

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Российский государственный гуманитарный университет»
(ФГБОУ ВО «РГГУ»)**

Кафедра физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление 58.03.01 – Востоковедение и африканистика

Направленность (профиль) – Современное политическое развитие стран Азии и Африки

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная

РПД адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов

Москва, 2019

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

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
№ 1 от 27.08.2019

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. Формируемые компетенции, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине:

| Коды компетенций | Содержание компетенций | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
|------------------|--|--|
| ОК-8 | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; |

| | | |
|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить самостоятельные занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. <p><i>Владеть:</i> техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, изучается в I семестре.

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., 72 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 88 ч.

| № п/п | Раздел дисциплины/темы | Виды учебной работы (в часах) | | | | Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----------|--|----------------------------------|-------------------------|-----------------------------|---------------------------|--|
| | | Контактная | | Промежуточная аттестация | Самостоятельная работа | |
| | | Лекции | Практические занятия | | | |
| 1 семестр | | | | | | |
| | Часть 1. Методико-практическая | | | | | |
| 1 | Использование физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | | 1 | | 4 | Основная группа: Выполнение программы практических занятий Контрольная работа |
| 2 | Спорт. Классификация видов спорта. История становления и развития Олимпийского движения. | | 1 | | 2 | Подготовительная группа: Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний |

| № п/п | Раздел дисциплины/темы | Виды учебной работы (в часах) | | | | Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|--|----------------------------------|-------------------------|-----------------------------|---------------------------|--|
| | | Контактная | | Промежуточная аттестация | Самостоятельная работа | |
| | | Лекции | Практические занятия | | | |
| 3 | Методические принципы и методы физического воспитания. | | 2 | | 4 | Контрольная работа Специальная медицинская группа (СМГ): Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний Контрольная работа |
| 4 | Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. | | 2 | | 4 | |
| 5 | Спортивная подготовка. Основы обучения движениям. | | 2 | | 4 | |
| 6 | Физические качества и методика их развития. | | 2 | | 3 | |
| 7 | Физическая культура личности | | 2 | | 3 | |
| | Часть 2. Учебно-тренировочная | | | | | |
| 8 | Легкая атлетика | | 2 | | 3 | Основная группа: Выполнение программы практических занятий Контрольная работа Подготовительная группа: Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний Контрольная работа Специальная медицинская группа (СМГ): Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний Контрольная работа |
| 9 | Гимнастика. ОФП | | 2 | | 4 | |
| 10 | Атлетическая гимнастика | | 2 | | 3 | |
| 11 | Подвижные игры | | 2 | | 3 | |
| 12 | Спортивные игры. | | 2 | | 3 | |
| 13 | Методика профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов. | | 2 | | 4 | |
| 21 | Зачёт | | 2 | | 2 | Основная группа: Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2 Подготовительная группа: Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование |

| № п/п | Раздел дисциплины/темы | Виды учебной работы (в часах) | | | | Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|-------------------------|----------------------------------|-------------------------|-----------------------------|---------------------------|---|
| | | Контактная | | Промежуточная аттестация | Самостоятельная работа | |
| | | Лекции | Практические занятия | | | |
| | | | | | | Специальная медицинская группа (СМГ): Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование |
| | Итого 1 семестр: | | 28 | - | 44 | |

3. Содержание дисциплины

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

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | подготовки в системе физического воспитания. | определения и увеличения нагрузки и интенсивности. Продолжительность и интенсивность занятий. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. |
| | | 5. Спортивная подготовка. Основы обучения движениям. | Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Спортивная подготовка ее цели и задачи. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Структура подготовленности спортсмена. Двигательные умения и навыки. Перенос двигательных навыков. |
| | | 6. Физические качества и методика их развития. | Развитие и воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Взаимообусловленность развития физических качеств. Особенности методики развития физических качеств. |
| | | 7. Физическая культура личности | Практические показатели физической культуры личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса. |
| | | Часть 2. Учебно-тренировочная 8. 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. |
| | | 9. 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). |
| | 10. 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. |
| | 11. 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. |
| | 12. 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. |
| | 13. 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 |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | <p>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.</p> |
|--|--|--|---|

