитания являются:

- 2.1. физические упражнения;
- 2.2. оздоровительные силы природы;
- 2.3. тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи;

3.Спорт (в широком понимании) – это:

- 3.1. процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
- 3.2. вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;
- 3.3. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности;

4.Максимальное потребление кислорода – это:

- 4.1. наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;



4.2. количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;

4.3. количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту;

5. Гомеостаз – это:

5.1. приспособление функций организма к окружающей среде;

5.2. саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов, происходящих в организме;

5.3. постоянство внутренней среды организма человека;

6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

6.1. принцип доступности и индивидуализации;

6.2. принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

6.3. принцип последовательности;

7. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

7.1 эластичностью;

7.2. растяжкой;

7.3. гибкостью;

8. Одной из задач ОФП является:

8.1. достижение высоких спортивных результатов;

8.2. овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфике выбранного спорта или конкретной профессии

8.3. всестороннее и гармоничное развитие человека

9. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:

9.1. состояние окружающей среды;

9.2. генетика человека;

9.3. образ жизни;

10. К основному признаку здоровья относится:

10.1. максимальный уровень развития физических качеств;

10.2. хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;

10.3. совершенное телосложение;

11. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:

11.1. сила;

11.2. выносливость;

11.3. быстрота;

12. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:

12.1. 90 уд/мин.

12.2. 120 уд/мин.

12.3. 160 уд/мин

13. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:

13.1. интенсивная физическая нагрузка

13.2. сочетание работы с активным отдыхом

13.3. тренировочные занятия играми, единоборствами

14. Физические качества – это:

- 14.1. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- 14.2. Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
- 14.3. Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;
15. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:
- 15.1. Двигательной реакцией;
- 15.2. Скоростными способностями;
- 15.3. Скоростно – силовыми способностями.
16. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...
- 16.1. Гибкость;
- 16.2. Быстроту;
- 16.3. Координацию;
- 16.4. Ловкость.
17. К основным физическим качествам относятся...
- 17.1. Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;
- 17.2. Бег, прыжки, метания;
- 17.3. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- 17.4. Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.
18. Физическое упражнение – это...
- 18.1. Один из методов физического воспитания;
- 18.2. Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- 18.3. Основное средство физического воспитания;
- 18.4. Методический приём обучения двигательным действиям.
19. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?
- 19.1. 42км 195м;
- 19.2. 32км 195м;
- 19.3. 50км 195м;
- 19.4. 43км 195м.
20. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?
- 20.1. Массаж сердца;
- 20.2. Дать нашатырный спирт;
- 20.3. Искусственное дыхание;
- 20.4. Вызвать врача.

***Примерная тематика рефератов (для СМГ):***

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Природные и гигиенический факторы как средства физического воспитания и методика их

применения.

5. Гипокинезия и гиподинамия: суть отрицательного воздействия на организм человека.
6. Самостоятельные занятия физической культурой: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.
7. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
8. Характеристика и основы воспитания физических качеств (по выбору студента):
  - силовых способностей;
  - скоростных способностей;
  - координационных способностей;
  - выносливости;
  - гибкости;
9. Основы регулирования веса тела.
10. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний, укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
11. Методика оздоровительной физической культуры для лиц (по выбору студента):
  - с избыточным весом (ожирением);
  - с нарушением осанки;
  - с остеохондрозом;
  - с плоскостопием;
12. Самоконтроль физического развития и функционального состояния организма.
13. Циклические и ациклические виды физической нагрузки.
14. Социальные функции спорта.
15. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
16. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
17. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
18. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности.
19. Средства физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов.
20. Адаптация организма - физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.
21. Функциональная реакция отдельных структур организма на физическую активность.
22. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Влияние факторов на жизнедеятельность организма (природных, экологических, социальных).

