

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 06.06.2023 14:45:50  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:

Руководитель ООП:

Толкаченко О.Ю.

«20» апреля 2022 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки

**38.03.01 Экономика**

Профиль подготовки

**«Финансы и кредит»**

Для студентов очной и заочной формы обучения

Составитель:

старший преподаватель, Титкова И.А.

Тверь, 2022

## **I. I. Аннотация**

### **1. Название дисциплины в соответствии с учебным планом «Адаптивная физическая культура»**

Адаптивная физическая культура - новое направление в отечественной системе образования и науки, изучающее аспекты физического воспитания людей, имеющих в результате заболеваний или травм различные стойкие нарушения жизненно важных функций организма и связанных с ними ограничений физических возможностей.

### **2. Цель и задачи дисциплины**

Основной целью адаптивной физической культуры является формирование и развитие двигательной активности, физических и психологических способностей, обеспечивающих адаптацию личности к своему состоянию здоровья, окружающей среде, обществу и различным видам деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;
- формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма в активном функциональном состоянии;
- формирование волевых качеств, интереса, осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями;
- использование средств физической культуры в профилактике и лечении различных заболеваний;
- укрепление состояния здоровья, устранение отклонений в физическом развитии, повышение функциональных возможностей организма, развитие компенсаторных функций, двигательных способностей, устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина относится к вариативной части учебного плана является основой для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки

студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» представлена в виде ряда физкультурных направлений. Студент выбирает тот вид, который ему наиболее интересен. Перечень направлений формируется вузом самостоятельно, с учетом материально-технической базы. Студент имеет право поменять физкультурное направление, но не чаще чем один раз в год.

**4. Объем дисциплины:** составляет 328 академических часов, **в том числе контактная работа:** для очной формы обучения практические занятия – 328 часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		I	II	III	IV	V
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	328	72	76	72	76	32
В том числе:	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	72	76	72	76	32
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет		зачет		зачет	зачет
Общая трудоемкость ( в часах)	328	72	76	72	76	32

Для заочной формы обучения – самостоятельная работа – 328 часов.

#### **5. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Входной уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемых для формирования компетенции, определяется федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования.

Уровни освоения компетенций: пороговый (для программ бакалавриата), углубленный, продвинутый (для программ магистратуры).

<b>Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)</b>	<b>Планируемые результаты обучения дисциплине</b>
--	---

<b>Пороговый уровень</b> способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основные средства и методы физического воспитания З (ОК-8)
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У(ОК-8)
	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В (ОК-8)

### **КОМПЛЕКТОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

В специальное учебное отделение зачисляются студенты по рекомендации и направлению **врача.**

С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов студентов, относящихся к специальной медицинской группе по тяжести и характеру заболеваний, рекомендуется подразделять на две подгруппы А и Б.

К подгруппе А относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные в связи с различными заболеваниями.

К подгруппе Б относятся студенты с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечнососудистой, мочевыделительной систем, печени, высокая степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна и др.).

Учебные группы комплектуются с учетом пола, заболеваний студентов, уровня их физической и функциональной подготовленности. Желательно при комплектовании групп учитывать не только диагноз заболевания (предполагающий применение не противопоказанных средств физической культуры), но и характер реакции сердечнососудистой системы студентов на физическую нагрузку. Чаще всего группы студентов комплектуются по следующим нозологическим формам:

- **в группе "1"** занимаются студенты, имеющие заболевания сердечнососудистой и дыхательной систем, нарушения функции эндокринной и нервной систем, хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопию.
- **в группе "2"** объединены студенты с заболеваниями органов брюшной полости (дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные

заболевания и др.), с нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек.

- **в группе "З"** заболевания студентов связаны с нарушениями опорно-двигательного аппарата и снижением двигательной функции.

В случае невозможности распределения студентов на группы по заболеваниям возможно комплектование учебных групп на основании показателей реакции сердечнососудистой системы на нагрузку.

В зависимости от уровня физического состояния студенты групп "А", "Б" и "В" могут быть разделены на подгруппы, что определяется тестированием.

Численность групп студентов специального учебного отделения не должна превышать 8-10 человек. Большой диапазон нозологических форм в группе "А" позволяет выделить отдельно студентов, имеющих миопию от - 5 до - 7 диоптрий (при отсутствии сопутствующих заболеваний).

Перевод из групп специального учебного отделения в группы подготовительного и основного отделений возможен на основании медицинского заключения в начале или конце семестра. Перевод студентов из основного и подготовительного отделений в специальную медицинскую группу осуществляется в любое время учебного года по заключению врача..

**Особенности занятий** физической культурой в специальных медицинских группах заключаются в:

- различной длительности частей урока и ее изменении в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных изменений в организме, вызванных заболеванием, реакции сердечнососудистой системы на физическую нагрузку, периода обучения;
- индивидуальном подборе и дозировании общеразвивающих и специальных упражнений с учетом показаний и противопоказаний при имеющихся заболеваниях;
- постоянном врачебно-педагогическом контроле за изменениями функционального состояния, физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся;
- коррекции учебного плана с учетом погодных, природных и экологических условий.

Студенты-инвалиды должны заниматься отдельно от групп специального отделения ВУЗа.