4. Образовательные технологии

| № п/п | Наименование раздела | Виды учебных занятий | Образовательные технологии |
|-------|---------------------------------------|----------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Часть 1. Методико-практическая | Практические занятия | Освоение комплексов физических упражнений для формирования и закрепления знаний, умений, навыков |
| 2 | Часть 2. Учебно-тренировочная | Практические занятия | Выполнение специальных упражнений для освоения базовых видов спорта |

5. Оценка планируемых результатов обучения

5.1. Система оценивания

Основная группа

| Форма контроля | Макс. количество баллов | |
|--|-------------------------|------------|
| | За одну работу | Всего |
| Текущий контроль: | | |
| Выполнение программы практических занятий | 5 балла | 50 балл |
| Контрольная работа | 10 баллов | 10 баллов |
| Промежуточная аттестация: | | |
| Тестирование уровня физической подготовленности №1 | 20 баллов | 20 баллов |
| Тестирование уровня физической подготовленности №2 | 20 баллов | 20 баллов |
| Итого за семестр (дисциплину) | | 100 баллов |
| Зачёт | | |

Подготовительная группа

| Форма контроля | Макс. количество баллов | |
|---|-------------------------|------------|
| | За одну работу | Всего |
| Текущий контроль: | | |
| Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний | 5 балла | 50 балл |
| Контрольная работа | 10 баллов | 10 баллов |
| Промежуточная аттестация (Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/ Тестирование) | | 40 баллов |
| Итого за семестр (дисциплину) | | 100 баллов |
| Зачёт | | |

Специальная медицинская группа (СМГ)

| Форма контроля | Макс. количество баллов | |
|--|-------------------------|------------|
| | За одну работу | Всего |
| Текущий контроль: | | |
| Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний | 5 балла | 50 балл |
| Контрольная работа | 10 баллов | 10 баллов |
| Промежуточная аттестация (Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/ Реферат/ Тестирование) | | 40 баллов |
| Итого за семестр (дисциплину) | | 100 баллов |
| Зачёт | | |

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

| 100-балльная шкала | Традиционная шкала | | Шкала ECTS |
|--------------------|--------------------|---------|------------|
| 95 – 100 | отлично | зачтено | A |
| 83 – 94 | | | B |

| | | | |
|---------|---------------------|------------|----|
| 68 – 82 | хорошо | | C |
| 56 – 67 | удовлетворительно | | D |
| 50 – 55 | | | E |
| 20 – 49 | неудовлетворительно | не зачтено | FX |
| 0 – 19 | | | F |

5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине

| Баллы/ Шкала ECTS | Оценка по дисциплине | Критерии оценки результатов обучения по дисциплине |
|----------------------|----------------------|---|
| 100-83/ 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 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 выставляется студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы 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 выставляется 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 выставляется студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный». |
| 49-0/ | не зачтено | Выставляется студенту, если он не знает на базовом уровне |

| Баллы/ Шкала ECTS | Оценка по дисциплине | Критерии оценки результатов обучения по дисциплине |
|----------------------|-------------------------|---|
| F,FX | | <p>теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>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.</p> <p>Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.</p> |

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

Текущий контроль

Примерные вопросы к контрольным работам (ОК-8)

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

Промежуточная аттестация ОК-8

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 Отжимание (кол-во раз) | 44 | 32 | 28 | 22 | 18 |
| 2. Тест на гибкость. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +13 | +8 | +6 | +3 | 0 |
| 3. Тест на силовую подготовленность. Пресс. Подъём туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз 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) (ОК-8):

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).

