МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
46.03.01 История
«История»
Квалификация выпускника – бакалавр
Форма обучения: очная

РПД адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов

Москва 2021

Физическая культура и спорт

Рабочая программа дисциплины

Составители:
Заведующая кафедрой физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности Е.М. Акимова
К.п.н., доцент, доцент кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности И.В.Лазарев
К.п.н., доцент кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности М.Б. Саламатов
Старший преподаватель кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности Н.В. Безрученко

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры
физического воспитания
№ 3 от 05.03.2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
1.1 Цель и задачи дисциплины
1.2. Формируемые компетенции, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине
1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы
2. .Структура дисциплины
3. Содержание дисциплины
4. Образовательные технологии
5. Оценка планируемых результатов обучения
5.1. Система оценивания
5.2.Критерии выставления оценок
5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
6.1. Список источников и литературы
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины
8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
9. Методические материалы
9.1. Планы практических занятий
9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

Приложения
Приложение 1. Аннотация дисциплины

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 обучающихся, развитие психофизических способностей в процессе осознанной двигательной активности и готовности к будущей профессии, формирование здорового образа жизни, приобретение умений, знаний в области физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

- приобретение мотивационных отношений к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- овладение знаниями научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных успехов.

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

Компетенция	**Индикаторы компетенций**	**Результаты обучения**
УК-7: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	Знать: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить самостоятельные занятия по общей физической подготовке;

	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Знать: - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта; Уметь: - планировать 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.	Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Владеть: техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов; - навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

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 школьного курса дисциплины «Физическая культура».

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

2. Структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 з.е., 76 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 72 ч., промежуточная аттестация 0 ч., самостоятельная работа обучающихся 4 ч.

№ п/п	Раздел дисциплины/темы		Виды учебной работы (в часах)			Формы текущего
			контактная			

			Лекции	Семинар	Практические занятия	Лабораторные занятия	ромежуточная аттестация	ая работа	контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации
1.	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	2		0				Проверка посещаемости лекции.
2.	Эволюция физической культуры		2		0				Проверка посещаемости лекции.
3.	Спорт. Классификация видов спорта		2		0				Проверка посещаемости лекции.
4.	Методические принципы и методы физического воспитания		2		0				Проверка посещаемости лекции.
5.	Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания		2		0				Проверка посещаемости лекции.
6.	Социология спорта		2		0				Проверка посещаемости лекции.
7.	Физическая культура личности. Уровни проявления физической культуры личности		2		0			2	Проверка посещаемости лекции. Проведение текущей атетстации
8.	Легкая атлетика		0		6				

9.	Гимнастика. ОФП		0		6				
10.	Атлетическая гимнастика		0		6				
11.	Подвижные игры		0		4				Проведение промежуточной аттестации в форме зачета
12.	Итого: 38		14		22			2	
13.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	2	2		0				Проверка посещаемости лекции.
14.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом		2		0				Проверка посещаемости лекции.
15.	Физические упражнения как средство активного отдыха		2		0				Проверка посещаемости лекции.
16.	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте		2		0				Проверка посещаемости лекции.
17.	Лечебная физическая культура и спорт как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях		2		0				Проверка посещаемости лекции.

18.	Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов		2		0				Проверка посещаемости лекции.
19.	Методика профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов		2		0			2	Проверка посещаемости лекции. Проведение текущей аттестации
20.	Легкая атлетика		0		8				
21.	Гимнастика. ОФП		0		8				
22.	Атлетическая гимнастика		0		6				Проведение прмоежуточной аттестации в форме зачета
23.	Итого: 38		14		22			2	
24. И	Итого: 76	-	28	0	44	0	0	4	-

3. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Тема	**Содержание**
1	**Раздел I. Теория**	1.Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры. Физическая культура — часть общей культуры общества и личности. Спорт — явление культурной жизни. Физическая культура в структуре профессионального образования. Гуманитарная значимость физической культуры. Организационно - правовые основы физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Основы организации физического воспитания в вузе.

