

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан экономического факультета

А. А. Тамов

«18» марта 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДЭ.01 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.В.ДЭ.01.01 Баскетбол

Б1.В.ДЭ.01.02 Волейбол

Б1.В.ДЭ.01.03 Лечебная физическая культура

Б1.В.ДЭ.01.04 Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка

направление подготовки 38.03.01 Экономика

направленности Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Финансы и кредит

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

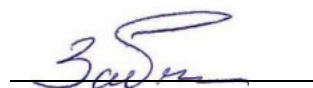
Майкоп,
2021

Кафедра *физического воспитания*

Составитель (разработчик) программы: *канд. пед. наук, доцент Ю.Б. Тхакумачева*

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры *физического воспитания*
от «___» _____ 2021 г., протокол №__

Заведующий кафедрой: *канд. пед. наук, доцент А.Г. Заболотный*



Согласовано:

Председатель УМК экономического факультета: *доцент кафедры
экономики и управления, канд. экон. наук, доцент С.А. Хатукай*



Содержание

Пояснительная записка	4
1. Цели и задачи дисциплины (модуля).....	5
2. Объем дисциплины (модуля) по видам учебной работы.....	5
3. Содержание дисциплины (модуля).....	6
4. Самостоятельная работа обучающихся	8
5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	8
6. Образовательные технологии	11
7. Методические рекомендации по дисциплине (модулю)	12
8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	20
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	22
10. Лист регистрации изменений	23

Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, направленности: «Бухгалтерский учета, анализ и аудит», «Финансы и кредит».

Дисциплина (модуль) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (баскетбол, волейбол, лечебная физическая культура, общая физическая и профессионально-прикладная подготовка) относится к части, формируемая участниками образовательных отношений блока дисциплин учебного плана.

Трудоемкость дисциплины: 328 ч.;

контактная работа: 328 ч.

— занятия лекционного типа — 0 ч.,

— занятия семинарского типа (практические занятия) – 328 ч.,

— иная контактная работа – 0 ч.,

— контролируемая письменная работа – 0 ч.,

СР – 0 ч.,

контроль – 0 ч.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, волейбол, баскетбол, физическая подготовка, норматив.

1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование здорового образа жизни, высокого уровня физической подготовленности, профессионально-прикладной физической подготовленности, моральной стойкости, моральной стойкости высокого уровня работоспособности и творческого долголетия.

Задачи дисциплины:

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 на уровне 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	ИУК 7.3 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<i>Знает:</i> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни <i>Умеет:</i> использовать средства и методы физического воспитания для профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; <i>Владеет:</i> навыками самоорганизации здорового образа жизни в условиях будущей профессиональной деятельности.

2. Объем дисциплины (модуля) по видам учебной работы

Таблица 2 — Объем дисциплины (модуля) общая трудоемкость: 328 ч.

Форма обучения: очная

Виды учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах					
		1 с.	2 с.	3 с.	4 с.	5 с.	6 с.
Общая трудоемкость дисциплины	328	54	54	54	54	72	40

Контактная работа:	328	54	54	54	54	72	40
занятия лекционного типа							
занятия семинарского типа (практические занятия)	328	54	54	54	54	72	40
лабораторные занятия							
иная контактная работа							
контролируемая письменная работа							
контроль							
Самостоятельная работа (СР)							
Курсовая работа (проект)							
Вид промежуточного контроля (зачет, экзамен)	зачет			зачет	зачет	зачет	зачет

3. Содержание дисциплины (модуля)

Таблица 3.1 — Распределение часов по видам учебной работы для обучающихся выбравших занятия общей физической подготовкой и профессионально-прикладной физической подготовкой.