Примерные вопросы для тестирования (для подготовительной группы и СМГ) (ОК-8):

1. Физическая культура-это:

1.1. часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

1.2. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

1.3. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

2. Основным средством физического воспитания являются:

2.1. физические упражнения;

2.2. оздоровительные силы природы;

2.3. тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи;

3. Спорт (в широком понимании) – это:

3.1. процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;

3.2. вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;

3.3. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности;

4. Максимальное потребление кислорода – это:

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

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

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

5. Гомеостаз – это:

5.1. приспособление функций организма к окружающей среде;

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

5.3. постоянство внутренней среды организма человека;

6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?
 - 6.1. принцип доступности и индивидуализации;
 - 6.2. принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
 - 6.3. принцип последовательности;
7. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
 - 7.1 эластичностью;
 - 7.2. растяжкой;
 - 7.3. гибкостью;
8. Одной из задач ОФП является:
 - 8.1. достижение высоких спортивных результатов;
 - 8.2. овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или конкретной профессии
 - 8.3. всестороннее и гармоничное развитие человека
9. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:
 - 9.1. состояние окружающей среды;
 - 9.2. генетика человека;
 - 9.3. образ жизни;
10. К основному признаку здоровья относится:
 - 10.1. максимальный уровень развития физических качеств;
 - 10.2. хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;
 - 10.3. совершенное телосложение;
11. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:
 - 11.1. сила;
 - 11.2. выносливость;
 - 11.3. быстрота;
12. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:
 - 12.1. 90 уд/мин.
 - 12.2. 120 уд/мин.
 - 12.3. 160 уд/мин
13. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:
 - 13.1. интенсивная физическая нагрузка
 - 13.2. сочетание работы с активным отдыхом
 - 13.3. тренировочные занятия играми, единоборствами
14. Физические качества – это:
 - 14.1. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
 - 14.2. Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
 - 14.3. Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;
15. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

- 15.1. Двигательной реакцией;
- 15.2. Скоростными способностями;
- 15.3. Скоростно – силовыми способностями.

16. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- 16.1. Гибкость;
- 16.2. Быстроту;
- 16.3. Координацию;
- 16.4. Ловкость.

17. К основным физическим качествам относятся...

- 17.1. Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;
- 17.2. Бег, прыжки, метания;
- 17.3. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- 17.4. Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.

18. Физическое упражнение – это...

- 18.1. Один из методов физического воспитания;
- 18.2 Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- 18.3. Основное средство физического воспитания;
- 18.4. Методический приём обучения двигательным действиям.

19. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- 19.1. 42км 195м;
- 19.2. 32км 195м;
- 19.3. 50км 195м;
- 19.4. 43км 195м.

20. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

- 20.1. Массаж сердца;
- 20.2. Дать нашатырный спирт;
- 20.3. Искусственное дыхание;
- 20.4. Вызвать врача.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список источников и литературы

Литература

Основная

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Шубин Д. А., Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

Дополнительная

1. Аверина М. В. Маргинальность в спорте: морфологические и динамические аспекты анализа: Монография / М.В. Аверина. - М.: НИЦ Инфра-М, 2011. - 210 с.: 60х88 1/16. - (Научная мысль)
2. Азанов И.В., Аркатов А.В., Зозуля И.В., Рудакова Е.Н. Физическая культура. Развитие и совершенствование физических качеств студентов. Учебное пособие. Самостоятельные занятия для юношей. - М.: РГГУ, 2009 – 62 с.

3. Гуревич И. А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.
4. Заремба Л.А., Зозуля И.В., Рудакова Е.Н. Физическая культура. Развитие и совершенствование физических качеств студентов. Учебное пособие. Самостоятельные занятия для девушек. - М.: РГГУ, 2009- 62 с.
5. Мезенцева Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям [Электронный ресурс] : монография / Н. В. Мезенцева. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2012. - 118 с.
6. Серженко Е. В. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с.
7. Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: Материалы научно-практической конференции, посвященной дням Российской науки и старту XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2014. - 230 с
8. Чертов Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 136 с.
- 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
 1. <http://liber.rsuh.ru/> - Информационный комплекс РГГУ «Научная библиотека»
 2. <http://gto.ru/> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
 3. <http://lib.sported.ru> - РГУФКСиТ центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

Перечень БД и ИСС

| №п /п | Наименование |
|-------|--|
| 1 | Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2019 г. Web of Science Scopus |
| 2 | Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2019 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis |
| 3 | Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам Электронная библиотека Grebennikon.ru |

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.