Доступные и легко дозируемые упражнения подбираются в индивидуальном порядке и относятся к избирательно направленным на формирование адаптивных возможностей, стимулирующими восстановление пострадавших мышц, мышечных групп и нарушенных функций.

Общетеоретические знания по физическому воспитанию и здоровому образу жизни, включенные в лекционный курс по физическому воспитанию ВУЗа не только доступны, но и необходимы студентам с ограниченными возможностями вне зависимости от индивидуальной патологии. Методические навыки необходимы им для самосовершенствования,

обеспечения нормальной жизнедеятельности и учебы, а в будущем профессиональной деятельности по специальности.

Требования к физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями имеют свою специфику. Их содержание определяется наличием нормативов в тех двигательных тестах, которые доступны для выполнения при определенных нозологических формах инвалидности, и которые будут являться косвенными критериями оздоровительной эффективности процесса адаптивного физического воспитания. Основными условиями для выбора комплекса тестов должны быть:

- мотивация к их выполнению;
- учет противопоказаний и ограничений;
- учет рекомендованных двигательных действий при конкретной инвалидности.

Для оценки результатов педагогического тестирования физической подготовленности необходимо обосновать комплексы тестов для дифференцированных групп студентов с учетом нозологии инвалидности. Нормативы должны учитывать: оздоровительный эффект используемых средств, совершенствование функциональных систем организма; возможность учета малейшего прогресса в результатах тестирования для повышения мотивацию к участию в занятиях физическими упражнениями. Развитие двигательных способностей предусматривает в работе с инвалидами выбор физических упражнений в соответствии с необходимостью воздействия на определенные функциональные системы организма для повышения уровня физического состояния студентов. Контроль динамики показателей физического состояния осуществляется на основе регистрации их значений в начале и конце семестра и учебного года.

Основными средствами адаптивного физического воспитания являются физические упражнения необходимые для обеспечения жизнедеятельности студентов с ограниченными возможностями. К таким упражнениям относятся циклические: ходьба, бег, плавание; дыхательные из разных исходных положений; упражнения на подвижность позвоночника и коррекцию нарушений осанки. Комплекс из таких упражнений должен составлять подготовительную часть занятия. Дозируются эти упражнения легко, поэтому их количество и уровень физической нагрузки - индивидуальны в зависимости от нозологии инвалидности, индивидуальных особенностей студента, их возраста, пола, общего состояния организма. Основная часть занятия включает обучение выполнению тех специальных упражнений, которые рекомендованы из арсенала средств лечебной физкультуры. Выполнение специальных упражнений осуществляется индивидуальным методом организации занимающихся, поскольку кроме инвалидности каждый из них имеет индивидуальные особенности физического развития, функционального состояния различных органов и систем организма, генетику.

## **6. Форма промежуточного контроля**

Зачет.

## **7. Язык преподавания русский.**

**II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

### **1. Структура элективного курса по направлению «Оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (пилатес, ритмическая гимнастика, стретчинг)» для студентов очной формы обучения**

На современном этапе фитнес очень популярен. Различными его видами занимается абсолютное большинство населения, занимаясь индивидуально или организовываясь в группы. Одним из направлений фитнеса является

**Пилатес** - комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность. Это один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. Тренировка по системе Пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм позвоночника. Пилатес укрепляет мышцы-стабилизаторы, выполняющие роль своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела (осанки, внутренних органов). Упражнения этой системы очень многоплановы, и включают в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения, а количество повторений при этом может быть минимальным. Специалисты как традиционной, так и альтернативной медицины обнаружили благоприятное воздействие этой гимнастики в избавлении от болей в спине, излечении травм позвоночника, борьбе с остеоартритом, остеопорозом, последствиями травм коленных и плечевых суставов, а также проявлениями стресса и головной боли. Список можно продолжать бесконечно.

**Стретчинг** - система упражнений на растягивание и один из способов повышения двигательной активности и одновременно снижение эмоционально- психической напряженности. Занятия стретчингом позволяют улучшить координацию движений, восстановить полноценное движение в случае травм, заболеваний, нервных перенапряжений и стрессовых ситуаций. Расслабление мышц способствует улучшению самочувствия. Система упражнений стретчинга позволяет решить ряд частных задач: при растяжках мышечная система повышает двигательную активность, и улучшается подвижность суставов, укрепляются и разрабатываются глубокие мышцы, которые невозможно задействовать на тренажерах. Развивается легкость и гибкость всего тела, улучшается координация и кровообращение, понижается нагрузка на хрящи суставов и межпозвоночные диски – основной результат – улучшение общего состояния всего организма.

Одним из средств оздоровления, эстетического воспитания и гармонического развития выступает **ритмическая гимнастика**, воздействие которой выражается, прежде всего, в положительном влиянии на деятельность сердечнососудистой системы. В процессе активной мышечной работы повышается частота сердечных сокращений, поскольку сердце вынуждено работать как мощный насос, перекачивая обогащенную кислородом кровь в ткани. Соответственно увеличивается количество действующих кровеносных сосудов, причем как периферических, так и питающих мышцу сердца, благодаря чему нормализуется артериальное давление и улучшается кровоснабжение самой сердечной мышцы. Физические нагрузки в оптимальном пульсовом режиме служат не только средством повышения резервных возможностей сердечной мышцы, но и условием нормального функционирования всех органов и систем

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самосто ятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
<b>1 курс(І,ІІ семестр)</b>				
<b>І семестр</b>				
<i>Раздел 1. Пилатес</i>	42			
<b>Тема 1.</b> Техническая подготовка занимающихся (основные принципы: концентрация внимания, интеграция; мышечный контроль, централизация; использование визуальных образов; плавное выполнение упражнений без пауз и остановок; точность; правильное дыхание; особенности техники выполнения упражнений базовой программы и программы для начинающих)			6	
<b>Тема 3.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).			18	
<b>Тема 4.</b> Комплексы упражнений базовой программы. Комплексы упражнений для начинающих. Комплексы упражнений для правильной осанки.			18	
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>	28			

<b>Тема 5.</b> Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений. Классификация упражнений по основным группам мышц. Терминология. Значение технической подготовки).			4	
<b>Тема 6.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).			12	
<b>Тема 7.</b> Комплексы упражнений: сочетание силовых занятий со стретчингом; упражнения для мышц живота, области талии, спины ,ног, рук, груди.			12	
<b>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</b>	42			
<b>Тема 8.</b> Техническая подготовка занимающихся (физические упражнения и составляющие здоровья, принципы и переменные тренировочных процессов, аэробная тренировка, силовая тренировка).			6	
<b>Тема 9.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки). .			18	
<b>Тема 10.</b> Комплексы упражнений.			18	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
<b>Контрольные занятия</b>	12		12	
<b>ИТОГО (1 курс):</b>	148		148	
<b>2 курс(III,IV семестр)</b>				
<b>Раздел 1. Пилатес</b>	42			
<b>Тема 1.</b> Техническая подготовка занимающихся (повторение основных принципов Пилатеса; особенности техники выполнения упражнений).			6	
<b>Тема 3.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки)..			18	

<b>Тема 4.</b> Комплексы упражнений для укрепления мышц живота (пресса). Комплексы упражнений для ног и ягодичных мышц. Комплексы упражнений для снижения веса.			18	
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>	28			
<b>Тема 5.</b> Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений разных видов растяжки).			4	
<b>Тема 6.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки)..			12	
<b>Тема 7.</b> Комплексы упражнений на все группы мышц.			12	
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i>	42			
<b>Тема 8.</b> Техническая подготовка занимающихся (Интервальная тренировка, функциональная тренировка. тренировка основных принципов).			6	
<b>Тема 9.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки). .			18	
<b>Тема 10.</b> Комплексы упражнений.			18	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
<b>Контрольные занятия</b>	12		12	
<b>ИТОГО (2 курс):</b>	148		148	
<b>3 курс (V семестр)</b>				
<i>Раздел 1. Пилатес</i>	10			
<b>Тема 1.</b> Комплексы упражнений.			10	
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>	8			
<b>Тема 5.</b> Комплексы упражнений.			8	
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i>	10			
<b>Тема 8.</b> Комплексы упражнений.			10	
<b>Контрольные занятия</b>	4		4	
<b>ИТОГО (3 курс):</b>	32		32	
<b>ИТОГО:</b>	328		328	

## 2. Структура элективного курса по направлению «Волейбол» для студентов очной формы обучения.

Спортивное совершенствование в игровых дисциплинах способствует гармоничному воспитанию у занимающихся основных физических качеств – силы, выносливости, быстроты, гибкости и координационных способностей. Особенно ценной в прикладном отношении является возможность формирования у спортсменов таких психологических качеств, как успешное ориентирование в быстро изменяющейся обстановке, сохранение интеллектуальной работоспособности и эмоционального равновесия в условиях действия мощных помехообразующих факторов.

Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинять свои личные интересы интересам коллектива, как взаимопомощь, сознательная дисциплина и др.

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
<b>1 курс (I,II семестр)</b>				
<b>I семестр</b>				
<i>Раздел 1.Техническая подготовка волейболистов.</i>	60			
<b>Тема 1.</b> Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.			4	
<b>Тема 2.</b> Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.			10	
<b>Тема 3.</b> Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).			10	
<b>Тема 4.</b> Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.			10	
<b>Тема 5.</b> Техника верхней прямой подачи.			8	
<b>Тема 6.</b> Техника прямого нападающего удара.			10	

<b>Тема 7.</b> Техника одиночного блокирования.			8	
<i>Раздел 3. Тактическая подготовка волейболистов.</i>	48			
<b>Тема 8.</b> Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков.			10	
<b>Тема 9.</b> Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.			10	
<b>Тема 10.</b> Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.			10	
<b>Тема 11.</b> Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.			10	
<b>Тема 12.</b> Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.			8	
<i>Раздел 4. Правила игры и проведение соревнований.</i>	4			
<b>Тема 13.</b> Правила игры последнего поколения. Подготовка к игре (жеребьевка и разминка у сетки). Права и обязанности главного судьи соревнований. Права и обязанности главного секретаря соревнований.			4	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
<b>Контрольные занятия</b>	12		12	
<b>ИТОГО (1 курс):</b>	148		148	
<b>2 курс (III, IV семестр)</b>				
<i>Раздел 1. Техническая подготовка волейболистов.</i>	52			
<b>Тема 1.</b> Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.			4	

