МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

_____ И.А. Кузнецова

«28» апреля 2023 г.

Рабочая программа дисциплины
Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)

Направление подготовки
39.03.01 Социология

Направленность (профиль)

«Организация и проведение социологических и маркетинговых исследований»

Форма обучения очная
основная медицинская группа

Программа рассмотрена
на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
от «20» апреля 2023 г., протокол № 6

Программа одобрена
научно-методическим советом ЯрГУ
протокол № 6 от «27» апреля 2023 г.

Ярославль

1. Цели освоения дисциплины

1.1. Цель дисциплины: Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи дисциплины:

– Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

– Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

– Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для решения определенных жизненных задач, а также для достижения целей на профессиональном поприще.

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

Дисциплина Прикладная физическая культура (элективные дисциплины) является обязательной для изучения дисциплиной в объеме обязательных 328 академических часов, без начисления зачетных единиц.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОП бакалавриата

Процесс изучения дисциплины в соответствии с ФГОС ВО, ОП ВО: оценка умений, навыков и уровня сформированных компетенций по практическим занятиям определяется на основе результатов тестирования по физической подготовке и определяется по итогам сдачи контрольных нормативов, определяющих уровень развития основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и скоростно-силовых способностей. Контрольные нормативы представлены в приложении №1.

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения
Универсальные компетенции		
УК–7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	И-УК–7_1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	*Знать* нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность. *Уметь* использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей. *Владеть*

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения
Универсальные компетенции		
		средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования.
	И-УК-7_3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	*Знать* требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых. *Уметь* оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности. *Владеть* основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

4. Объем, структура и содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины Прикладная физическая культура (элективные дисциплины) для студентов основной группы.

Очная форма (основная медицинская группа)

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* *Формы ЭО и ДОТ (при наличии)*
			Контактная работа					самостоятельная работа	
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания		
1	Легкая атлетика	1		32					Контрольные нормативы

2	Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	1		32					
	Итого за 1 семестр			**64**					**Зачет**
3	Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	2		40					Контрольные нормативы
4	Легкая атлетика	2		32					Контрольные нормативы
	Итого за 2 семестр			**72**					**Зачет**
	ВСЕГО			**136**					

Наименование модулей (по выбору) Общая физическая подготовка

№ п/п	**Темы (разделы) дисциплины, их содержание**	**Семестр**	**Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)**						**Формы текущего контроля успеваемости** **Форма промежуточной аттестации** ***(по семестрам)*** ***Формы ЭО и ДОТ (при наличии)***
			Контактная работа						
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания	самостоятельная работа	
1	Легкая атлетика	3		20					Контрольные нормативы

									Самостоятельная работа
2	Волейбол	3		20					Самостоятельная работа
3	Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	3		24					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
	Итого за 3 семестр			**64**					**Зачет**
4	Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	4		28					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
5	Легкая атлетика	4		28					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
6	Волейбол	4		8					Самостоятельная работа
	Итого за 4 семестр			**64**					**Зачет**
7	Легкая атлетика	5		26					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
8	Волейбол	5		12					Самостоятельная работа
9	Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств,	5		26					Контрольные нормативы Самостоятельная работа

	гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.								
	Итого за 5 семестр			**64**					**Зачет**
	ВСЕГО			**192**					

Наименование модулей (по выбору) Спортивные игры (волейбол)

№ п/п	**Темы (разделы) дисциплины, их содержание**	**Семестр**	**Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)**						**Формы текущего контроля успеваемости** **Форма промежуточной аттестации** ***(по семестрам)*** ***Формы ЭО и ДОТ (при наличии)***
			Контактная работа						
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания	самостоятельная работа	
1	Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	3		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
2	Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом.	3		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа

	Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.								
	Итого за 3 семестр			**64**					**зачет**
3	Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	4		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
4	Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	4		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
	Итого за 4 семестр			**64**					**Зачет**
5	Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке	5		32					Контрольные нормативы: Самостоятельная работа

	волейболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.								
6	Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	5		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
	Итого за 5 семестр			**64**					**Зачет**
	ВСЕГО			**192**					

