«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета естествознания

_____ А.А. Кузьмин

«16» марта 2021г.

Рабочая программа дисциплины

Б1. В.ДВ.07, Б1. В.ДВ.07.01, Б1. В.ДВ.07.02, Б1. В.ДВ.07.03, Б1. В.ДВ.07.04
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

направление подготовки: **06.03.01 – Биология**

направленность - Биология

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Майкоп, 2021

Факультет естествознания

Кафедра физического воспитания

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

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 8 от 16 марта 2021 г.

Заведующий кафедрой: к.п.н., доцентЗаболотний А.Г. _____

Согласовано:

Председатель УМК факультета: доцент кафедры географии, кандидат педагогических наук, доцент Т.Г. Туова

Содержание

Пояснительная записка ……...…… 4
1. Цели и задачи дисциплины……..... 4
2. Объём дисциплины (модуля) по видам учебной работы……..…..... 5
3. Содержание дисциплины (модуля)……...……... 6
4. Самостоятельная работа обучающихся……... 8
5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)……..... 9
6. Образовательные технологии……... 13
7. Методические рекомендации по дисциплине (модулю)…….. 14
8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов…… 22
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)……..... 23
10. Лист регистрации изменений…….……..... 24

Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 06.03.01 Биология, направленность Биология.

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока дисциплин учебного плана.

Трудоемкость дисциплины: 328 академических часа 9,1з.е.
Контактная работа:
Занятия практического типа:328ч.;
Ключевые слова: физическая культура, спорт.

1. **Цели и задачи дисциплины:**

Цель. Формирование здорового образа жизни, высокого уровня физической подготовленности, профессионально-прикладной физической подготовленности, моральной стойкости, моральной стойкости высокого уровня работоспособности и творческого долголетия.

Задачи:

1. Формирование знаний в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни.
2. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Формирование спортивных умений и навыков.
4. Формирование высокого уровня развития физической подготовленности науровне требований ВФСК ГТО.

Таблица 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения 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-7.1. Анализирует закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни УК-7.2. Поддерживает	***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 самоорганизации здорового образа жизни в условиях будущей профессиональной

	должный уровень физической подготовленности; грамотно распределяет нагрузки; вырабатывает индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.	деятельности.

Программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, является ВФСК «ГТО», который устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Целью внедрения Комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс направлен на обеспечение преемственности осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса:

1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

2. Объем дисциплины по видам учебной работы

Таблица 1. Объем дисциплины

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту	**Очная форма обучения**							
	Семестры							
	1	2	3	4	5	6	Итого	Примечание
Занятия ОФП и	**54**	**54**	**54**	**54**	**72**	**40**	**328**	----------

ППФП								
Занятия физической культурой на основе избранного вида спорта	**54**	**54**	**54**	**54**	**72**	**40**	**328**	----------
Занятия лечебной физической культурой	**54**	**54**	**54**	**54**	**72**	**40**	**328**	----------
Промежуточная аттестация	-	-	зачет	зачет	зачет	зачет		----------

3.Содержание дисциплины (модуля).

Таблица 3. Распределение часов по видам учебной работы для обучающихся выбравших занятия общей физическойподготовкой 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 занятий избранным видом спорта или ОФП.	Все разделы	Дневник самоконтроля
2.	Разработка и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики	Все разделы	План конспект
3.	Составление комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата	Для занимающихся ЛФК	План конспект
4.	Работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.	Все темы	Реферат
	Самообследованиефункционального состояния организма	Все разделы	Протокол самообследования.

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).

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.

1. **ГТО. Информационный сайт https://www.gto.ru/**

Портал содержит описание программных основ системы «Готов к труду и обороне». Нормативы. Структура ГТО. Нормативные акты. Доступна онлайн-регистрация участника.

2. **Министерство спорта Российской Федерации https://www.minsport.gov.ru/**

Министерство спорта Российской Федерации является федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта. В разделе Физическая культура и спорт находится База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

3. **Спортивная Россия https://www.infosport.ru/**

Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте: Календарь региональных мероприятий, Российские спортсмены и специалисты: отраслевой банк данных. Приведены биографии российских спортсменов, тренеров, судей.
Каталог ресурсов, посвящённых отдельным видам спорта, спортивным клубам и знаменитостям, спортивным средствам массовой информации и пр.

4. **Физическая культура http://pculture.ru/**

Сайт для учителей и преподавателей физической культуры. Содержит разделы: календарно-тематическое планирование, открытые уроки, видео уроки, описание упражнений, видео упражнений для секции по волейболу, футболу, баскетболу, и многое другое. В разделе Литература представлены основные учебники по физической культуре для общеобразовательных школ. Нормативы по физической культуре. Официальные правила соревнований по различным видам спорта.

5. **История Олимпийских игр** https://www.olympichistory.info**.**

6. **Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/** Ресурс обеспечивает свободный доступ к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов, к электронной библиотеке учебно-методических материалов для общего и профессионального образования и к ресурсам системы федеральных образовательных порталов, объединяет в единое информационное пространство электронные ресурсы свободного доступа для всех уровней образования в России.

7. **Физическая культура http://pculture.ru/**

Сайт для учителей и преподавателей физической культуры. Содержит разделы: календарно-тематическое планирование, открытые уроки, видео уроки, описание упражнений, видео упражнений для секции по волейболу, футболу, баскетболу, и многое

другое. В разделе Литература представлены основные учебники по физической культуре для общеобразовательных школ. Нормативы по физической культуре. Официальные правила соревнований по различным видам спорта.

Таблица 5.1. Основная литература

№ п/п	Наименование, библиографическое описание
1.	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.	Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие: / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 106 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425
3.	Педагогика физической культуры: курс лекций : [16+] / авт.-сост. Н.В. Минникаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – 111 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574106
4.	Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке.
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– URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859
6.	Бокач, В.М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / В.М. Бокач ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 80 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284
7.	Аверьянов, И.В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта : [16+] / И.В. Аверьянов, Ю.Н. Эртман, В.А. Блинов ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 96 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573563
8.	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
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.	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
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

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. Образовательные технологии[1]

Таблица 6. Образовательные технологии.

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1	**2**	**3**	**4**
1.	*Все разделы*	Занятия ОФП и ППФП	*Информационно-коммуникативные технологии* *Здоровьесберегающие технологии* *Технология дифференцированного физкультурного образования* *Технология формирования готовности к труду и обороне*
		Занятия физической культурой на основе избранного вида спорта	*Технология непрерывной базовой спортивной подготовки* *Здоровьесберегающие технологии* *Технология формирования готовности к труду и обороне* *Информационно-коммуникативные технологии*
		Занятия лечебной физической культурой	*Технология формирования базой личностной физической культуры* *Технология лечебной физической культуры* *Здоровьесберегающие технологии* *Технология формирования ценностей комплекса ГТО.* *Информационно-коммуникативные технологии*

7. 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.

7.1. 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		

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

№	Заболевания:	Противопоказаны:	Рекомендуются:
1	Сердечно-сосудистой системы	- Упражнения с задержкой дыхания и натуживанием; - Упражнения с резким упражнением темпа, а именно упражнения в упорах, продолжительный бег, длительные упражнения в положении стоя; - Упражнения, связанные с переносом тяжестей, прыжки.	- обще-развивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении сидя и лежа, в ходьбе, дозированный бег в 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, пребывание в бассейне ограничивается 15 -20 мин.	Обще-развивающие 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;	- 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;

		- спортивная гимнастика, акробатика; - футбол, б/б, хоккей, регби.	- 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.

7.3. 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 перекладинетвыполняется 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.

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

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

- для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;

- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;

- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;

- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

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

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

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

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

- для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;

- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

- для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

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

9. 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.

Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Список коммерческого ПО используемого в АГУ

№	Наименование ПО	Наименование документа	Номер
5	Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN…	Microsoft Open License	48824880
6	Microsoft Windows Professional 8 Russian Upgrade Academic OPEN…	Microsoft Open License	61393641
7	Microsoft Office 2013 Russian Academic OPEN…	Microsoft Open License	61393641
8	Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN…	Microsoft Open License	46408087
9	Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN…	Microsoft Open License	46408087

Список свободного ПО рекомендованного для использования в АГУ

№	Наименование ПО	Назначение
1	Apache OpenOffice	пакет офисных приложений
2	Google Apps	ПО как веб-сервис

10. Лист регистрации изменений

Номер изменения	Номера листов			Основание для внесения изменения	Подпись	Расшифровка подписи	Дата	Дата ведени изменен
	Заменен-ных	новых	аннулированных					
				Приведение в соответствие		Заболотний А.Г. Чувакин А.Л.		