Форма обучения: очная

Номер раздела	Виды учебно-тренировочной работы	Семестры / (практические занятия)						Всего (объем в часах)
		1	2	3	4	5	6	
1	Легкая атлетика	24	20	24	20	28	18	134
2	Спортивные игры	22	20	22	20	36	16	136
3	Гимнастика	8	8	8	8	8	4	44
4	Туризм		6		6		2	14
<i>Итого</i>								328

Таблица 3.2 — Распределение часов по видам учебной работы занимающихся ЛФК (лечебной физической культурой)

Номер раздела	Комплексы физических упражнений, используемые в целях оздоровительного лечения.	Семестры / (практические занятия)						Всего (объем в часах)
		1	2	3	4	5	6	
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 раз-	6	6	6	6	6	2	32

	вития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника							
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
<i>Итого</i>		56	56	56	56	64	40	328

Таблица 3.3 — Распределение часов по видам учебной работы для занимающихся физической культурой на основе избранного вида спорта (баскетбол, волейбол, настольный теннис, дзюдо, легкая атлетика, туризм, аэробика, пауэрлифтинг)

Номер раздела	Виды учебно-тренировочной работы	Семестры / (практические занятия)						Всего (объем в часах)
		1	2	3	4	5	6	
1	Общая физическая подготовка	22	22	22	22	22	20	130
2	Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	18	128
3	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	4	44
4	Тактическая подготовка		6		6		2	14
5	Судейство	2	2	2	2	2	2	12
<i>Итого</i>								328

4. Самостоятельная работа обучающихся

Таблица 4 — Содержание самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Разделы 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
5	Самообследование функционального состояния организма	Все разделы	Протокол самообследования.

5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

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. ЭБС: Режим доступа: 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. ЭБС: Режим доступа: 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. ЭБС: Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574106

Таблица 5.2 — 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.

	ЭБС: Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233
2.	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. ЭБС: Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573563
3.	Гуревич, П.С. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : учебник / П.С. Гуревич. – Москва : Юнити, 2015. – 319 с. ЭБС: Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118130

Таблица 5.3 — Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№ п/п	Название (адрес) ресурса
1.	Университетская библиотека online — электронная библиотечная система http://biblioclub.ru/
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU www.elibrary.ru
3.	Scopus www.scopus.com – крупнейшая единая база данных, содержащая аннотации и информацию о цитируемости рецензируемой научной литературы, со встроенными инструментами отслеживания, анализа и визуализации данных.
4.	Единое окно доступа к образовательным ресурсам windows.edu.ru

Таблица 5.4 — Периодические издания

№ п/п	Наименование
1.	Физкультурное образование Сибири / гл. ред. С.Г. Куртев ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – № 1 (43). – 100 с. ЭБС: Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607579
2.	Физкультурное образование Сибири / гл. ред. С.Г. Куртев ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – № 1 (41). – 78 с. ЭБС: Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607581 .

5.5. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» — <http://window.edu.ru/>

ЭБС АГУ на платформе аппаратно-программного комплекса ООО КДУ <http://adygnet.bibliotech.ru> Ресурс содержит электронные аналоги трудов преподавателей АГУ. Обеспечивает доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям. Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

ЭБС «Юрайт» www.biblio-online.ru образовательный ресурс, электронная библиотека и интернет-магазин, где читают и покупают электронные и печатные учебники авторов –преподавателей ведущих университетов для всех уровней профессионального образования, а также пользуются видео- и аудиоматериалами, тестированием и сервисами для преподавателей. Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

ЭБС «Лань» www.e.lanbook.com Российский разработчик и поставщик современных образовательных IT-решений, флагманский продукт «Лани» – собственная электронно-библиотечная система (ЭБС), предоставляющая образовательным организациям доступ к электронным версиям книг ведущих издательств учебной, научной, профессиональной литературы и периодики по различным направлениям подготовки. Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

ФГБУ «Российская государственная библиотека» <http://dvs.rsl.ru> Состав пополняется объемом диссертаций по всем специальностям (кроме медицины и фармации), что составляет около 30000 диссертаций в год. Доступ к полным текстам диссертаций только в отделе электронных публикаций НБ АГУ. Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

ООО «Научная электронная библиотека» (НЭБ) www.elibrary.ru Российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии и образования, в том числе электронные версии более 3900 российских научно-технических журналов, из которых более 2800 журналов в открытом доступе. НЭБ eLIBRARY содержит платформу Российский индекс научного цитирования (РИНЦ). Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

Некоммерческое партнерство «Ассоциированные региональные библиотечные консорциумы» (АРБИКОН) <http://arbicon.ru/services/> это крупнейшая межведомственная межрегиональная библиотечная сеть страны, располагающая совокупным информационным ресурсом, который дает возможность найти более 50 миллионов документов в 57 регионах страны и уточнить, в фондах каких библиотек их можно получить.

Некоммерческое партнерство «Национальный электронно-информационный консорциум» (НЭИКОН) www.neicon.ru объединяет возможности российских библиотек и научных организаций для корпоративного доступа к электронным базам данных научных периодических изданий, предлагаемых российскими и зарубежными издательствами и информационными агентствами.

Международные базы данных научных изданий

Web of Science <https://apps.webofknowledge.com> Наукометрическая реферативная база данных журналов и конференций. Позволяет получить доступ к большому объему

исследовательской литературы мирового класса, связанной с тщательно отобранным списком журналов. Режим доступа: IP адреса университета

Scopus <https://www.scopus.com/search/> — это наукометрическая реферативная база данных, входящая в базу данных SciVerse компании Elsevier. SciVerse объединяет в себе материалы из коллекции рецензированной литературы SciVerse Scopus, собрания полнотекстовых статей SciVerse ScienceDirect, доступ к которой определяется условиями подписки. Режим доступа: IP адреса университета.

Elsevier («Эльзевир») <https://www.elsevier.com/> — крупнейший в мире издатель научно-технической литературы и провайдер информационных решений в области науки и образования. Портфолио издательства представлено 2 500 журналами и 20 000 онлайн-книгами (полнотекстовая платформа ScienceDirect), специализированными реферативными базами данных: Scopus, Embase, Engineering, а также инновационной системой анализа, оценки и принятия решений в научно-исследовательской деятельности SciVal. Режим доступа: IP адреса университета.

Science Direct <https://www.sciencedirect.com/> — это собрание полнотекстовых материалов, входящее в базу данных SciVerse компании Elsevier, крупнейшая мультидисциплинарная коллекция, способствующая инновациям и ускоряющая научную работу с проверенными данными. Режим доступа: IP адреса университета.

6. Образовательные технологии

Таблица 6 — Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	Все разделы	Занятия ОФП и ППФП	Информационно-коммуникативные технологии Здоровьесберегающие технологии Технология дифференцированного физкультурного образования Технология формирования готовности к труду и обороне
2.	Все разделы	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

3.	Все разделы	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 учебной программе 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 требова-

ний по избранному виду спорта. Количественный состав учебных групп зависит от спортивно-технической подготовленности занимающихся и вида спорта.

Таблица 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 неде- лю, 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		

Таблица 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения с натуживанием и резким колебанием внутрибрюшного давления, 	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения в расслаблении, упражнения для мышц брюшного пресса без повышения

		<p>например быстрый подъем туловища из и.п. лежа в положение сидя и обратно, ограничиваются прыжки, подскоки, количество упражнений для брюшного пресса увеличивается постепенно.</p>	<p>внутрибрюшного давления, статические и динамические дыхательные упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Упражнения, вызывающие задержку дыхания, резкий выдох, упражнения с натуживанием, длительный бег.</p>	<p>Обще-развивающие упражнения, способствующие тренировке полного дыхания, особенно углубленного вдоха, упражнения на развитие диафрагмального дыхания.</p>
4	Мочеполовой системы	<p>Прыжки, переохлаждение тела, пребывание в бассейне ограничивается 15 -20 мин.</p>	<p>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.</p>
5	Опущение внутренних органов	<p>Прыжки в длину, высоту, через спортивные снаряды, упражнения с задержкой дыхания, вызывающие повышение внутрибрюшного давления.</p>	<p>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.</p>
6	Нервной системы	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения, вызывающие перенапряжение нервной системы; - упражнения на равновесие на повышенной опоре, лазание по канату, прыжки через спортивные снаряды, 	<p>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</p>

		упражнения в наклон, кувыркания; - монотонность занятия, низкая эмоциональная окраска; - злоупотребление строевыми упражнениями.	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.
--	--	--	---

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 ногами выполняется 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) одновременное сгибание рук.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется 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) одновременное 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 лежа выполняется 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) одновременное разгибание рук.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа выполняется 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 пешеходных 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:

1) 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 зачет проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

2) 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.

3) 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.

10. Лист регистрации изменений

[illegible]