Наименование модулей (по выбору) Спортивные игры (баскетбол)

№ п/п	**Темы (разделы) дисциплины, их содержание**	**Семестр**	**Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)**						**Формы текущего контроля успеваемости** **Форма промежуточной аттестации** ***(по семестрам)*** ***Формы ЭО и ДОТ (при наличии)***
			Контактная работа						
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания	самостоятельная работа	
1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте	3		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа

	и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.								
2	Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска Упражнения для развития специальной выносливости.	3		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
	Итого за 3 семестр			**64**					**Зачет**
3	Свободное владение мячом. Техника передвижения баскетболиста в защите и нападении. Ловля мяча, передача и броски. Передвижение и приемы борьбы за мяч.	4		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
4	Тактика нападения. Взаимодействие игроков в команде. Наступательные и оборонительные действия. Тактика защиты. Комбинация взаимодействия игроков.	4		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
	Итого за 4 семестр			**64**					**Зачет**
5	Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным	5		32					Контрольные нормативы: Самостоятельная работа

	темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).								
6	Ведение мяча с попаданием в кольцо за 30 сек Штрафные броски (10 раз) Броски со средней дистанции	5		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
	Итого за 5 семестр			**64**					**Зачет**
	ВСЕГО			**192**					

Наименование модулей (по выбору) Фитнес аэробика

№ п/п	**Темы (разделы) дисциплины, их содержание**	**Семестр**	**Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)**						**Формы текущего контроля успеваемости** **Форма промежуточной аттестации** ***(по семестрам)*** ***Формы ЭО и ДОТ (при наличии)***
			Контактная работа						
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания	самостоятельная работа	
1	Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания. Основы обучения оздоровительным видам аэробики.	3		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
2	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.	3		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
	Итого за 3 семестр			**64**					**Зачет**
3	Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы.	4		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
4	Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес.	4		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
	Итого за 4 семестр			**64**					**Зачет**

5	Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировки. Упражнения, способствующие общей выносливости организма.	5		32					Контрольные нормативы: Самостоятельная работа
6	Принципы и методики построения оздоровительных программ. Упражнения, способствующие общей выносливости организма.	5		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
	Итого за 5 семестр			**64**					**Зачет**
	ВСЕГО			**192**					

Содержание разделов дисциплины **Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)** для студентов основной группы.

1. Общая физическая подготовка

Совершенствование двигательных способностей (сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация (ловкость). Комплексы физических упражнений для развития силовых способностей основных мышечных групп без предмета и с использованием отягощений. Комплексы гимнастических упражнений для развития ловкости, гибкости, специальных силовых способностей. Круговая тренировка для развития основных физических способностей.

2. Спортивные игры (волейбол)

Совершенствование технических приемов и тактических действий. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости.

3. Спортивные игры (баскетбол)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Свободное владение мячом. Техника передвижения баскетболиста в защите и нападении. Ловля мяча, передача и броски. Передвижение и приемы борьбы за мяч.

4. Фитнес аэробика

Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания. Основные понятия: аэробика,

аэробная и анаэробная нагрузка. История возникновения аэробики. Возникновение термина «аэробика». Основные понятия аэробики.

Основы обучения оздоровительным видам аэробики.

Основные понятия: спортивная аэробика, оздоровительная аэробика, циклические действия. История возникновения спортивной дисциплины как вида спорта. Содержание программы, правила соревнований. Понятие об оздоровительной аэробике. Основная формула и механизм оздоровления.

Развитие гибкости средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.

Основные понятия: разминка, аэробная часть, партерная часть, силовая часть, заминка, стретчинг, заключительная часть. Что такое стретчинг. Когда можно заниматься стретчингом. Для чего нужна гибкость.

Фитнес-программы аэробной направленности.

Танцевальная аэробика. Содержание занятий ориентировано на четыре уровня подготовленности: начальный, средний, высокий и смешанный уровни.

Продолжительность занятий первой танцевальной части составляет 31мин.

Разучивание этих упражнений обязательно должно проходить с музыкальным сопровождением. Для начинающих рекомендуется невысокий музыкальный ритм (120-130 движений в мин.). Постепенно базовые шаги объединяются в так называемые «блоки». Этот блок может повторяться несколько раз до тех пор, пока преподаватель не увидит, что овладели этой связкой. Затем добавляются движения руками, повороты вокруг своей оси, способствующие развитию координационных способностей.

Критерии оценки способности к координации могут быть выражены умением рационально организовывать движения и усилия в пространстве и времени, повторно воспроизводить движения, сохраняя их смысловую и динамическую структуру и перестраивать движения, изменяя или сохраняя их целостную направленность.

Значительную роль в способности к двигательной координации играет моторная память, то есть свойство центральной нервной системы (ЦНС) запоминать и воспроизводить движения. Моторная память сохраняет большой массив простейших и более сложных по координации навыков, на базе которых строятся новые движения. Таким образом, чем большим запасом базовых двигательных навыков обладает занимающийся, тем проще он решает сложные координационные задачи, которые будут встречаться в процессе занятий.

Фитнес-программы с использованием восточной оздоровительной гимнастики и единоборств.

Фитнес-программы «Core Workout» с элементами кик-боксинга. Содержание занятий ориентировано на четыре уровня подготовленности: начальный, средний, высокий и смешанный уровни. Изучение базовых упражнений кик-боксинга. Упражнения как с жестко заданными, так и вариативными параметрами кинематической структуры, скорости и темпа двигательных действий, пространственные ориентиры и дополнительные условия. Программы тай-бо, бит-боксинга.

Развитие силовых способностей, занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Гантели, ленты, мячи.

Основные понятия: опорно-двигательный аппарат, нервно-мышечный аппарат, альфа-мотонейроны, двигательные единицы, импульсация, мышечные волокна, костно-мышечный аппарат, общий центр масс. Общая схема строения и функций опорно-двигательного аппарата, физиологические механизмы интенсивности мышечной нагрузки, биомеханические механизмы изменения интенсивности мышечной нагрузки, центр масс, ударность нагрузки и реакция опорно-двигательного аппарата на нее, амортизационные свойства опорно-двигательного аппарата, упругость, вязкость ОДА.

Фитнес-программы силовой направленности

Силовая программа «Core Workout/ Shape» Содержание занятий ориентировано на четыре уровня подготовленности: начальный, средний, высокий и смешанный уровни.

Упражнения для развития силы для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног, упражнения на пресс. Силовые программы для тренировки всех мышечных групп с использованием различных предметов (мячей, гимнастических палок, гантелей, тарелок). Упражнения с гантелями. Упражнения для развития силы для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног, упражнения на пресс.

Фитнес-программы оздоровительной направленности.

Изучение международной программы «Dance aerobic» (хореография Remy Nuliux), Содержание занятий ориентировано на смешанные уровни подготовленности.

Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес. Йога.

Фитнес-программа «йога». Учитываются индивидуальные особенности студентов.

Фитнес-программы оздоровительной направленности. Фитнес-программы «Stretch». На занятиях используются упражнения на растяжку и расслабление мышц. Учитываются индивидуальные особенности обучающихся. Фитнес-программа «Pilates».

Силовые упражнения для развития мышц ног, ягодиц и живота + упражнения на растяжку и расслабление мышц. Темп музыки медленный. Содержание занятий ориентировано на четыре уровня подготовленности: начальный, средний, высокий и смешанный уровни.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

С позиций двигательной активности необходимо ежедневно следить за эффективностью выполнения физических нагрузок, физическим состоянием и уровнем здоровья, вести дневник самоконтроля и анализировать собственную психофизическую готовность.

Особое внимание студенты должны уделять физическим упражнениям, направленным на улучшение тех физических качеств, которые недостаточно развиты, а также на улучшение показателей своего физического развития. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен. Все это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов.

К практическим занятиям допускаются студенты: отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющие движения и соответствующие теме и условиям проведения занятия.

Детализация самостоятельной работы студентов

Существующая в настоящее время ситуация, при которой многие студенты уделяют физическим упражнениям в лучшем случае лишь до 4 часов в неделю, занимаясь только в рамках обязательных учебных занятий по физическому воспитанию, является гиподинамической. Оптимальным считается двигательный режим для студентов мужчин 8 -12 часов в неделю, а для женщин 6-10 часов. В связи с этим важным фактором оптимизации двигательной активности является такие формы самостоятельных занятий студентов; физическими упражнениями, как тренировки, физкультурные паузы и физкультурные минутки, ежедневные прогулки, походы выходного, дня и т.д. При этом целенаправленно заниматься физическими упражнениями желательно не менее 6-8 часов в неделю мужчинам и 5-7 часов женщинам.

Реализация такого двигательного режима требует ежедневной организации двигательной деятельности в объеме 1,5-2 часов. Причем необходимыми условиями самостоятельных занятий являются свободный выбор средств и методов, достаточно высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект.

В самостоятельных занятиях студентов необходимо широкое использование средств физического воспитания для всестороннего физического воздействия, в том числе оказывающих влияние на сосудистую систему головного мозга (дыхательная гимнастика, упражнения для мышц зрительного аппарата, для релаксации и т.п.).

На начальном этапе таких занятий желательно предпочтение отдать индивидуальной форме. Она позволяет наиболее эффективно учитывать индивидуальные особенности и, в частности, психологическую и физическую готовность индивида к выбору программы, определению нагрузки и др. в частности, женщине бегать вместе с мужчиной можно рекомендовать лишь в случае, если она находится в хорошей спортивной форме и способна преодолеть 1,5 км. быстрее 10 мин. Для начинающей это нежелательно, т.к. может привести к деморализации и возникновению вполне объяснимого желания совсем прекратить занятия.

Тренироваться рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься лишь один раз в неделю нецелесообразно, т.к. это не только не способствует повышению уровня тренированности организма, но и может привести к травмам. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня. Не рекомендуется тренироваться со значительными нагрузками утром сразу после сна натощак.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать всестороннему развитию физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Структура самостоятельного тренировочного занятия должна состоять из трех частей (разминки, основной части и заминки).

Для студентов можно в первую очередь порекомендовать использование программ с преимущественно циклическими упражнениями (ходьба, бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед или велотренажер, ходьба по лестнице, прыжки со скакалкой, спортивные игры, аэробика и т.п.) в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Весьма популярным и эффективным средством укрепления здоровья являются занятия циклическими упражнениями в режиме ходьба оздоровительный бег (трусца). Такие занятия укрепляют мышцы, тренируют сердечно сосудистую и дыхательную системы, улучшают обмен веществ в организме, благотворно влияют на функции нервной системы. Заниматься лучше ежедневно, но не реже 2х-3х раз в неделю.

Приступая к занятиям, следует посоветоваться с врачом и подобрать свободную, не стесняющую движений и соответствующую погоде одежду и легкую обувь на мягкой, толстой подошве. Начинать занятие следует с ходьбы и выполнения нескольких гимнастических упражнений. Это подготовит организм к более высокой нагрузке.

Продолжительность бега для начинающих 3-5 минут с последующим увеличением продолжительности бега за занятие на 30-60 секунд. При регулярных занятиях время бега можно довести до 25-30 минут у мужчин и до 20-25 минут у женщин. Темп бега 7-10 минут на километр. На первом году занятий следует увеличивать только дистанцию, но не скорость бега. В то же время увеличивать расстояние пробежек следует лишь тогда, когда занимающийся овладеет нормальным дыханием, когда мышцы брюшного пресса достаточно окрепнут, а стопа станет гибкой и сильной; когда бегая, он не задыхается, не краснеет, не покрывается испариной. Важно, чтобы человек выбрал для себя такой темп, который ему подходит. При появлении усталости, сильной одышки, учащенного сердцебиения, а также болей в области печени или икроножных мышц следует переходить на ходьбу, а когда боль исчезнет, продолжать бег. В тех случаях, когда увлекаясь, занимающиеся увеличивают тренировочные нагрузки без предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата, может возникнуть заболевание надкостницы. В качестве

предупреждения этого заболевания очень полезен бег - босиком по траве в заключительной части тренировки ходьба босиком по гравию. При самых легких формах этого заболевания можно рекомендовать не прекращение тренировок, а лишь временное снижение тренировочных нагрузок, смену жесткого грунта на более мягкий.

У начинающих могут появиться и держаться несколько дней боли в мышцах ног. В этом случае после бега рекомендуется принять горячую ножную ванну в течение 10-20 минут и сделать самомассаж. В тех случаях, когда сильно устает стопа и становится тяжело ходить, следует укрепить мышцы бедра. Несколько раз в день по 30 секунд лежа, сидя или стоя надо прижимать ногу к ноге, сжимать ногами книгу, подушечку, свои руки. Для устранения местного утомления в ногах еще лучше, по возможности, использовать велосипед, велотренажер, велоэргометр. Во время езды на велосипеде стопа испытывает нагрузку в 3-4 раза меньшую, чем во время бега трусцой.

Во время оздоровительного бега надо следить за осанкой, туловище сохранять в вертикальном положении и стараться смотреть на 10-15 метров вперед. Мышцы плечевого пояса и рук расслаблены. Нога ставится на пятку с последующим перекатом на всю ступню. Длина шага от 30 до 80 см.

Продолжительность занятий может быть различной. За счет повышения двигательной активности можно сократить ее длительность.

Так двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км в час может заменить 15 минутный бег со скоростью 10 км в час или 30 минут игры в баскетбол. Не следует забывать и очень популярные у молодежи танцы. Их высокая эмоциональность сочетается с достаточно высоким функциональным воздействием пульсовой режим 120-140 уд/мин.

Каждому студенту можно рекомендовать заниматься тем, что ему больше нравится.

Конечно, тому, кто прикован к письменному столу, весьма полезны и прогулки, и пробежки. Но если он весь день вынужден проводить на ногах, то лучшим отдыхом для него будут другие циклические упражнения, такие как: плавание, гребля и т.п. Абсолютным противопоказанием к занятиям бегом, как и другими тренировочными нагрузками, являются острые заболевания, включая простудные, а также обострение хронических болезней.

У многих студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, со временем возникает немало проблем, связанных с потерей гибкости в шейном и поясничном отделах позвоночного столба. С годами уже в среднем возрасте эта проблема начинает волновать подавляющее большинство людей, не занимающихся физическими упражнениями. В частности, с возрастом многие люди жалуются на боли и онемение мышц плечевого пояса.

Причем нарушение функций может становиться очевидным не сразу, а лишь после того, как суставы успевают потерять до 50% своей подвижности.

Для сохранения хорошей осанки и предупреждения радикулитов важно хорошее развитие мышц брюшного пресса и спины. Боли в поясничной области один из самых распространенных недугов, которыми страдают в той или иной форме около 80% всех взрослых людей. Однако в подавляющем большинстве случаев такие боли, благодаря упражнениям для мышц брюшного пресса и спины, а также упражнений на гибкость, ослабевают или исчезают независимо от вызвавшей их причины. Тем же, кто уже страдает радикулитом, следует приступать к выполнению таких движений очень осторожно, сосредоточив внимание на упражнениях, способствующих растягиванию. Силовые же упражнения усложнять очень постепенно, учитывая свои индивидуальные возможности.

Когда занимающийся сможет выполнять каждое такое упражнение по 10 раз дважды в день, в том числе во время УТГ, можно сократить количество занятий до одного, но повторять каждое упражнение по 20 раз. Приобретенную таким образом силу мышц достаточно поддерживать при трех четырех занятиях в неделю.

Определенную специфику имеют тренировочные занятия женщин. При их организации следует учитывать анатомо-физиологические и психические особенности женского организма. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц

брюшного пресса, спины и тазового дна. Особенно это важно для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, поскольку при сидячем положении мышцы тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов. В связи с этим мышцы теряют эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения и функциональной деятельности этих органов.

Ряд особенностей имеется и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем женщины. Они выражаются в более частом сердцебиении и дыхании, менее выраженном повышении кровяного давления, более продолжительном периоде восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потере спортивной формы при прекращении тренировочных занятий.

Методика проведения занятий женщин также имеет свои особенности. По сравнению с мужчинами тренировочные занятия с ними должны отличаться меньшей физиологической нагрузкой и более постепенным нарастанием ее объема и интенсивности. Содержание занятий, особенно для начинающих, должно быть интересным, эмоциональным, разнообразным, для развития всех мышечных групп. Разминку следует проводить более тщательно и продолжительнее, чем при тренировке мужчин.

Наряду с упражнениями, укрепляющими мышцы спины, брюшного пресса и тазового дна, особое место должно отводиться упражнениям, способствующим поддержанию высокой подвижности различных отделов позвоночника, в том числе и шейного. При выполнении упражнений следует избегать резких сотрясений тела (прыжки со значительной высоты и т.п.), а также упражнений, требующих мгновенных сильных напряжений и усилий при подъеме груза, столкновений с соперником и др.

Даже для хорошо подготовленных спортсменок рекомендуется исключать упражнения, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза.

Самостоятельные занятия по той или иной программе или избранному виду спорта, проводимые методически правильно, благоприятно отражаются на здоровье женского организма, способствуют укреплению различных систем и опорно-двигательного аппарата, формированию изящного телосложения и грациозности движений.

В то же время студенткам необходимо очень тщательно вести дневник самоконтроля и в случае появления признаков значительного утомления или других нежелательных явлений снижать или временно прекращать тренировочные нагрузки. При стойких нежелательных явлениях необходимо обратиться за консультацией к преподавателю и врачу.

Планирование самостоятельных занятий должно осуществляться под руководством преподавателя с целью четкого определения последовательности решения задач, повышения уровня функциональной подготовленности организма и овладения техникой различных физических упражнений. Перспективное планирование самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать, на весь, период обучения в вузе с учетом состояния здоровья и исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности. Оно должно быть направлено в первую очередь на достижение глазной цели сохранение и улучшение здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности. В то же время студенты, имеющие определенную спортивно-техническую подготовку, должны стремиться совершенствовать свое спортивное мастерство.

Самостоятельные тренировочные и другие занятия должны проводиться под руководством преподавателя на всех годах обучения, независимо от того, проводятся ли на данном курсе обязательные занятия по физическому воспитанию. При планировании и проведении многолетних самостоятельных занятий за основу берется годичный цикл. При этом постоянно следует уделять внимание вопросу оптимального сочетания умственной и физической деятельности. В частности, в период зачетной и экзаменационной сессии,

объем и интенсивность физических нагрузок должны быть значительно снижены, оставаясь лишь на уровне активного отдыха.

В то же время при многолетнем перспективном планировании общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения в течение года, должна все же с каждым годом иметь, по возможности, тенденцию к повышению. Управление самостоятельными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающегося на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с этим в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

Для осуществления управления процессом самостоятельных занятий необходимо проведение ряда мероприятий. Во-первых, должна быть четко определена цель этих занятий, учитывавшая индивидуальные особенности занимающегося (здоровье, подготовленность, интересы, волевые и психические качества, условия питания, учебы и быта, другие факторы). Должны быть разработаны и систематически корректируемы перспективный и годичные планы, а также планы на периоды, этапы, микроциклы тренировочных занятий.

Для достижения наибольшей эффективности самостоятельной физкультурной деятельности в зависимости от результатов самоконтроля должны систематически определяться и соответственно изменяться содержание, организация, методика и условия занятий, применяемые средства. При предварительном учете фиксируются данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающегося. Значительное место при этом должно занимать тестирование. Текущий учет позволяет анализировать показатели занятий: их количество в неделю, месяц, семестр, год; выполненный объем и интенсивность нагрузки, результаты тестирования и участия в соревнованиях.