Перечень ПО

| №п /п | Наименование ПО | Производитель | Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое) |
|-------|-----------------------|---------------|--|
| 12 | Windows 10 Pro | Microsoft | лицензионное |
| 14 | Microsoft Office 2016 | Microsoft | лицензионное |

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 проводится 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 проводится 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 проводится в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

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

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

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

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

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

- для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.

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

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

9. Методические материалы

9.1. Планы практических занятий

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.

Список литературы:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

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,

Список литературы:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

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.

Список литературы:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

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.

Список литературы:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

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.

Список литературы:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

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.

Список литературы:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

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.

Список литературы:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

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, прочесть 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. Общеразвивающее 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. Закрывать 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 вперед, выверните ладони.

Упражнение 3. Переплестя 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 подготовленный резиновый тренажёр и растягивать его в положении рук вперед и в разные стороны.

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

Упражнение 9. Наклонившись вперед, опустить руки в свободной позе вниз, почти касаясь пола. В такой позе медленно раскачивать головой влево и вправо, затем вперед-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 длиной около 3 метров. Бинт сложить вдвое и наехать на него передними колесами или зацепить его за подножки. Растягивайте концы бинта, сгибая руки в локтях за счет работы бицепсов. Отягощение должно быть таким, чтобы его можно было преодолеть не более 8 - 12 раз. Если для вас это слишком легко, перехватите бинт ниже. Аналогичное упражнение делается с гантелями на таком же пределе.

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

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

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

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

Приложение 1

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является частью блока дисциплин учебного плана по направлению подготовки 58.03.01. Востоковедение и африканистика

Дисциплина реализуется 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:

- 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.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- ОК-8 - Способность использовать методы и средства физической культуры 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;
- основы планирования и проведения занятий по физической культуре;
- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.
- правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря

Уметь:

- 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;
- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.

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:

основная группа: посещение лекций, выполнение программы практических занятий, контрольная работа,
подготовительная группа: посещение лекций, выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний контрольная работа,
специальная медицинская группа (СМГ): посещение лекций, выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний, контрольная работа;
- промежуточная аттестация в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

| № | Текст актуализации или прилагаемый к РПД документ, содержащий изменения | Дата | № протокола |
|---|---|--------------|-------------|
| 1 | <i>Обновлена основная и дополнительная литература</i> | 25.06.2019 г | 10 |
| 2 | Приложение к листу изменений № 1 | | |
| 3 | <i>Обновлена основная и дополнительная литература</i> | 25.06.2020 г | 10 |
| 4 | Приложение к листу изменений № 2 | | |

Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочные систем (ИСС) (2019 г.)

1. Перечень ПО

| №п /п | Наименование ПО | Производитель | Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое) |
|----------|-----------------------|---------------|---|
| 12 | Windows 10 Pro | Microsoft | лицензионное |
| 14 | Microsoft Office 2016 | Microsoft | лицензионное |

2. Перечень БД и ИСС

| №п /п | Наименование |
|----------|--|
| 1 | Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2019 г. Web of Science Scopus |
| 2 | Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2019 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis |
| 3 | Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам Электронная библиотека Grebennikon.ru |

Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочные систем (ИСС) (2020 г.)

1. Перечень ПО

| №п /п | Наименование ПО | Производитель | Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое) |
|----------|-----------------------------|---------------|---|
| 1 | Adobe Master Collection CS4 | Adobe | лицензионное |
| 2 | Microsoft Office 2010 | Microsoft | лицензионное |
| 3 | Windows 7 Pro | Microsoft | лицензионное |
| 9 | Microsoft Office 2013 | Microsoft | лицензионное |
| 11 | Microsoft Office 2013 | Microsoft | лицензионное |
| 12 | Windows 10 Pro | Microsoft | лицензионное |
| 14 | Microsoft Office 2016 | Microsoft | лицензионное |
| 17 | Zoom | Zoom | лицензионное |

2. Перечень БД и ИСС

| №п /п | Наименование |
|----------|--|
| 1 | Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Web of Science Scopus |
| 2 | Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis |
| 3 | Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам Электронная библиотека Grebennikon.ru |
| 4 | Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант |