«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета естествознания

_____ А.А. Кузьмин

«13» июня 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.В.ДВ.01.01; 01.02; 01.03;01.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

направление подготовки: **44.03.01 – Педагогическое образование**

направленность **География**

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Майкоп, 2020

Факультет естествознания

Кафедра физического воспитания

Составитель программы: к.п.н., доцент Чувакин А.Л. _____

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 6 от « 13 » июня 2020 г.

Заведующий кафедрой: к.п.н., доцент Заболотний А.Г. _____

Согласовано:

Содержание

		стр.
1.	Пояснительная записка	4
2.	Цели и задачи дисциплины (модуля)	4
3.	Объем дисциплины (модуля) по видам учебной работы	6
4.	Содержание дисциплины (модуля)	6
5.	Самостоятельная работа обучающихся	7
6.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	8
7.	Образовательные технологии	9
8.	Методические рекомендации по дисциплине (модулю)	10
9.	Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	14
10.	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	15
11.	Лист регистрации изменений	16

Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС3 + по направлению подготовки 44.03.01 – «Педагогическое образование».

РП переставляет собой совокупность дидактических материалов, направленных на реализацию содержательных, методических и организационных условий подготовки по направлению подготовки: 44.03.01 – «Педагогическое образование».

Дисциплина относится к вариативной части образовательной программа.

Трудоемкость дисциплины:328 академических часа

Самостоятельная работа: 328 часов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт.

Составитель: Чувакин А. Л. к.п.н., доцент кафедры физического воспитания.

1. Цели и задачи дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **компетенций:**

Компетенция (код и наименование)	**Индикаторы достижения компетенций** (код и наименование)	**Результаты обучения**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	*УК-7.1Демонстрирует физическую подготовленность на уровне требований ВФСК ГТО.* *УК-7.2* *Реализует физкультурно-спортивную и здоровьесберегающую деятельность*	***Знает:***научно-методические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни; ***Умеет:***использовать средства и методы физического воспитания и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; **Владеет:**навыками самоорганизациздорового образа жизни в условиях будущей профессиональной деятельности.

2. Объем дисциплины по видам учебной работы

Таблица 1. Объем дисциплины

Заочное отделение

	Заочное отделение							
Физическая культура и спорт (Элективный курс)	Семестры							
	1	2	3	4	5	6	Итого	Примечание

Занятия ОФП и ППФП	**54**	**54**	**54**	**54**	**72**	**40**	**328**	Самостоятельная работа
Занятия физической культурой на основе избранного вида спорта	**108**	**108**	**108**	**108**	**108**	**108**	**648**	Самостоятельная работа
Занятия лечебной физической культурой	**54**	**54**	**54**	**54**	**72**	**40**	**328**	Самостоятельная работа
Отчетность по элективной части	---	---	---	---	зачет	экзамен		----------

3.Содержание дисциплины (модуля).

Таблица 3. Распределение часов по видам учебной работы для обучающихся выбравших занятия общей физической подготовкой и профессионально-прикладной физической подготовкой.

№	**Виды учебно-тренировочный занятий**	**Семестры (ПЗ)**						**Итого**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	
1.	Легкая атлетика (часов)	24	20	24	20	28	18	134
2.	Спортивные игры	22	20	22	20	36	16	136
4.	Гимнастика	8	8	8	8	8	4	44
5.	Туризм		6		6		2	14
Итого								**328**

Таблица 4. Содержание и объем занятий для занимающихся физической культурой на основе избранного вида спорта (баскетбол, волейбол, настольный теннис, дзюдо, легкая атлетика, туризм, аэробика, пауэрлифтинг)

Виды учебно-тренировочной работы	Семестры						Всего
	1	2	3	4	5	6	
Общая физическая подготовка	36	34	24	22	10	10	136
Специальная физическая подготовка	10	10	20	20	22	22	104
Техническая подготовка	60	56	50	52	56	56	330
Тактическая подготовка		4	10	10	16	16	56
Судейство	2	4	4	4	4	4	22
							648

Таблица 5. Содержание и объем занятий для занимающихся ЛФК (лечебной физической культурой)

	Комплексы физических упражнений, используемые в целях оздоровительного лечения.	Семестры						
		1	2	3	4	5	6	**сумма**
1.	Комплекс специальных развивающих упражнений. Упражнения с предметами, без предметов, в парах.	6	6	6	6	8	4	**36**
2.	Комплекс специальных корригирующих упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	6	6	6	6	8	6	**38**
3.	Комплекс специальных упражнений для формирования и укрепления навыков правильной осанки	6	6	6	6	6	4	**34**
4.	Комплекс специальных упражнений для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника	6	6	6	6	6	2	**32**
5.	Дыхательные упражнения: 1)обучение правильному дыханию 2)упражнения для укрепления мышц диафрагмы 3)упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках	6	6	6	6	8	2	**34**
6.	Развитие координации движений 1)упражнения с предметами и без них 2)ритмическая гимнастика	6	6	6	6	4	4	**32**
7.	Комплекс специальных упражнений при заболеваниях органа зрения	4	4	4	4	4	4	**24**
8.	Комплекс специальных упражнений при сердечно - сосудистых заболеваниях	4	4	4	4	4	2	**22**

9.	Игры: 1)подвижные игры целенаправленного характера; 2)подвижные игры тренирующего характера; 3) Подвижные игры с элементами упражнений на координации.	6	6	6	6	8	6	**38**
10.	Профилактика плоскостопия. Элементы самомассажа	2	2	2	2	2	2	**12**
11.	Комплексы силовых упражнений, направленных на развитие различных групп мышц	2	2	2	2	4	2	**14**
12.	Проведение контрольных мероприятий: 1)тесты 2)медицинский контроль 3)педагогический контроль	2	2	2	2	2	2	**12**
	Итого часов:	**56**	**56**	**56**	**56**	**64**	**40**	**328**

4. Самостоятельная работа обучающихся.

Таблица 6. Виды самостоятельной работы обучающихся

№	Вид самостоятельной работы	Разделы или темы рабочей программы	Форма отчетности
1.	Ведение дневника самоконтроля	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Дневник самоконтроля
2.	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	План конспект
3.	Составление комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	План конспект
4.	Работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.	Все темы	Реферат

4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:

1. Лечебная физическая культура: учеб.: доп. Мин. обр. РФ / ред. С. Н. Попов. - М.: Академия, 2005. - 416 с.

2. Хозяинов Г.И. Акмеология физической культуры и спорта: учеб. пособие: рек. УМО / Г.И. Хозяинов, Н.В. Кузьмина, Л.Е. Варфоломеева. – М.: Академия, 2005. - 205 с.

3. Кожин А.А. Здоровый человек и его окружение: учеб.: рек. Мин. обр. РФ (А.А. Кожин, В.Р. Кучма, О.В.Сивочалова. – М.: Академия, 2006. – 399 с.

4. Физическая реабилитация: учеб.: рек. УМО / под ред. С. Н. Попова. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 604 с.

5. Сизоненко К.Н. Утренняя гигиеническая гимнастика для студента: Учеб.- метод. пособие / К. Н. Сизоненко. - Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2006. - 56 с.

6. Лейфа, А.В. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе: учеб. пособие / А. В. Лейфа. - Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2006. - 67 с.

7. Кашуба, С.А. Физкультура и спорт в Благовещенске: Конец XIX - начало XX вв. / С. А. Кашуба. - Благовещенск: Зея, 2006. - 143 с.

8. Алексеев С.В. Спортивное право России: правовые основы физической культуры и спорта: учеб.: рек. УМО / С. В. Алексеев ; под ред. П. В. Крашенинникова. - М. : ЮНИТИ-ДАНА : Закон и право, 2005. - 670 с.

9. Пичуева Е.Л. Легкая атлетика в системе физического воспитания вузов [Текст]: Учеб. пособие / Е.Л. Пичуева. - Изд-во Амур. гос. ун-та, 2008. - 84 с.

10. Сафронова В.А. Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе [Текст]: Учеб. пособие / В.А. Сафронова, Е.В. Токарь, В.В. Коробков. - Изд-во Амур. гос. ун-та, 2008. - 96 с.

5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля).

Таблица 1. Основная литература

№ п/п	Наименование, библиографическое описание
1.	Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие для вузов. – М.: Директ-Медиа, 2013. 160 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 448 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - Москва: Спорт, 2016. - 352 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239
2.	Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие. - Москва: Советский спорт, 2013. - 464с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210373
3.	Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - Москва: Советский спорт, 2013. - 214с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210523 (03.12.2018).
4.	Марков, К.К. Техника современного волейбола: монография / К.К. Марков. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2013. -220с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364063
5.	Макаров Ю.М. Концептуальные особенности совершенствования системы спортивной подготовки в игровых видах: монография. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. -150с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363696
6.	Марков К.К., Николаева О.О. Тренер – педагог и психолог: монография [Электронный ресурс] / Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2013. - 249с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364066
7.	Соболев С.В., Соболева Н.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные»: монография /С.В. Соболев, Н.В. Соболева. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. -134с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364618
8.	Беставишвили, Т. Разумный фитнес: книга клиента / Т. Беставишвили. - Прага:

	AnimediaCompany, 2013. -274с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=375459
9.	Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие [Электронный ресурс] / И.В. Манжелей. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 144 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426945
10.	Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие [Электронный ресурс] / И.В. Манжелей. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 199 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946
11.	Мельничук, А.А., Пономарев В.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы [Электронный ресурс] / А.А. Мельничук, В.В. Пономарев. - Красноярск: СибГТУ, 2013. - 173 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428873
12.	Еремушкин М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М.А. Еремушкин. - Москва: Спорт, 2016. – 184 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414 Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 80 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769
13.	Акчурин, Н.А. Учет индивидуальных особенностей при формировании технико-тактических действий в процессе подготовки волейболистов: учебное пособие / Н.А. Акчурин, А.А. Щанкин. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 155 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362760 Волейбол: теория и практика : учебник / под общ.ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479
14.	Гриднев, В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения: учебное пособие / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин. - Тамбов : Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015. - 80 с.. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640
15.	Гриднев, В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения: учебное пособие / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин. - Тамбов : Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015. - 80 с.. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640

Таблица 5. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование, библиографическое описание
1.	Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 258 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233 **Бахрах, И.И.** Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / И. И. Бахрах, Н. А. Гамза. - Минск :Адукацыя і выхаванне, 2006. - 108 с. – **5 экз.**
2.	**Бодибилдинг для начинающих** / под ред. О. Хейденштама; пер. с англ.

	К.Савельева. - М. : изд-во "ФАИР-ПРЕСС", 2001. – 192 с. **– 2 экз.** **Шипилина И.А.** Фитнес-спорт : учеб.для сред. проф. образования / И. А. Шипилина, И. В. Самохин. - Ростов н/Д : Феникс, 2004. - 224 с. **– 3 экз.**
4.	**Крючек Е.С.** Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е. С. Крючек. – М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001. – 64 с**. – 50 экз.**
5.	Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк. – М.: Академия, 2002**. – 31 экз.**
6.	**Лечебная физическая культура** : учебник / С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С.Н. Попова. - 12-е изд., стер. - М. : Академия, 2017. - 416 с. **– 5 экз.**
7.	Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / Учебник. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. 520с. **– 110 экз.**
9.	**Ким Н.К.** Фитнес: учебник / Н К. Ким, М.Б. Дьяконов. - М.: Сов. спорт, 2006. - 454 с**. - 10 экз.** **Шипилина И.А.** Фитнес-спорт : учеб.для сред. проф. образования / И. А. Шипилина, И. В. Самохин. - Ростов н/Д : Феникс, 2004. - 224 с. **– 3 экз.**
10	Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. М.: «Недра Коммюникейшенс Лтд», 1999. 664 с. **Черемисинов В.Н.** Валеология : учеб.пособие / В. Н. Черемисинов. - М. : Физ. культура, 2005. - 144 с. – 38 с.
11.	**Соковня-Семенова, И.И.** Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь : учеб.пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений / И. И. Соковня-Семенова. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 1999. - 208 с**. – 9 экз.**
14.	**Шатохина, Т.А.** Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб.-метод. пособие для студентов пед. спец. оч. и заоч. форм обучения. Ч. 1 / под ред. Т.А. Шатохиной; ФГБОУ ВПО "Адыг.гос. ун-т", Ин-т физ. культуры и дзюдо, Каф. безопасности жизнедеятельности. - Майкоп : Изд-во АГУ, 2012. - 244 с**. – 65 экз.**
15.	**Атлетизм - этапы совершенства** / сост. А. И. Лоов. - 2-е изд. - Майкоп : Качество, 2017. - 162 с**. – 1 экз.**
16.	**Полунин А.И.** Спортивно-оздоровительный бег : рекомендации для тренирующихся самостоятельно / А. И. Полунин. - М. : Сов.спорт, 2004. - 112 с. **– 5 экз.** **Грекалова, И.Н.** Обучение технике бега с различной скоростью : учеб.пособие / И. Н. Грекалова, Ю. Б. Тхакумачева ; Адыг. гос. ун-т. - Майкоп : Изд-во АГУ, 2014. - 68 с. **– 4 экз.**

Таблица 6. Нормативная литература:

№ п/п	Наименование, библиографическое описание
1.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.07 N 329-ФЗ;
2.	Приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 N 686;

3.	Приказ Минобразования России «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» №2715/227\166\19 от 16.07.2002 г.
4.	Нормативное правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004 годы)/ Авт.-сост. П.А. Рожков. М.: советский спорт. 2004. – 1280 с.
5.	Нормативно - правовое регулирование в сфере ФК и спорта .- М.: Советский спорт, 2003.- 148 с.
6.	Техника безопасности на уроках физической культуры/ Составители: Муравьев В.А., Созинова Н.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 96 с.
7.	Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации.

Таблица 7. Электронные и информационные ресурсы

№ п/п	Название, адрес ресурса
1.	Электронный учебник по физическому воспитанию – http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htmЭБС
2.	Васильева Е.Э. Как написать курсовую работу.– http://vasilyeva.edu.by/sm.aspx?uid=132109 ЭБС
3.	Примерная программа по физической культуре. - http://dokuments.htmЭБС

6. Методические рекомендации по дисциплине (модулю).

Методические указания обучающимся.

Для допуска к занятиям по физическому воспитанию все студенты обязаны пройти медицинский осмотр, который проводится в вузе ежегодно.

По результатам медицинского осмотра все обучающиеся распределяются по группам. Выделяются основная, подготовительная, и специальная группы.

К основной группе относятся студенты без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. В зависимости от особенностей телосложения, типа высшей нервной деятельности, функционального резерва и индивидуальных предпочтений им рекомендуются занятия определенным видом спорта в спортивных секциях вуза.

К подготовительной группе относятся практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия по учебным программа физического воспитания при условии индивидуальной дозировки физической нагрузки и исключения противопоказанных двигательных действий.

К специальной группе относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития

в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физкультурой под руководством учителя физической культуры или инструктора, окончившего специальные курсы повышения квалификации. По направлению врача данным студентам может быть рекомендованы занятия **лечебной физической культурой** по специально разработанной программе.

Отделение занимающихся физической культурой на основе избранного вида спорта – для студентов основной медицинской группы, имеющих спортивные разряды и желание заниматься тем или иным видом спорта. Зачисление на отделение спортивного совершенствования проводится после сдачи контрольных нормативов и зачетных требований по избранному виду спорта. Количественный состав учебных групп зависит от спортивно-технической подготовленности занимающихся и вида спорта.

6.1. Рекомендации к недельному двигательному режиму
Мужчины и женщины 18 - 24 лет (не менее 11 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	180
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного (рабочего) дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 210
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 150
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

6.2. Общие показания и противопоказания к занятиям физической культурой студентов специального медицинского отделения занимающихся лечебной физической культурой.

№	Заболевания:	Противопоказаны:	Рекомендуются:
1	Сердечнососудистой системы	- Упражнения с задержкой дыхания и натуживанием ; - Упражнения с резким упражнением темпа, а именно упражнения в упорах, продолжительный бег, длительные упражнения в	- обще-развивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении сидя и лежа, в ходьбе, дозированный бег в

		положении стоя; - Упражнения, связанные с переносом тяжестей, прыжки.	медленном темпе; - упражнения на координацию, воспитание правильной осанки; - ходьба ускоренная дозированная, плавание, катание на велосипеде, гребля, турпоходы, экскурсии, ходьба на лыжах, катание на коньках.
2	Желудочно-кишечного тракта	- Упражнения с натуживанием и резким колебанием внутрибрюшного давления, например быстрый подъем туловища из и.п. лежа в положение сидя и обратно, ограничиваются прыжки, подскоки, количество упражнений для брюшного пресса увеличивается постепенно.	- упражнения в расслаблении, упражнения для мышц брюшного пресса без повышения внутрибрюшного давления, статические и динамические дыхательные упражнения; - упражнения для мышц таза, воздействующие на лимфо-кровообращение органов брюшной полости, на тонус гладкой мускулатуры желчного протока и пузыря; - дренажные упражнения на левом боку и четвереньках, упражнения для мышц брюшной стенки, дыхательные упражнения с повышением внутрибрюшного давления.
3	Органов дыхания	Упражнения, вызывающие задержку дыхания, резкий выдох, упражнения с натуживанием, длительный бег.	Обще-развивающие упражнения, способствующие тренировке полного дыхания, особенно углубленного вдоха, упражнения на развитие диафрагмального дыхания.
4	Мочеполовой системы	Прыжки, переохлаждение тела,	Обще-развивающие

		пребывание в бассейне ограничивается 15 -20 мин.	упражнения, специальные упражнения для мышц брюшного пресса, подвздошно-поясничных мышц, мышц спины, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, включаются подвижные игры и упражнения для воспитания и закрепления правильной осанки.
5	Опущение внутренних органов	Прыжки в длину, высоту, через спортивные снаряды, упражнения с задержкой дыхания, вызывающие повышение внутрибрюшного давления.	Упражнения из и.п. Лежа на спине с приподнятым тазом, на укрепление передней брюшной стенки, косых мышц живота на стороне О.Р.У. В спокойном темпе, без рывков и резких движений, дыхательные упражнения, плавание, прогулки на лыжах, само-массаж живота.
6	Нервной системы	- Упражнения, вызывающие перенапряжение нервной системы; - упражнения на равновесие на повышенной опоре, лазание по канату, прыжки через спортивные снаряды, упражнения в наклон, кувыркания; - монотонность занятия, низкая эмоциональная окраска; - злоупотребление строевыми упражнениями.	О.Р.У. С соблюдением принципов постепенности увеличения нагрузки, упражнение на все группы мышц в медленном и среднем темпе, в сочетании с дыхательными упражнениями и упражнениями на координацию, плавание, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, гимнастические упражнения с отягощением и сопротивлением в медленном и среднем темпе, - силовые упражнения, статические

			упражнения.
7	Органов зрения	Исключаются занятия, при которых возможны удары по голове и отслойка сетчатки; - упражнения, связанные с сотрясением тела (прыжки в длину, в высоту, в воду и др.); - упражнения с натуживанием; - бокс, борьба, тяжелая атлетика; - спортивная гимнастика, акробатика; - футбол, б/б, хоккей, регби.	- обще-развивающие, дыхательные, корригирующие упражнения; - упражнения для мышц шеи и плечевого пояса; - спец упражнения для наружных и внутренних мышц глаза; - упражнения на расслабления мышц конечностей; - плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде.
8	Ожирение	Противопоказание, связанные с сопутствующими заболеваниями.	О.Р.У., упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног, туловища, корригирующие упражнения, упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи), все циклические виды спорта (ходьба, медленный бег, коньки, плавание, лыжи, велосипед) не менее 5 раз в неделю.
9	Опорно-двигательного аппарата	Бег более 100 метров, прыжки, акробатика, упражнения в наклон, перенос тяжестей, прыжки через гимнастические предметы, в длину и высоту.	- Упражнения на воспитание правильной осанки, обучение основам ортопедического режима, упражнения для укрепления «мышечного корсета» (мышц спины, шеи, брюшной пресс, туловище); - Плавание, лыжи, упражнения для укрепления мышц, удерживающих свод стопы, спинальные упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с постепенным

			увеличением нагрузки на стопы, использование спец. приспособлений для направления положения пятки, ношение специальных ортопедических стелек и обуви.

6.3. Методические рекомендации преподавателям по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Челночный бег 3х10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш".

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Участники стартуют по 2 человека.

Бег на 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Смешанное передвижение.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногамивыполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1) заступ за линию отталкивания или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами разновременно.

Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

4) разновременное сгибание рук.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладиневыполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) разновременное сгибание рук.

Рывок гири.

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям

определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, опустив гирю вниз (не ставя на пол) или держа ее в верхнем положении не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Запрещено:

1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;

2) использовать канифоль для подготовки ладоней;

3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище.

Ошибки:

1) дожим гири;

2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;

3) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;

4) выход за пределы помоста.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежавыполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

4) разновременное разгибание рук.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежавыполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты "из замка";

4) смещение таза.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.

Ошибки:

1) сгибание ног в коленях;

2) фиксация результата пальцами одной руки;

3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).

Метание спортивного снаряда на дальность

Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Участники II - IV ступеней Комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней Комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

Плавание на 10, 15, 25, 50 м

Плавание проводится в бассейнах 25 или 50 м и специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

1) идти по дну;

2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;

3) при плавании на 50 м поворот выполняется любым способом с обязательным касанием бортика руками или ногами.

Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней - 10 км, VI ступени - 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: ориентирование на местности по карте и компасу, выбор места для установки палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий и др.

После завершения похода заполняется маршрутный лист, который сдается в контролирующую организацию.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

Учебно-тренировочных занятий:

- приборы контроля развития основных физических качеств, уровня физической и спортивной подготовленности;
- табло информационное;
- спортивный инвентарь, оборудование;
- аптечка.

Контрольного раздела:

- измерительные приборы.

Учебно-спортивная база:

- спортивный зал № 1 (игровой),
- спортивный зал № 2 (для настольного тенниса),
- зал № 3 (зал ЛФК),
- Республиканский стадион на правах аренды.

8. Лист регистрации изменений

Номер изменения	Номера листов			Основание для внесения изменения	Подпись	Расшифровка подписи	Дата	Дат веден измен я
	Заменен -ных	новых	аннулир ованных					