<b>Тема 2.</b> Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад (короткие, средние, длинные) стоя на месте, после перемещения.			8	
<b>Тема 3.</b> Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).			8	
<b>Тема 4.</b> Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.			8	
<b>Тема 5.</b> Совершенствование техники верхней прямой подачи.			8	
<b>Тема 6.</b> Совершенствование техники прямого нападающего удара.			8	
<b>Тема 7.</b> Совершенствование техники одиночного блокирования.			8	
<i>Раздел 2.Тактическая подготовка волейболистов.</i>	56			
<b>Тема 8.</b> Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков.			10	
<b>Тема 9.</b> Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.			10	
<b>Тема 10.</b> Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.			10	
<b>Тема 11.</b> Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.			10	
<b>Тема 12.</b> Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.			16	
<i>Раздел 4. Правила игры и проведение соревнований.</i>				
<b>Тема 13.</b> Права и обязанности первого судьи. Права и обязанности второго судьи. Права и обязанности судьи/секретаря. Правила поведения участников соревнований. Ошибки и наказания.	4		4	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
<b>Контрольные занятия</b>	12		12	
<b>ИТОГО (2 курс):</b>	148		148	

<b>3 курс (V семестр)</b>				
<i>Раздел 1.Техническая подготовка волейболистов.</i>	10			
<b>Тема 1.</b> Совершенствование техники ранее изученных приемов			10	
<i>Раздел 2.Тактическая подготовка волейболистов.</i>	18			
<b>Тема 2.</b> Характеристика командных действий в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.			6	
<b>Тема 3.</b> Характеристика командных действий в защите. Взаимодействие игроков.			6	
<b>Тема 4.</b> Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.			6	
<b>Контрольные занятия</b>	4		4	
<b>ИТОГО (3 курс):</b>	32		32	
<b>ИТОГО :</b>	328		328	

### **3. Структура элективного курса по направлению «Плавание» для студентов очной формы обучения.**

Плавание как средство физического воспитания является жизненно важным прикладным навыком, также это прекрасное закаливающее и гигиеническое средство, и популярнейший вид спорта. Это определяет важность изучения данной дисциплины. Плавание является физическим упражнением с ярко выраженной оздоровительной и прикладной направленностью. Поэтому оно входит в систему физического воспитания человека как одно из основных средств. При систематических занятиях плаванием у человека повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков, формированию стойких двигательных стереотипов, связанных с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание способствует также развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Оно способствует также увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту.

<b>Учебная программа – наименование разделов и тем</b>	<b>Всего (час.)</b>	<b>Контактная работа (час.)</b>		<b>Самостоятельная работа (час.)</b>
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	

<b>1 курс (I,II семестр)</b>				
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>	58			
<b>Тема 1.</b> Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания.			10	
<b>Тема 2.</b> Техника плавания способом кроль на груди			16	
<b>Тема 3.</b> Техника плавания способом кроль на спине			16	
<b>Тема 4.</b> Техника плавания способом брасс.			16	
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>	54			
<b>Тема 5.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств.			20	
<b>Тема 6.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков.			20	
<b>Тема 7.</b> Организация и проведение игр и развлечений на воде.			14	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
<b>Контрольные занятия</b>	12		12	
<b>ИТОГО (1 курс):</b>	148		148	
<b>2 курс (III,IV семестр)</b>				
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>	48			
<b>Тема 5.</b> Выполнение стартов при плавании кролем на груди			10	
<b>Тема 6.</b> Выполнение стартов при плавании кролем на спине			10	
<b>Тема 8.</b> Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.			14	
<b>Тема 9.</b> Совершенствование техники плавания способом брасс			14	
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>	44			

<b>Тема 10.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств.			16	
<b>Тема 11.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков.			18	
<b>Тема 12.</b> Организация и проведение игр и развлечений на воде.			10	
<i>Раздел 3. Прикладное плавание</i>	20			
<b>Тема 15.</b> Техника ныряния.			10	
<b>Тема 16.</b> Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.			10	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
<b>Контрольные занятия</b>	12		12	
<b>ИТОГО (2 курс):</b>	148		148	
<b>3 курс (V семестр)</b>				
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>	16			
<b>Тема 1.</b> Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди			4	
<b>Тема 2.</b> Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине			4	
<b>Тема 8.</b> Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.			4	
<b>Тема 9.</b> Совершенствование техники плавания способом брасс			4	
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>	12			
<b>Тема 10.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств.			6	
<b>Тема 11.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков.			6	
<b>Контрольные занятия</b>	4		4	
<b>ИТОГО (3 курс):</b>	32		32	
<b>ИТОГО :</b>	328		328	

#### 4. Структура элективного курса по направлению «Атлетическая гимнастика» для студентов очной формы обучения.

Атлетическая гимнастика - это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Она позволяет осуществлять тренировку сердечнососудистой системы и других жизненно важных систем организма, через развитие мускулатуры. Активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Занятия с гантелями, гирями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы. Способствует исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Занятия атлетической гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину. Атлетическая гимнастика является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
<b>1 курс (I,II семестр)</b>				
<i>Раздел 2.Техническая подготовка атлетов.</i>	46			
<b>Тема 3.</b> Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).			12	
<b>Тема 4.</b> Техника выполнения упражнений со штангой			12	
<b>Тема 5.</b> Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса			12	
<b>Тема 6.</b> Техника выполнения упражнений на специальных тренажёрах			10	
<i>Раздел 3. Физическая подготовка атлетов.</i>	20			

<b>Тема 7.</b> Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.			20	
<i>Раздел 4. Выполнение комплексов упражнений</i>	46			
<b>Тема 9.</b> Дельтовидные мышцы. Бицепсы.			16	
<b>Тема 10.</b> Мышцы спины. Грудные мышцы.			16	
<b>Тема 11.</b> Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.			14	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
<b>Контрольные занятия</b>	12		12	
<b>ИТОГО (1 курс):</b>	148		148	
<b>2 курс (III,IV семестр)</b>				
<i>Раздел 1.Техническая подготовка атлетов.</i>	56			
<b>Тема 1.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).			14	
<b>Тема 2.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой			14	
<b>Тема 3.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса			14	
<b>Тема 4.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах			14	
<i>Раздел 3. Физическая подготовка атлетов.</i>	24			
<b>Тема 5.</b> Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.			24	
<i>Раздел 4. Составление и выполнение комплексов упражнений</i>	32			

<b>Тема 6.</b> Дельтовидные мышцы. Бицепсы.			12	
<b>Тема 7.</b> Мышцы спины. Грудные мышцы.			10	
<b>Тема 8.</b> Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.			10	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
<b>Контрольные занятия</b>	12		12	
<b>ИТОГО (2 курс):</b>	148		148	
<b>3 курс (V семестр)</b>				
<i>Раздел 1. Составление и выполнение комплексов упражнений</i>	28			
<b>Тема 6.</b> Дельтовидные мышцы. Бицепсы.			8	
<b>Тема 7.</b> Мышцы спины. Грудные мышцы.			10	
<b>Тема 8.</b> Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.			10	
<b>Контрольные занятия</b>	4		4	
<b>ИТОГО (3 курс):</b>	32		32	
<b>ИТОГО :</b>	328		328	

### **III. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические указания для обучающихся по практическим занятиям и самостоятельной работе по дисциплине «Адаптивная физическая культура».
2. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическими нагрузками.

### **IV. Фонды оценочных средств**

#### **1. Текущий контроль успеваемости**

Критерием текущего контроля является регулярность посещения обязательных учебных занятий.

#### **2. Промежуточная аттестация**

Для студентов всех курсов обучения обязательным является выполнение следующих требований:

1. 100% посещение занятий (с учетом пропусков по уважительным причинам).
2. Прохождение тестирования с целью оценки уровня физической подготовленности и функционального состояния организма занимающихся.

Результаты контрольного тестирования не влияют на факт получения зачета, являясь одним из показателей, с помощью которых корректируется индивидуальная нагрузка в учебном процессе по физическому воспитанию с целью повышения его эффективности.

3. Оценка сформированности практических умений в профессионально-прикладной физической подготовке студентов:

- *на первом курсе обучения* - оценка умения выполнять команды, управлять строем; составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений;
- *на втором курсе обучения* - оценка умения составить и провести специальный комплекс упражнений применительно к конкретному заболеванию, владеть приемами самомассажа.
- *на третьем курсе обучения* - оценка умения планировать, организовывать и проводить подвижные игры в процессе учебного занятия,

Зачет ставится при условии соблюдения всех вышеперечисленных требований.

К тестированию допускаются студенты, посетившие не менее 75% занятий непосредственно перед датой их приема. В случае невозможности выполнения контрольных упражнений по объективным причинам студент освобождается от них с обязательной сдачей теоретического раздела программы занятий (техники выполнения контрольных упражнений). Пропущенные студентами занятия по неуважительной причине отрабатываются в дополнительно назначенное преподавателем время (не более двух часов в день и с учетом особенностей заболевания не чаще 3-4 раз в неделю, включая основные занятия).

Студенты, освобожденные от занятий по состоянию здоровья на длительный срок, пишут реферат по теме, соответствующей имеющемуся заболеванию или группе заболеваний, или рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья:

***Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре***

*1-й семестр.* Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

*2-й семестр.* Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

*3-й семестр.* Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

*4-й семестр.* Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

*5-6-й семестры.* Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

### **3. Рубежный контроль**

В каждом модуле студенты выполняют не более 5 тестов.

### **4. Материалы, необходимые для осуществления промежуточного и итогового контроля освоения дисциплины**

В соответствии с учебным планом текущий контроль успеваемости и промежуточной аттестации дисциплины осуществляется в следующих формах:

- 1) Журнал учета посещений;
- 2) Ведомость выполнения практических тестов;
- 3) Зачетные ведомости.

### **5. Методика оценивания уровня усвоения компетенций по дисциплине**

Оценивание знаний, умений, владения (умения применять) и (или) опыта деятельности дисциплины (модуля) производится:

– на очной форме обучения – в рамках балльно - рейтинговой системы, включая рубежную и текущую аттестации;

Общая характеристика компетенции: общекультурная (универсальная) компетенция выпускника образовательной программы уровня высшего образования (ВО) бакалавриат.

Входной уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемых для формирования компетенции, определяется федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования.

Уровни освоения компетенций: пороговый (для программ бакалавриата), углубленный, продвинутый (для программ магистратуры).