		2.Социология спорта.	Социология спорта как наука. Из истории социологии спорта. Цели социологии спорта. Социология спорта в России в настоящее время. Теоретические подходы к изучению спорта как социального явления.
		3.Эволюция физической культуры.	Физическая культура в древнем мире. Физическая культура в средние века. Развитие физической культуры в России. Физическая культура на современном этапе.
		4.Методические принципы и методы физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности и индивидуализации. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов). Методы физического воспитания. Методы регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов.
		5.Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Основные принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности. Продолжительность и интенсивность занятий. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия Спортивная подготовка ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена.
		6.Спорт. Классификация видов спорта.	Классификация видов спорта. Виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с предельным проявлением физических и психических качеств занимающихся. Скоростно-силовые виды спорта. Циклические виды спорта. Сложно координационные виды спорта. Игровые виды спорта. Единоборства. Многоборья.

			Виды спорта, основа которых заключается в действиях по управлению специальными техническими средствами передвижения (автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет и др.). Виды спорта, двигательная активность в которых лимитируется условиями регламентированного поражения цели из специального оружия. Виды спорта, в основе которых лежит модельно-конструкторская деятельность спортсмена. Виды спорта, смысловое содержание которых заключается в абстрактно-логическом обыгрывании соперника. Виды спорта, основу которых составляют двигательные действия, входящие в различные виды спорта.
		7. Физическая культура личности. Уровни проявления физической культуры личности.	Понятие физической культуры личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Уровни проявления физической культуры.
		Часть 2. Учебно-тренировочная 15. 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.
		16. 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).
		17. 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.
		18. 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.
		19. 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.
		20. Методика профессионально - прикладной физической подготовки (ППФП) студентов.	Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста.

4. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1	2	3	4
1	**Раздел I. Теория**	Лекции	Лекция-визуализация с применением слайд-проектора

2	**Раздел II. Практика.**		
2.1	**Часть 1. Методико-практическая**	Практические занятия	Освоение комплексов физических упражнений для формирования и закрепления знаний, умений, навыков
2.2	**Часть 2. Учебно-тренировочная**	Практические занятия	Выполнение специальных упражнений для освоения базовых видов спорта

5. Оценка планируемых результатов обучения

5.1. Система оценивания

1-2 семестры

Основная группа

Форма контроля	**Макс. количество баллов**	
	За одну работу	**Всего**
Текущий контроль: Посещение лекций Выполнение программы практических занятий Контрольная работа	 3 балла 5 балла 9 баллов	 21 балл 30 балл 9 баллов
Промежуточная аттестация: Тестирование уровня физической подготовленности №1 Тестирование уровня физической подготовленности №2	 20 баллов 20 баллов	 20 баллов 20 баллов
Итого за семестр (дисциплину) Зачёт		100 баллов

Подготовительная группа

Форма контроля	**Макс. количество баллов**	
	За одну работу	**Всего**
Текущий контроль: Посещение лекций Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний Контрольная работа	 3 балла 5 балла 9 баллов	 21 балл 30 балл 9 баллов
Промежуточная аттестация (Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой)		40 баллов
Итого за семестр (дисциплину) Зачёт		100 баллов

Специальная медицинская группа (СМГ)

Форма контроля	**Макс. количество баллов**	
	За одну работу	**Всего**
Текущий контроль: Посещение лекций Работа на практических занятиях Контрольная работа	 3 балла 5 балла 0 баллов	 21 балл 30 баллов 9 баллов
Промежуточная аттестация (Реферат)		40 баллов
Итого за семестр (дисциплину) Зачёт		100 баллов

Оценка за дисциплину, выставляется в соответствии с итоговой суммой баллов, полученных по результатам всех форм *Текущего контроля* и *Промежуточного контроля.*

Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме тестирования, обсуждения вопросов тем раздела, проверки выполнения заданий практических занятий, написания контрольных работ, докладов или рефератов.

По итогам проведения каждой из форм контроля с использованием указанных в п.5.1. оценочных средств обучающемуся выставляется оценка (по шкале от 0 до 5 баллов), соответствующая уровню выявленных знаний, умений или владений (сформированности компетенции), которые контролируются данными оценочными средствами.

Тестирование, обсуждение вопросов тем раздела и/или проверки выполнения заданий практических занятий, написание контрольных работ осуществляется в аудиторных условиях в ходе аудиторных/контактных учебных занятий. Повторное выполнение тестирования или контрольной работы в случае отсутствия обучающегося на соответствующем занятии без уважительной причины либо в случае получения неудовлетворительной оценки, не допускается.

Сумма баллов по итогам проведения всех форм контроля в рамках соответствующего раздела дисциплины, предусмотренных п.2, демонстрирует сформированность знаний, умений или владений (компетенций) обучающегося по результатам конкретного контролируемого раздела дисциплины.

Максимальная общая сумма баллов, полученных по результатам всех форм Текущего контроля, составляет 60 баллов.

Промежуточная аттестация проводится в форме выполнения Итоговой контрольной работы либо Собеседования по контрольным вопросам тем разделов дисциплины (выбор формы контроля осуществляется обучающимся).

5.2.Критерии выставления оценки по дисциплине

Текущий контроль

При оценивании посещаемости студента на лекциях учитываются:

- Присутствие студента на лекционном занятии по дисциплине (0-3 балла).

При оценивании работы на *практическом занятии* учитываются:

- Степень участия студента в физических нагрузках (0-2 балла).
- Физическая отдача студента при выполнении упражнений (0-3 балла).

Оценивание *текущей аттестации* в форме контрольной работы происходит по следующим критериям:

- Работа выполнена не полностью и/или допущены две и более ошибки или три и более неточности в содержаниях, выводах и структуре текста работы (1-3 балла);
- Работа выполнена полностью, рассуждения верны, но обоснование содержания и выводов недостаточно (4-6 баллов);
- Работа выполнена полностью, в рассуждениях и обосновании нет пробелов или ошибок, возможна одна неточность (7-9 баллов).

Промежуточный контроль

При проведении *промежуточной аттестации (основная группа)* студент должен пройти два тестирования уровня физической подготовленности. Оценивание происходит по следующим критериям:

- Слабое соответствие физическим стандартам, установленным для тестирования уровня физической подготовки (1-10 баллов);

- Удовлетворительное соответствие физическим стандартам, установленным для тестирования уровня физической подготовки (11-24 баллов);
- Хорошее соответствие физическим стандартам, установленным для тестирования уровня физической подготовки (25-34 баллов);
- Отличное соответствие физическим стандартам, установленным для тестирования уровня физической подготовки (35-40 баллов).

При проведении *промежуточной аттестации (подготовительная группа)* студент должен подготовить комплекс упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Оценивание происходит по следующим критериям:

- Работа не выполнена, комплекс упражнений не отвечает потребностям студента (1-10 баллов);
- Работа выполнена частично, допущено не более 5 ошибок при составлении комплекса упражнений (11-24 баллов);
- Работа выполнена почти полностью, допущено не более 3 ошибок при составлении комплекса упражнений (25-34 баллов);
- Работа выполнена полностью, комплекс упражнений полностью отвечает физическим способностям студента (35-40 баллов).

При проведении *промежуточной аттестации (специальная медицинская группа)* студент должен в письменной форме подготовить реферат. Оценивание ответа происходит по следующим критериям:

- Теоретическое содержание не освоено, знание материала носит фрагментарный характер, работа выполнена не полностью и/или допущены две и более ошибки или три и более неточности в содержаниях, выводах и структуре текста работы (1-10 баллов);
- Теоретическое содержание освоено частично, допущено не более двух-трех недочетов (11-24 баллов);
- Теоретическое содержание освоено почти полностью, допущено не более одного-двух недочетов, рассуждения верны, но обоснование содержания и выводов недостаточно (25-34 баллов);
- Теоретическое содержание освоено полностью, в рассуждениях и обосновании нет пробелов или ошибок, возможна одна неточность (35-40 баллов).

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

Баллы/ Шкала ECTS	**Оценка по дисциплине**	**Критерии оценки результатов обучения по дисциплине**
100-83/ A,B	«зачтено»	Выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Студент исчерпывающе и

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
		логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения. Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляются студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, формированы на уровне – «высокий». Активно участвует в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Имеет спортивные достижения.
82-68/ C	«зачтено»	Выставляется студенту, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей. Студент правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляются студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший». Принимает участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Имеет спортивные достижения.
67-50/ D,E	«зачтено»	Выставляется студенту, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Студент испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами. Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляются студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».
49-0/ F,FX	не зачтено	Выставляется студенту, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Студент испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляются студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
		Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.

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

Текущая аттестация.

Оценочные средства для текущей аттестации.

Примерные вопросы к контрольным работам

1 семестр

1. Основные цели и задачи дисциплины «Физическая культура».
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.

2 семестр

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

Промежуточная аттестация.

Оценочные средства для промежуточной аттестации.

Тестирование определения физической подготовленности (для основной группы) №1

женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 60(сек)	9,6	10,5	10,9	11,4	11,8
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	44	32	28	22	18

Отжимание (кол-во раз)					
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 за 1 мин.).	48	37	33	28	20
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 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).

Оценочные материалы для текущей и промежуточной аттестаций в полной мере отражают заявленные дисциплиной компетенции. Поставленные перед студентом задачи формируют конкретные способности и навыки, отраженные в пункте 1.2. текущей рабочей программы дисциплины.

Задания для текущей и промежуточной аттестаций направлены на развитие у студентов способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список источников и литературы

Учебные пособия

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448769
2. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/431985

6.2.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины

1. Компьютерная справочная правовая система «Гарант» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.garant.ru/
2. Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.consultant.ru/
3. Международная реферативная наукометрическая база данных «Scopus» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.scopus.com/
4. Международная реферативная наукометрическая база данных «Web of Science» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.clarivate.ru/
5. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://elibrary.ru/
6. Научная электронная библиотека «Киберленинка» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://cyberleninka.ru/
7. Образовательная платформа «Юрайт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://urait.ru/
8. Профессиональная полнотекстовая база данных «Cambridge University Press» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.cambridge.org/

9. Профессиональная полнотекстовая база данных «JSTOR» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.jstor.org/
10. Профессиональная полнотекстовая база данных «ProQuest Dissertation & Theses Global» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.proquest.com/
11. Профессиональная полнотекстовая база данных «SAGE Journals» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://journals.sagepub.com/
12. Профессиональная полнотекстовая база данных «Springer» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.springer.com/gp
13. Профессиональная полнотекстовая база данных «Издания по общественным и гуманитарным наукам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://dlib.eastview.com/login
14. Электронно-библиотечная система «Знаниум» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://znanium.com/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для материально-технического обеспечения дисциплины необходимы:

- для лекций: мультимедийные аудитории, оснащенные проектором, экраном, подключенным к персональному компьютеру с локальной сетью с выходом в Интернет;
- для практических занятий: спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, столы для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

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

Основными формами образовательного процесса при реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ОВЗ являются теоретические занятия; групповые и индивидуальные практические занятия; тестирование и медицинский контроль; спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия; возможна работа по индивидуальным учебным планам и индивидуальным графикам обучения.

Теоретические занятия предусматривают приобретение знаний основ теории физической культуры, спорта и здорового образа жизни, использования средств физической культуры в профилактике заболеваний.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения практической части дисциплины в зависимости от рекомендации медико-социальной экспертизы на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. На занятиях применяются общепедагогические и другие средства и методы адаптивной физической культуры (вербальные, идеомоторные и психорегулирующие, наглядные, технические). Проводятся подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных залах, открытых спортивных площадках и уличных тренажерах общефизической направленности. Занятия проводят специалисты кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, имеющие соответствующую подготовку. Для студентов с ограничениями передвижения проводятся занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта - шахматам.

В зависимости от их индивидуальных особенностей в ходе реализации дисциплины

используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Методы 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;
- на практических занятиях при обучении движениям используются вербальные методы сопровождения движения и повторения движений или заданий с партнером-поводырем;
- использование свистка и голосовых команд для коррекции направления движения при беге и ходьбе;
- зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Методы для глухих и слабослышащих:

- на практических занятиях использование рисунков, кинограмм и схем движений, с заданиями, указателями, ориентирами для формирования наглядно-действенных представлений об изучаемых физических упражнениях, многократный показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением преподавателя и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- зачёт проводятся в форме тестирования, контрольные работы в письменной форме на компьютере.