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Список источников и литературы**

#### **Источники**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_346766/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_346766/)
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_330796/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330796/)

## Литература

### *Основная*

1. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: ВО - Бакалавриат. - 1. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. – Режим доступа: <http://new.znaniy.com/go.php?id=511522>
2. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие; ВО - Бакалавриат. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2012. - 118 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 9785927508969. – Режим доступа: <http://new.znaniy.com/go.php?id=551007>

### *Дополнительная*

1. Аверина М. В. Маргинальность в спорте: морфологические и динамические аспекты анализа [Электронный ресурс]: Монография; Дополнительное профессиональное образование. - 1. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2016. - 210 с. - Дополнительное профессиональное образование. - ISBN 9785160055589. – Режим доступа: <http://new.znaniy.com/go.php?id=557115>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : развитие и совершенствование физических качеств студентов : самостоятельные занятия для юношей : учеб. пособие / Федер. агентство по образованию, Рос. гос. гуманитарный ун-т, Каф. физ. воспитания ; [сост.: И. В. Азанов, И. В. Аркатов, И. В. Зозуля]. - Электрон. дан. - Москва : РГГУ, 2009. - 61, [1] с. : рис., табл. - Режим доступа : <http://elib.lib.rsuh.ru/elib/000009634>.
3. Физическая культура [Электронный ресурс] : развитие и совершенствование физических качеств студентов : самостоятельные занятия для девушек : учеб. пособие / Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. гуманитарный ун-т", Каф. физ. воспитания ; [сост. : Л. А. Заремба, И. В. Зозуля, Е. Н. Рудакова]. - Электрон. дан. - М. : РГГУ, 2009. - 61 с. : рис., табл. - Режим доступа : <http://elib.lib.rsuh.ru/elib/000000122.pdf>.

## **6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».**

Национальная электронная библиотека (НЭБ) [www.rusneb.ru](http://www.rusneb.ru)  
 ELibrary.ru Научная электронная библиотека [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)  
 Электронная библиотека Grebennikon.ru [www.grebennikon.ru](http://www.grebennikon.ru)  
 Cambridge University Press  
 ProQuest Dissertation & Theses Global  
 SAGE Journals  
 Taylor and Francis  
 JSTOR

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для обеспечения дисциплины используется материально-техническая база образовательного учреждения: учебные аудитории, оснащённые компьютером и проектором для демонстрации учебных материалов.

Состав программного обеспечения:

1. Windows
2. Microsoft Office

## **8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих: лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением; письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или могут быть заменены устным ответом; обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств; письменные задания оформляются увеличенным шрифтом; экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих: лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме; экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением; письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением; экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

- для глухих и слабослышащих: в печатной форме, в форме электронного документа.

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих: устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE; дисплеем Брайля PAC Mate 20; принтером Брайля EmBraille ViewPlus;
- для глухих и слабослышащих: автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих; акустический усилитель и колонки;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1; компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## 9. Методические материалы

### 9.1 Планы семинарских/ практических/ лабораторных занятий

**Тема 1. Практические аспекты использования физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Легкая атлетика, гимнастика, ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: техника безопасности при выполнении физических упражнений, моделирование опасных ситуаций, которые могут возникать на занятиях по физической культуре, разучивание основных базовых гимнастических упражнений, освоение техники беговых и прыжковых упражнений.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
4. Задание углубленного изучения: изучить основные понятия, термины физической культуры, привести примеры из жизни известных людей как физическая культура и спорт влияют на сохранение здоровья и творческого долголетия, составить комплекс ОРУ.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.
4. Задание углубленного изучения: используя опыт проведенного занятия, список литературы и интернет ресурсов составить комплекс общеразвивающих упражнений, выясните как в вашей семье используется физическая культура для сохранения здоровья и творческого долголетия.

**Тема 2. Спорт. Классификация видов спорта. История становления и развития Олимпийского движения. ОФП, атлетическая гимнастика, подвижные игры, спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ) с мячом.
2. Основная часть занятия: основные гимнастические упражнения с мячом, беговые упражнения с различной скоростью передвижения, упражнения на координацию с мячом, освоение базовых упражнений спортивных игр с мячом, освоение базовых силовых упражнений.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
4. Задание углубленного изучения: изучить классификацию видов спорта, которыми занимаются ваши друзья и знакомые; какие из этих видов входят в программу современных Олимпийских игр; составить комплекс ОРУ с мячом.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: внимательно слушать команды преподавателя, выполнять строевые команды синхронно группой, бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений с мячом.
2. Основная часть занятия: повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя; упражнения с мячом начинать выполнять в медленном темпе, контролировать мяч визуально.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять упражнения на восстановление и расслабление опорно-двигательного аппарата.
4. Задание углубленного изучения: используя опыт проведенного занятия, список литературы и интернет ресурсов составить комплекс общеразвивающих упражнений с мячом,