**СООТВЕТСТВИЕ УРОВНЕЙ ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ  
ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ И КРИТЕРИЯМ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ**

Этап (уровень) освоения компетенции*	Планируемые результаты обучения** (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Показатели оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5
Первый Способность анализировать методы и средства физической культуры	У (ОК-8) –I: уметь анализировать основные средства и методы физической культуры	Отсутствие умения анализировать основные средства и методы физической культуры	Фрагментарное использование умения анализировать	В целом успешное, но не систематическое использование умения анализировать	В целом успешное, но содержащие отдельные пробелы умение анализировать основные средства и методы физической культуры	Сформированное умение анализировать основные средства и методы физической культуры
	З (ОК-8) –I: знает основные средства и методы физической культуры	Отсутствие знаний об основных средствах и методах физического воспитания	Фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания	Неполные представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания
Второй Способность выделять основные средства и методы физической культуры применительно к разным группам населения	У (ОК-8) – II: уметь систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач	Отсутствие умения систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач	Фрагментарное использование умения систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач	В целом успешное, но не систематическое использование умения систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач	В целом успешное, но содержащие отдельные пробелы умение систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач	Сформированное умение систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач
	З (ОК-8) – II: знает способы применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека.	Отсутствие знаний о способах применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека	Фрагментарные знания о способах применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека	Неполные представления о способах применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления о способах применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека	Сформированные представления о способах применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека.

<p>Третий способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>В (ОК-8) – III: владеть средствами и методами физической культуры необходимыми для обеспечения полноценной жизнедеятельности</p>	<p>Отсутствие владения средствами и методами физической культуры необходимыми для обеспечения полноценной жизнедеятельности</p>	<p>Фрагментарное владение средствами и методами физической культуры необходимыми для обеспечения полноценной жизнедеятельности</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое владение средствами и методами физической культуры необходимыми для обеспечения полноценной жизнедеятельности</p>	<p>В целом успешное, но содержащие отдельные пробелы владение средствами и методами физической культуры необходимыми для обеспечения полноценной жизнедеятельности</p>	<p>Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры необходимыми для обеспечения полноценной жизнедеятельности</p>
	<p>У (ОК-8) – III: уметь формировать и реализовывать на личном примере все аспекты здорового образа жизни</p>	<p>Формировать и обосновывать не умеет</p>	<p>Фрагментарное использование умения формировать и реализовывать на личном примере все аспекты здорового образа жизни</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое использование умения формировать и реализовывать на личном примере все аспекты здорового образа жизни</p>	<p>В целом успешное, но содержащие отдельные пробелы умение формировать и реализовывать на личном примере все аспекты здорового образа жизни</p>	<p>Формирует и обосновывает правильно на основе четких критериев</p>

**6. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина	Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
Первый владеть	1. Составлять комплексы общеразвивающих упражнений. 2. Применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений	- составлено без ошибок в терминологии -. последовательность упражнений соблюдена 2 балла  - без ошибок в терминологии - соблюдена последовательность упражнений - уверенность в применении команд 3 балла
	Выполнением упражнений общей оздоровительной направленности	3 балла - четкое выполнение, без ошибок 2 балла - выполнение с незначительными ошибками
Первый уметь	Контрольные тесты: - владение умением выполнять команды  - владение умением управлять строем	3 балла - четкое выполнение, без ошибок 2 балла - выполнение с незначительными ошибками  3 балла - уверенное управление строем 2 балла – не очень уверенное управление
	Организовать и провести подвижные игры в процессе занятия	3 балла – четкое проведение и уверенное владение аудиторией 2 балла – не очень уверенное проведение
	Составить и провести комплекс упражнений с предметами	-.без ошибок в терминологии -.соблюдена последовательность упражнений -.уверенность в применении команд 3 балла - незначительные ошибки в терминологии - единичные нарушения последовательности упражнений 2 балла
Первый знать	- о необходимости регулярных посещений учебных занятий физической культуры для поддержания здоровья и работоспособности	50% посещение – 6 баллов 100% посещение - 12 баллов

	- знает технику выполнения команд - может показать и объяснить технику выполнения команд	– 2 балла  - 3 балла
--	---	----------------------------

## V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### • по направлению «Оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (пилатес, ритмическая гимнастика, стретчинг)»

#### а) Основная литература:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2019. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591)

#### б) Дополнительная литература:

2. Семашко Л.В. Пять минут для здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений. [Электронный ресурс]: метод. пособие / Л.В. Семашко. – М: Советский спорт, 2018. – 206 с., режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/10849/>
3. Физкультурно-оздоровительные технологии. - Омск : Издательство СибГУФК, 2019. - 152 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189>
4. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2018. — 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>.— ЭБС «IPRbooks»

### • по направлению «Волейбол»

#### а) Основная литература:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. Пособие /В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2021. – 336 с., режим доступа: <http://www.znaniium.com/bookread.php?book=180800>

2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник / С. С. Даценко [и др.]; С.С. Даценко; К.А. Дашаев; Т.А. Злищева; В.В. Костюков; О.Н. Костюкова; Х.К. Мааев; Р.Н. Николенко; В.В. Нирка; С.В. Ребров; В.И. Родионов; В.В. Рыцарев; В.П. Черемисин; ред. В.В. Рыцарев. - Москва : Спорт, 2019. - 456 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9906734-7-2.; режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>

#### б) Дополнительная литература:

1. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. – М: Советский спорт, 2019. – 164 с., режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/169552/read>

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2018. — 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>.— ЭБС «IPRbooks»

- **по направлению «Плавание»**

а) Основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2020. — 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>.— ЭБС «IPRbooks»

б) Дополнительная литература:

1. Спортивное плавание : путь к успеху. [Электронный ресурс] Книга 1: в 2 кн. /под общ.ред. В.Н. Платонова. – М: Советский спорт, 2019. – 480 с., режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/11820/>
2. Спортивное плавание : путь к успеху. [Электронный ресурс] Книга 2: в 2 кн. /под общ.ред. В.Н. Платонова. – М: Советский спорт, 2018. – 544 с., режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/11821/> Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М.: ООО «Издательство Астрель», 2019.

- **по направлению «Атлетическая гимнастика»**

а) Основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2019. — 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>.— ЭБС «IPRbooks»

б) Дополнительная литература:

1. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л. А. Аренд [и др.]; Л.А. Аренд; В.К. Волков; Д.И. Войтович; Г.П. Галочкин; В.Н. Гостев; ред. Г.П. Галочкин. - Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2018. -

177 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-89040-470-1.

## **VI. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

- **по направлению «Оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (пилатес, ритмическая гимнастика, стретчинг)»**

<http://www.pilates.net.ru/>

<http://www.stroineemvmeste.ru-blog-pilates-dlya-poxudeniya-215.url/>

- **по направлению «Волейбол»**

<http://www.volley.ru/pages/466/>

<http://www.volley4all.net/>

- **по направлению «Плавание»**

<http://www.swimming.ru>

<http://www.plavanie.narod.ru>

<http://swimm.narod.ru>

<http://swimming.hut.ru>

- **по направлению «Атлетическая гимнастика»**

<http://e.lanbook.com>

<http://sportswiki.ru>

<http://www.steelfactor.ru>

<http://dailyfit.ru>

## **VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

### **ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ**

## **1. • Проба Мартинэ – Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд).**

*Методика выполнения:* после 5-минутного отдыха в положении сидя посчитать пульс за 10 сек., затем в течение 30 сек. выполнить 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим за ним опусканием. Сразу после приседаний измерить пульс в положении стоя за 6 сек., затем измерить его еще 3 раза в положении сидя: в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода за 10 сек.

*Оценка:* увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25% оценивается на "отлично", 25-50% - "хорошо", 51-75% "удовлетворительно", 76-100% - "неудовлетворительно", более 101% - "очень плохо". Восстановление пульса на 1-й минуте - оценивается как "отлично", на 2-й минуте - как "хорошо", на 3-й - "удовлетворительно", 4-й - "неудовлетворительно"

• **Оценка массы тела девушек и юношей 18-24 лет.** Норма массы тела, оцениваемая в четыре балла, рассчитывается по формуле: длина тела минус 100. Идеальной массой, оцениваемой в пять баллов, считается такая, которая меньше нормальной на 10-12% у женщин и на 7-9% у мужчин. Масса, превышающая норму на 9-11% у мужчин и 12-14% у женщин, относится к избыточной и оценивается в три балла. Если масса превышает норму более чем на 17%, то речь идет об ожирении и оценивается в два балла. Масса тела меньше нормы на 14-17% у женщин и на 12% у мужчин относится к недостаточной и оценивается в один балл.

В зависимости от типа телосложения показатель массы тела может колебаться в пределах плюс - минус 1,3-2,0 кг.

Таблицы оценки массы тела можно найти в учебном пособии "Физическое воспитание учащейся молодежи" (7).

• **Ортоstaticкая проба.** При проведении пробы пульс подсчитывается после 5-минутного отдыха в положении лежа и через минуту в положении стоя.

### *Оценка результатов ортоstaticкой пробы*

<i>ЧСС после нагрузки</i>	<i>Оценка реакции</i>
Учащение ЧСС на 6-12 уд./мин.	Хорошая
Учащение ЧСС на 13-18 уд./мин.	Удовлетворительная
Учащение ЧСС на 20 и более уд./мин.	Неудовлетворительная

## **2. Оценка уровня физической подготовленности**

*Девушки:*

а) силовые способности мышц брюшного пресса, спины, рук, ног оцениваются индивидуально для каждого человека по его субъективному ощущению появления утомления при выполнении упражнения.

У женщин силовые способности оцениваются контрольными упражнениями:

- из исходного положения *лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища*, поднятие плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед);
  - из исходного положения *лежа на животе, руки вперед*, поочередное поднятие разноименных руки и ноги (голову не поднимать);
  - *из упора стоя на коленях, кисти рук параллельны* - сгибание, разгибание рук (спина прямая, голову не запрокидывать назад);
  - из основной стойки, приседания с поднятием рук вперед и последующим их опусканием (угол между голенью и бедром  $90^\circ$ );
- б) общая выносливость оценивается количеством пробегаемых метров за 6 минут (можно по самочувствию чередовать бег с ходьбой).

*Оценка 6-минутного теста для девушек 17-22 лет*

Показатель	5	4	3	2	1
Бег 6 мин, м	1100	1000	900	800	700

в) гибкость оценивается наклоном вперед из положения сидя на полу, ступни параллельны, расстояние между ними 20 см. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы рук.