Методы 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;
- на практических занятиях при обучении движениям используются пассивные методы сопровождения движения преподавателем или партнером и повторения движений или заданий с партнером-помощником;
- специальные задания, направленные на повышение проприоцептивной чувствительности;
- 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, регулируемыми эргономическими партами СИ-1;
  - компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

9. Методические материалы

9.1. Планы практических занятий

1 семестр

Занятие 1.Тема: (3 часа). Практические аспекты использования физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Легкая атлетика, гимнастика.

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.

Материально-техническое обеспечение занятия:

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

Занятие 2. Тема: (3 часа) Спорт. Классификация видов спорта. История становления и развития Олимпийского движения. Легкая атлетика, гимнастика, 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.
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,

Материально-техническое обеспечение занятия:
спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

Занятие 3. Тема: (3 часа) Методические принципы и методы физического воспитания. Гимнастика, атлетическая гимнастика.
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.

Материально-техническое обеспечение занятия:
спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

Занятие 4. Тема: (3 часа) Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка. Легкая атлетика, атлетическая гимнастика.

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.

Материально-техническое обеспечение занятия:
спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий:

гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

Занятие 5. Тема: Основы обучения движениям. Физические качества и методика их развития. Гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры. подвижные 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; беговые упражнения со скакалкой, упражнения на координацию, эстафеты, подвижные игры со скакалкой.
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.

Материально-техническое обеспечение занятия:

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

Занятие 6. Тема: (3 часа) Физическая культура личности. Методика профессионально - прикладной физической подготовки (ППФП) студентов.

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.

Материально-техническое обеспечение занятия:

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

Занятие 7. Тема: (4 часа) Контрольное занятие.

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.

Материально-техническое обеспечение занятия:
спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

2 семестр

Занятие 1. Тема: Методика практического использования физической культуры в обеспечении здоровья студентов. Профессионально прикладная, гимнастика.
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.

Материально-техническое обеспечение занятия:
спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

Занятие 2. Тема: (3 часа) Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Легкая атлетика, атлетическая гимнастика.
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.
Список литературы:

Материально-техническое обеспечение занятия:
спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка

для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

Занятие 3. Тема: (3 часа) Методические принципы использования физических упражнений для активного отдыха. Спортивные и подвижные 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.

Материально-техническое обеспечение занятия:

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

Занятие 4. Тема: Спорт. Особенности методики занятий индивидуальными видами спорта или системой физических упражнений. Легкая атлетика, гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры.

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.

Материально-техническое обеспечение занятия:
спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

Занятие 5. Тема: (3 часа) Методика восстановления в физической культуре и спорте. Основы рационального питания. Легкая атлетика, гимнастка.
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; 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.

Материально-техническое обеспечение занятия:

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

Занятие 6. Тема: (3 часа) Методика использования лечебной физической культуры и спорта для профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. Особенности совместных занятий физической культурой и спортом с инвалидами и адаптивная физическая культура. Гимнастика, подвижные игры, 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.

Материально-техническое обеспечение занятия:
спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

Занятие 7. Тема: (4 часа) Контрольное занятие.

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.

Материально-техническое обеспечение занятия:

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

Требования по оформлению письменных работ – см., http://liber.rsuh.ru/?q=node/63

9.3. Методические рекомендации по проведению занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

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 упражнение (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 вперед 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 кверху, 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 кверху. 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. Обеими 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 длинной 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.

Приложение 1

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина реализуется на Историческим факультете 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 обучающихся, развитие психофизических способностей в процессе осознанной двигательной активности и готовности к будущей профессии, формирование здорового образа жизни, приобретение умений, знаний в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. приобретение мотивационных отношений к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
2. овладение знаниями научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных успехов.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

1. УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:
- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;
- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;
- основы организации здорового образа жизни;
- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;
- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;

Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;
- проводить самостоятельные занятия по общей физической подготовке;
- планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
- соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Владеть:

- техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов;
- навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

Рабочей программой предусмотрены следующие виды контроля:
текущий контроль успеваемости в форме защиты докладов и сдачи нормативов, промежуточная аттестация в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы (76 ч.).