### **Тема 3. Методические принципы и методы физического воспитания. Атлетическая гимнастика, ОФП, подвижные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ) с палкой.
2. Основная часть занятия: основные гимнастические упражнения с палкой, прыжковые упражнения с различной интенсивностью, эстафеты, силовые статические упражнения, освоение базовых силовых упражнений, упражнения на тренажерах.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
4. Задание углубленного изучения: оцените индивидуальную доступность физических упражнений используемых в занятиях; составить комплекс ОРУ с палкой.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: внимательно слушать команды преподавателя, выполнять строевые команды синхронно группой, бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений с палкой, соблюдать технику безопасности в занятиях с палкой.
2. Основная часть занятия: повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя; использовать соревновательный и игровой метод при освоении силовых упражнений.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять упражнения на восстановление и расслабление опорно-двигательного аппарата.

4. Задание углубленного изучения: используя опыт проведенного занятия, список литературы и интернет ресурсов составить комплекс общеразвивающих упражнений с палкой.

#### **Тема 4. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Легкая атлетика, гимнастика, ОФП, подвижные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении.
2. Основная часть занятия: основные гимнастические упражнения в движении, беговые упражнения для развития выносливости, упражнения с отягощениями различной интенсивности, специальные легкоатлетические упражнения, эстафеты, статические упражнения для воспитания силовой выносливости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
4. Задание углубленного изучения: оцените, в каких упражнениях вы испытывали наибольшую нагрузку, а в каких наименьшую; составить комплекс ОРУ в движении.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: внимательно слушать команды преподавателя, выполнять строевые команды синхронно группой, бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений в движении и соблюдать интервал 1,5-2 метра между занимающимися.
2. Основная часть занятия: повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя; упражнения для воспитания выносливости выполнять с интенсивностью 40-60%, контролировать изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении упражнений.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять упражнения на восстановление и расслабление опорно-двигательного аппарата.
4. Задание углубленного изучения: используя опыт проведенного занятия, список литературы и интернет ресурсов составить комплекс общеразвивающих упражнений в движении.

#### **Тема 5. Спортивная подготовка. Основы обучения движениям. Легкая атлетика, атлетическая гимнастика, спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег по заданию для развития выносливости, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ) со скакалкой.
2. Основная часть занятия: основные гимнастические упражнения со скакалкой, прыжковые упражнения со скакалкой, специальные упражнения для развития быстроты, силы, гибкости и выносливости. Базовые специальные упражнения с мячом.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
4. Задание углубленного изучения: оцените, сколько повторений вам требуется для разучивания новых упражнений; оцените, какие из физических качеств у вас развиты лучше всех, а какие хуже всех; составить комплекс ОРУ со скакалкой.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: внимательно слушать команды преподавателя, выполнять строевые команды синхронно группой. Бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для



студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений со скакалкой и соблюдать интервал и дистанцию 1,5-2 метра между занимающимися.

2. Основная часть занятия: повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя; новые упражнения для воспитания координации старайтесь выполнять без ошибок, пусть даже с пониженной скоростью.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять упражнения на восстановление и расслабление опорно-двигательного аппарата.

4. Задание углубленного изучения: используя опыт проведенного занятия, список литературы и интернет ресурсов составить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.

## **Тема 6. Физические качества и методика их развития. Легкая атлетика, спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ) в парах.

2. Основная часть занятия: специальные профессионально прикладные упражнения; подведение итоговой семестровой аттестации; беговые упражнения в парах для воспитания быстроты, упражнения на координацию с бадминтонной ракеткой и воланом, эстафеты, спортивные игры с мячом.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

4. Задание углубленного изучения: оцените свой уровень физической культуры; составить комплекс ОРУ в парах.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: внимательно слушать команды преподавателя; выполнять строевые команды синхронно группой, бежать в колонну по два, в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; желательно чтобы партнеры в парах были примерно одного роста и веса.

2. Основная часть занятия: повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя; упражнения на быстроту выполнять, соревнуясь с партнером; контролировать ЧСС при выполнении упражнений на выносливость.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять упражнения на восстановление и расслабление опорно-двигательного аппарата.

4. Задание углубленного изучения: используя опыт проведенного занятия, список литературы и интернет ресурсов составить комплекс общеразвивающих упражнений в парах.

## **Тема 7. Физическая культура личности. Зачет.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, комплекс разминочных упражнений, индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: сдача тестов физической направленности для студентов основной группы здоровья, итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях

3. Заключительная часть занятия: подведение итогов за семестр.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой.
2. Основная часть занятия:  
Студенты основной группы здоровья сдают тесты физической направленности (нормативы выполняются последовательно в соответствии с методическими указаниями преподавателя).  
Студенты подготовительной и специальной медицинской группы здоровья выполняют комплексы упражнений на оценку, выполняют контрольные работы на оценку;  
Студенты освобожденные от физических нагрузок по медицинским показаниям защищают рефераты по заданной теме.
3. Заключительная часть занятия: Подведение итогов подсчет набранных баллов.

## **Тема 8. Методика практического использования физической культуры в обеспечении здоровья студентов. Гимнастика, ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ) прикладной направленности.
2. Основная часть занятия: специальные профессионально прикладные упражнения; упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
4. Задание углубленного изучения: составьте индивидуальный комплекс доступных общеразвивающих упражнений профессионально прикладной направленности.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять упражнения групповым методом; повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.
4. Задание углубленного изучения: используя опыт проведенного занятия, список литературы и интернет ресурсов составить комплекс общеразвивающих упражнений профессионально прикладной направленности.

## **Тема 9. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Атлетическая гимнастика, легкая атлетика, ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, демонстрация индивидуального комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) используемого в самостоятельных занятиях физической культурой.
2. Основная часть занятия: доступные беговые, прыжковые, гимнастические упражнения, силовые упражнения, используемые в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом; контроль ЧСС, степени утомления и частоты дыхания.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

4. Задание углубленного изучения: составьте индивидуальный комплекс доступных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей при демонстрации общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: каждый занимающийся показывает свои упражнения индивидуального комплекса, а группа повторяет их, в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

4. Задание углубленного изучения: используя опыт проведенного занятия, список литературы и интернет ресурсов составить комплекс доступных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

### **Тема 10. Методические принципы использования физических упражнений для активного отдыха. Легкая атлетика, спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, демонстрация индивидуального комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) используемого для активного отдыха

2. Основная часть занятия: использование навыков спортивной и оздоровительной ходьбы в походах и в активном отдыхе; подвижные игры для активного отдыха (освоение техники движений с бадминтонной ракеткой, удары по волану); спортивные игры для активного отдыха.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

4. Задание углубленного изучения: составьте индивидуальный комплекс доступных упражнений для активного отдыха.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей при демонстрации общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: освоение техники владения ракеткой и мячом в парах, или в тройках, подбирать партнеров с одинаковым уровнем владения техникой обращения с ракеткой и мячом.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

4. Задание углубленного изучения: используя опыт проведенного занятия, список литературы и интернет ресурсов составить комплекс доступных упражнений для активного отдыха.

### **Тема 11. Спорт. Особенности методики занятий индивидуальными видами спорта или системой физических упражнений. Спортивные игры, ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, демонстрация индивидуального комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) избранного вида спорта.

2. Основная часть занятия: специальные упражнения индивидуальных видов спорта для воспитания быстроты, силы, координации, ловкости и выносливости; спортивные игры (шахматы и настольные игры для специальной медицинской группы).

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

4. Задание углубленного изучения: укажите, какие из индивидуальных видов спорта наиболее приемлемы для вас.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей при демонстрации общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: при выполнении упражнений индивидуальных видов спорта контролировать ЧСС и степень индивидуального утомления.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

4. Задание углубленного изучения: используя опыт проведенного занятия, список литературы и интернет ресурсов составить комплекс доступных упражнений для активного отдыха.

## **Тема 12. Методика восстановления в физической культуре и спорте. Основы рационального питания. Гимнастика, легкая атлетика, ОФП, спортивные и подвижные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, демонстрация индивидуального комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) в положении сидя для восстановления после значительных нагрузок

2. Основная часть занятия: специальные упражнения для развития гибкости, специальные беговые интервальные упражнения; специальные упражнения для расслабления, медленный бег по заданию; специальные упражнения для дыхания; подвижные игры, спортивные игры (шахматы и настольные игры для спецмедгруппы).

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

4. Задание углубленного изучения: укажите, какие упражнения наиболее приемлемы для вас для восстановления после интенсивной нагрузки; составьте наиболее приемлемое для вас меню недельного рационального питания.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей при демонстрации общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: при выполнении упражнений на гибкость стараться выполнять упражнения с максимальной амплитудой, медленно; контролировать ЧСС и степень индивидуального утомления и восстановления в интервальном беге.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

4. Задание углубленного изучения: используя опыт проведенного занятия, список литературы и интернет ресурсов составить комплекс доступных упражнений для восстановления после значительных физических нагрузок; составьте наиболее приемлемое для вас меню недельного рационального питания.

### **Тема 13. Методика использования лечебной физической культуры и спорта для профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. Гимнастика, спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, демонстрация индивидуального комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) для профилактики различных заболеваний.
2. Основная часть занятия: дыхательная гимнастика в качестве профилактического средства физического воспитания; классические методы дыхания при выполнении движений; дыхательные упражнения йогов; современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко); специальные упражнения для профилактики различных заболеваний; специальные упражнения с закрытыми глазами: волейбол сидя; спортивные игры (шахматы и настольные игры для спецмедгруппы).
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
4. Задание углубленного изучения: укажите, какие упражнения наиболее приемлемы для вас для профилактики или реабилитации после перенесенного заболевания.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей при демонстрации общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: при выполнении совместных упражнений с занимающимися, имеющими ограниченные возможности, сознательно ограничьте свои физические качества; контролировать ЧСС и степень индивидуального утомления и восстановления при выполнении упражнений.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.
4. Задание углубленного изучения: используя опыт проведенного занятия, список литературы и интернет ресурсов составить комплекс доступных упражнений для профилактики и реабилитации.

### **Тема 14. Особенности совместных занятий физической культурой и спортом с инвалидами и адаптивная физическая культура. Зачет.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, комплекс разминочных упражнений, индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: сдача тестов физической направленности для студентов основной группы здоровья, итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях.
3. Заключительная часть занятия: подведение итогов за семестр.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой.
2. Основная часть занятия:  
Студенты основной группы здоровья сдают тесты физической направленности (нормативы выполняются последовательно в соответствии с методическими указаниями преподавателя).

Студенты подготовительной и специальной медицинской группы здоровья выполняют комплексы упражнений на оценку, выполняют контрольные работы на оценку;

Студенты, освобожденные от физических нагрузок по медицинским показаниям, защищают рефераты по заданной теме.

2. Заключительная часть занятия: Подведение итогов подсчет набранных баллов.

## 9.2 Методические рекомендации по подготовке письменных работ

### 9.3 Иные материалы

Практические занятия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья проводятся в отдельной группе. Число студентов не превышает 8-12 человек в одной группе. Группы формируются по нозологии заболевания. Допускается проведение занятий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в одной группе совместно с иными студентами, если это не создает трудностей для этих лиц при проведении занятия. Допускается присутствие во время проведения занятия ассистента из числа работников РГГУ или привлеченных лиц, оказывающего обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом его индивидуальных особенностей (передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателями).

***Примерные комплексы упражнений на практических занятиях физической культурой для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:***

Примерный комплекс упражнений при нарушении слуха:

Упражнение 1. Медленный бег 10 мин.

Упражнение 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 15 мин

Упражнение 3. Специальные беговые упражнения (СБУ) – 15мин

Упражнение 4. Бег с ускорением 3х60м

Упражнение 5. Комплекс упражнений для мышц ног, упражнение для мышц брюшного пресса и спины.