*Оценка уровня развития гибкости у девушек 17-22 лет*

Показатель	5	4	3	2	1
Наклон вперед, см	25	15	10	5	0

*Юноши:*

- а) силовые способности оцениваются индивидуально по субъективному ощущению появления утомления при выполнении контрольного упражнения. У мужчин силовые способности оцениваются контрольными упражнениями:
- из положения *лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях*, поднятие туловища до касания локтями колен;
  - из положения *лежа на животе, руки вперед*, поочередное поднятие разноименных руки и ноги с пригибанием туловища (голову не поднимать);
  - из положения *упора лежа* сгибание и разгибание рук (кисти параллельны);
  - из *основной стойки*, приседания с поднятием рук вперед (угол между бедром и голенью  $90^\circ$ ).
- б) выносливость оценивается количеством метров, пробегаемых за 6 минут (возможно чередование бега с ходьбой).

*Оценка 6-минутного теста для юношей 17-22 лет*

Показатель	5	4	3	2	1
------------	---	---	---	---	---

Бег 6 мин, м	1400	1300	1200	1100	1000
--------------	------	------	------	------	------

в) гибкость оценивается наклоном вперед из положения сидя на полу, ступни параллельны, расстояние между ними 20 см. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы.

#### *Оценка уровня развития гибкости у юношей 17-22 лет*

Показатель	5	4	3	2	1
Наклон вперед, см	15	10	8	->5	0

Если студенты распределены на специальные медицинские группы строго по диагнозам их заболеваний, то преподавателю предоставляется право на введение дополнительных специальных тестов. Например, теста для определения силовой выносливости студентов, имеющих нарушения осанки и сколиозы, или теста для определения гибкости суставов больных остеохондрозом и др.

### **ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ 1, 2 и 3**

#### **Группа 1**

**Показаны физические упражнения:** общеразвивающие упражнения на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднятие конечностей в положении *лежа на спине* для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

**Дыхательные упражнения:** *статические* (с ровным ритмичным дыханием, уменьшение частоты дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), *динамические* (в сочетании в упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением

возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

**Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:** значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

Из занятий физическим воспитанием студентов, имеющих *близорукость*, должны быть исключены упражнения типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела. Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

## Группа 2

***Показаны физические упражнения:*** для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (*лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя*). Через каждые 3-4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание.

Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении лежа, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

**Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:** любые упражнения, выполняемые менее чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение лежа на животе, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде до 15-20 минут. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

При нарушениях жирового и водно-солевого обмена противопоказанными упражнениями являются прыжки (особенно с опорой одновременно на обе ноги), длительный бег, подскоки, упражнения высокой интенсивности, выполняемые с большим напряжением.

### **Группа 3**

***Показаны физические упражнения:*** общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: *лежа на спине, животе, стоя на четвереньках*. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении лежа. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), рекомендовано плавание способом *брасс*, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой.

При плоскостопии используются упражнения с предметами (захват пальцами стоп карандашей, шариков, переключивание их с места на место, катание палки подошвами, массаж стоп), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружном своде стоп).

При изменении угла наклона таза рекомендуются упражнения, укрепляющие соответствующие мышцы (брюшной пресс и заднюю поверхность бедер - при увеличении угла; мышцы поясницы и переднюю поверхность бедер - при уменьшении угла таза).

Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

**Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:** при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые вращения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в

стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении *сидя и лежа*, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений. Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении. При плоскостопии следует исключать отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении *стоя и при развернутых стопах*. На начальных этапах занятий исключаются статические нагрузки.

### **VIII. Перечень педагогических и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (по необходимости)**

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является: обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития. Определение дозированной нагрузки, дифференцированная оценка уровня физической и технической подготовленности.

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию. Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий.

Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

Тестовая технология: текущий, промежуточный и итоговый контроль умений и навыков.

### **IX. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

- **по направлению «Оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (пилатес, ритмическая гимнастика, стретчинг)»**

Спортивный зал, скакалки, гимнастические палки, фитболы, гимнастические коврики, гантели, эспандер лыжника (или резиновые амортизаторы), секундомер, медицинбол (вес 1 кг).

- **по направлению «Волейбол»**

Спортивный зал, волейбольные мячи, медицинбол (вес 1-3 кг), сетка с антеннами, мячи для большого тенниса, скакалки, эспандер лыжника (или

резиновые амортизаторы), гимнастические скамейки, шведская стенка, гантели (1-5 кг), баскетбольные мячи.

- **по направлению «Плавание»**

Бассейн, оборудование и инвентарь, соответствующие действующим санитарным, противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности при проведении учебных занятий.

- **по направлению «Атлетическая гимнастика»**

Тренажерный зал, велотренажер, беговая дорожка, тренажер эллипсоид, многофункциональный тренажер, блок для мышц спины (тяга вверх), блок для мышц спины (нижняя тяга), скамья атлетическая регулируемая, скамья для пресса регулируемая, гиперэкстензия горизонтальная, гриф для штанги, диски для штанги, гантели.

#### **Х. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

<b>№п.п.</b>	<b>Обновленный раздел рабочей программы дисциплины</b>	<b>Описание внесенных изменений</b>	<b>Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения</b>
1.	V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Обновлен список литературы по дисциплине	№ 13 от 20.04.2022 г.
2.	VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	Добавлены примерные задания для текущего контроля по дисциплине	№13 от 20.04.2022 г.