Примерный комплекс упражнений при нарушении зрения:

Упражнение 1. И. п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть их на 3-5с. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

Упражнение 2. И. п. - сидя. Быстро моргать в течение 1-2 мин. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 3. И. п. - стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3с; поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5с, опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Упражнение 4. И. п. - стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Упражнение 5. И. п. - сидя. Закрыть веки, массировать их круговыми движениями безымянных пальцев: по верхнему веку от наружных углов глаза кнутри. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет глазные мышцы и улучшает кровообращение.

Упражнение 6. И. п. - стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5с. Прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 2-5с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5с. Поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5с. Прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5с. Повторить 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз, улучшает бинокулярное зрение.

Упражнение 7. И. п. - стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза и совершенствует их координацию.

Упражнение 8. И. п. - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 9. И. п. - сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг. Медленно закрывать глаза. Пальцы, удерживая кожу надбровных дуг, оказывают сопротивление мышце. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 10. И. п. - сидя. II, III и IV пальцы рук расположить так, чтобы II палец находился у наружного угла глаза, III - на середине верхнего края орбиты, а IV - у внутреннего угла глаза. Медленно закрывать глаза. Пальцы оказывают этому движению небольшое сопротивление. Повторить 8—10 раз.

Примерный комплекс упражнений для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Упражнение 1. (10 секунд не больше) Вам нужно развести обе руки в стороны на уровне плечевого пояса и попробовать завести руки медленно и осторожно назад на максимально приемлемое для вас расстояние. Так, чтобы вы не испытывали сильные боли.

Упражнение 2. Сомкните пальцы рук перед собой в замок затем, вытянув руки вперёд, выверните ладони.

Упражнение 3. Переплетя пальцы рук, попытаться как бы достать до потолка.

Упражнение 4. Находясь в положении сидя (можно в коляске), попробуйте завести согнутую руку в область затылка и при помощи другой руки попытаться достать до лопатки. Затем, поменяв руки, сделать тоже самое другой рукой.

Упражнение 5. Медленно делать повороты туловища из стороны в сторону с заведённой за плечами гимнастической палкой с постепенной амплитудой увеличения разворотов.

Упражнение 6. Аккуратно сразу обеими руками сделать маховые движения рук влево одновременно с разворотом вашего тела в ту же сторону. Затем повторить то же самое вправо.

Упражнение 7. Взять заранее приготовленный резиновый тренажёр и растягивать его в положении рук вперёд и в разные стороны.

Упражнение 8. Постепенно увеличивая скорость, выполнять вращательные движения вперёд, а затем назад.

Упражнение 9. Наклонившись вперёд, опустить руки в свободной позе вниз, почти касаясь пола. В такой позе медленно раскачивать головой влево и вправо, затем вперёд-назад.

Упражнение 10. Поднять руки перед собой и сильно потрясти кистями в расслабленном состоянии.

Упражнение 11. Постараться в ритме напрягать брюшной пресс. Силой втянуть в себя воздух, а затем силой его выдохнуть

Примерный комплекс упражнений для инвалидов колясочников:

Упражнения на растяжение можно выполнять лежа на спине или сидя в коляске. Упражнения следует делать медленно, постепенно усиливая нагрузку, но не доводя ее до неприятных и, тем более, болевых ощущений в суставах. Интенсивное растяжение можно выполнять только после тренировки, когда мышцы хорошо разогреты, а легкое растяжение - до тренировки, после небольшой разминки. Каждое упражнение надо выполнять не менее 10 секунд.

Упражнение 1. а) Лежа на спине или сидя, разведите руки в стороны на уровне плеч или чуть выше; б) развести руки в стороны и вверх под углом 30-45° выше уровня плеч. Из этих двух положений руки вытягиваются прямо назад. При этом происходит растяжение верхних и нижних пучков больших грудных мышц. Для одновременного растяжения сгибателей кисти надо с силой разогнуть кулаки в запястьях.

Упражнение 2. "Потягушка". Переплести пальцы перед грудью и, вывернув кисти ладонями вверх, вытянуть руки, пытаясь "достать до потолка".

Упражнение 3. Служит для растяжения широчайших мышц спины и способствует предотвращению ротации плеча вовнутрь. Лечь на спину, согнуть ноги и положить голени на высокую скамейку. Это делается для максимального расслабления бедер и выравнивания спины. Прямые руки вынести за голову, плечи выворачиваются наружу (большие пальцы направляются через потолок к полу, ладони обращены вниз).

Упражнение 4. Сидя в коляске, лечь грудью на колени или на стол. Сцепив руки за спиной, поднять их как можно выше.

Упражнение 5. Сидя в коляске, завести согнутую руку на затылок и лопатку и опустить ее вдоль спины, помогая надавливанием на локоть другой рукой. Затем руки поменять.

Упражнение 6. Похожее на упражнение 5. Рука, заведенная снизу за спину, захватывается пальцами другой руки, опущенной за лопатку, и тянется ею вверх. Руки меняются местами.

Упражнение 7. Для растяжения мышц шеи и верхней части спины. Поочередно опустить плечи, держась пальцами за спицы колеса у оси и наклоняя голову в противоположную сторону, как бы пытаясь опрокинуть коляску набок. Потеря эластичности не единственная причина мышечных травм. Другой причиной оказывается слабость сгибающих мышц рук, задних мышц плечевого пояса, шеи и верхней части спины. Для их укрепления специалисты рекомендуют на одно упражнение с усилием, направленным от себя, делать два-три упражнения с усилием, направленным к себе. В общем случае толкательные движения развивают передние группы мышц, а тянущие - задние.

Упражнение 8. Лежа на узкой кушетке, на груди, поднимать с полу гантели. Локти прижаты к бокам. Движения напоминают греблю. Количество упражнений увеличивайте от тренировки к тренировке. При всех упражнениях не задерживайте дыхание и не напрягайтесь. Особенно за этим должны следить те, кто не подготовлен к высоким нагрузкам, так как повышение внутригрудного давления может привести к нарушениям сердечной деятельности.

Упражнение 9. Из того же исходного положения поднимите гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.

Упражнение 10. Похоже на предыдущее, но выполняется с более узкой кушетки или гимнастической скамьи, наклоненной под углом 30-45° к полу. Кисти рук с гантелями под скамьей почти касаются друг друга. Делайте взмахи прямыми руками, направленными в стороны и чуть вперед, сводя лопатки.

Упражнение 11. Сидя в коляске. Руки с гантелями между ногами, большие пальцы направлены вниз и внутрь. Прямые руки разведите по диагонали в стороны и вверх до уровня плеч.

Упражнение 12. Сидя в коляске. Одна рука за головой, другая в сторону ладонью вверх. Прогибания с небольшим поворотом туловища в сторону правой руки. Сменить положение рук и проделать то же в обратную сторону. На четыре счета - вдох и основное движение, на следующие четыре счета - выдох и возвращение в исходное положение. Это и каждое последующее упражнение выполняются в течении одной, двух минут.



Упражнение 13. Круговые движения во всех суставах рук. Сначала кистями, затем в ту же сторону предплечьями и наконец прямыми руками. Потом то же самое, в противоположную сторону. С каждым циклом амплитуда движений увеличивается.

Упражнение 14. Круговые движения головой, начиная с небольшой амплитуды, как бы постепенно раскручивая голову по спирали, но при этом, замедляя движения так, чтобы при максимальной амплитуде один круг выполнялся на пять счетов. Продолжительность - одна минута.

Упражнения 15 и 16 требуют особого внимания. Сидячий образ жизни способствует появлению так называемой круглой спины, что приводит к выпячиванию брюшной стенки и нарушению работы внутренних органов. Чтобы избежать этого, надо постоянно тренировать мышцы спины и развивать способность прогибаться в грудном и поясничном отделах позвоночника.

Упражнение 15. Положите под поясницу валик или сложенную подушку. Энергично поднимая прямые руки вперед и вверх, постарайтесь резко зафиксировать их в плечевых суставах в верхней точке и, не останавливаясь, по инерции продолжайте движения ими назад, но уже только за счет прогибания в груди и пояснице. В руки можно взять нетяжелые гантели для придания движению большей инерции. Колеса коляски заторможены. При работе с гантелями спинкой лучше прислониться к столу. Старайтесь, как можно дольше находиться в коляске с валиком под поясницей и постоянно контролируйте прогнутое положение спины и разворот плеч. Чаще лежите на животе, опершись на локти и подняв голову. Смотрите телевизор или читайте в этой "пляжной" позе. Упражнение 16. Оттолкнитесь руками от подлокотников коляски или бедер и как можно больше прогнитесь, отведя плечи и голову назад. Прочувствуйте напряжение мышц спины. С каждым разом старайтесь меньше помогать руками. Ритм упражнения: 5 секунд удержания прогиба, 5 секунд расслабления. Начните с минуты, доводя продолжительность всего упражнения до ощутимого утомления мышц спины.

Упражнение 17. Развороты на коляске противоположно направленными вращениями обручей руками. Выполняйте его сначала спокойно, потом энергичнее и резче, в течении 1 - 2 минут, до заметного утомления мышц.

Упражнение 18. Повороты туловища из стороны в сторону сначала с помощью одних только рук, расставленных в стороны, затем с заведенной за плечи палкой. Постепенно и аккуратно (особенно при свежих травмах) увеличивайте угол разворота от занятия к занятию. Для контроля удобно делать упражнение спиной к стене, пытаясь коснуться ее концами палки.

Упражнение 19. "Лезгинка", или "косьба", также развивает подвижность позвоночника и все мышцы туловища, в особенности косые мышцы живота, что помогает перистальтике кишечника. Упражнение тренирует координацию движений и уверенность в себе, что важно для колясочников-новичков. Обими руками сделайте резкое маховое движение, скажем, влево, с поворотом туловища в ту же сторону. У кого работают бедра, старайтесь развернуть таз в противоположную сторону, то есть вправо. Коляска при достаточной резкости движения также повернется вправо и сдвинется чуть вперед. Затем такой же резкий взмах с поворотом делается в обратную сторону - коляска смещается вперед и влево. Такими "галсами" вы можете перемещаться довольно быстро, не прибегая к вращению колес. Начинайте с несильного толчка коляски по гладкому полу, со временем это движение получится даже на ковре.

Упражнение 20. Выполняется с гантелями или бинтом-амортизатором длиной около 3 метров. Бинт сложить вдвое и наехать на него передними колесами или зацепить его за подножки. Растягивайте концы бинта, сгибая руки в локтях за счет работы бицепсов. Отягощение должно быть таким, чтобы его можно было преодолеть не более 8 - 12 раз. Если для вас это слишком легко, перехватите бинт ниже. Аналогичное упражнение делается с гантелями на таком же пределе.

Упражнение 21. Растягивание бинта поднятыми руками. Руки с бинтом над головой. Разводя руки вниз и в стороны, бинт опускаем за голову на плечи.

Упражнение 22. Бинт растягивается при положении рук впереди. Руки разводятся в стороны до касания бинтом груди.

Упражнение 23. Для разгибателей рук - трицепсов. Бинт заводится за ручки или спинку коляски. Руки, сжатые в кулаки, согнуты у плеч. Резина растягивается вперед или вверх только за счет движения предплечий - локти не опускать. С гантелями упражнение делается из положения руки вверх.

Упражнение 24. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. Резиновый бинт под задними колесами растягивается движениями рук в стороны и немного назад. С гантелями руки поднимаются ладонями книзу.

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина (модуль) реализуется на факультете истории искусства кафедрой физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности.

Цель дисциплины - формирование всесторонне развитой личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности студента к будущей профессии.

Задачи дисциплины:

- изучить основные аспекты научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психической подготовленности, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- способствовать укреплению здоровья, улучшению физического и психического состояния, коррекции телосложения. Результатом решения этой задачи должно стать улучшение физического развития студентов.
- понять социальную значимость физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- способствовать приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Дисциплина (модуль) направлена на формирование следующих компетенций:

- *УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*
- *УК-7.1 Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма*
- *УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности*
- *УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности*

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

**Знать:** основные аспекты научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; социальную значимость физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

**Уметь:** творчески и методически обоснованно использовать физкультурно-спортивную деятельность в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

**Владеть:** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психической подготовленности, развитие и совершенствование психофизических

способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; навыками повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей физической подготовленности к будущей профессии и быту.

По дисциплине (*модулю*) предусмотрена промежуточная аттестация в форме *зачета, экзамена*.

Общая трудоемкость освоения дисциплины (*модуля*) составляет 2 з.е.