Анализ этих показателей позволяет оценивать правильность избранного пути и вносить необходимые поправки в планы занятий. Желательно с помощью преподавателя каждому занимающемуся планировать выполнение конкретных результатов тестирования и соревнований в те или иные периоды тренировочных занятий. В конце семестра, периода или годичного цикла занятий осуществляется итоговый учет, предполагающий сопоставление исходных и итоговых данных состояния здоровья и тренированности, а также данных объема и интенсивности физических, учебных, температурных и других нагрузок.

На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы занятий на следующий годичный цикл. Результаты многих видов учета и самоконтроля желательно представлять в виде количественных показателей: ЧСС, вес тела, физические нагрузки, результаты выполнения тестов, спортивные показатели и др. Эти данные лучше представлять в виде графика, что облегчает отражение динамики состояния здоровья и уровня подготовленности занимающегося, повседневное управление процессом самовоспитания.

Самостоятельные занятия бывают наиболее эффективны лишь при интенсивности и объеме физических нагрузок, находящихся в определенных границах. Нагрузки с интенсивностью ниже минимальной границы практически малоэффективны, выше максимальной могут нанести вред здоровью. Наиболее удобным методом сценки воздействия той или иной нагрузки на конкретного человека является определение ЧСС (пульса) немедленно после работы, за первые 10 секунд сразу после завершения бега, плавания и т.п.; затем результат умножается на 6, определяя ЧСС в минуту. Такой подсчет приходится делать только на первых занятиях с целью выбора оптимального темпа работы. Максимально допустимой частотой пульса условно считается 75% от величины, определяемой по формуле: «220 минус возраст».

Для студента в возрасте 20 лет он равен 150 ударов в минуту (75% от 200). Минимальной границей считается работа при ЧСС 120 уд/мин. Однако дозировка используемой тренировочной циклической нагрузки студентами, имеющими большую

массу тела, должна быть на 20-35% меньшей по сравнению с лицами, имеющими небольшой и средний вес. Дефицит следует компенсировать Гимнастическими упражнениями, игрой в волейбол или бадминтон. Основным средством тренировки начинающих заниматься аэробикой, оздоровительным бегом и т.п. должна быть легкая равномерная работа от 15 до 30 минут при пульсе 120-130 уд/мин. Подготовленными же спортсменами такая нагрузка используется в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению. Поиск оптимальных, наиболее эффективных нагрузок ведется давно.

При определении индивидуальных нагрузок можно воспользоваться технологией выбора тренировочных режимов. Первый режим можно назвать удовольствие эффект. Его суть в том, чтобы определять оптимум беговой и т.п. нагрузки, на основании наличия положительных эмоций. Если занимающийся испытывает чувство радости, можно продолжать работу, а при появлении негативных ощущений следует снизить нагрузку, перейдя на ходьбу и т.п. Основная работа возобновляется после ликвидации тягостного чувства. Обычно такие нагрузки непродолжительны и их интенсивность невысока. Уже при трехразовых занятиях в неделю эти нагрузки оказывают оздоровительный эффект, хотя прирост резервных возможностей при этом невелик.

Используя режим удовольствия, этот эффект, можно быть в полной уверенности в исключении негативных ситуаций при занятиях циклическими упражнениями. Второй режим – тренировочная работа с интенсивностью при ЧСС 135-155 уд/мин., а продолжительность нагрузки определяется наличием выраженного утомления. Тренировки при такой ЧСС очень эффективны и широко распространены. Работа в этом случае полностью аэробна, кислородный долг не образуется, развивается аэробные возможности организма.

Приступая к занятиям физическими упражнениями, человек должен наметить для себя не только наиболее доступные средства и тренировочную программу, но и выбрать методы регулярного самоконтроля за состоянием своего здоровья и физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями.

Заключение врача о состоянии здоровья свидетельствует о возможности использования физических нагрузок. Регламентация нагрузок и составление индивидуальных программ тренировки должны проводиться на основе учета физического состояния. У практически здоровых людей факторами, определяющими физическое состояние, является физическая работоспособность. Текущий самоконтроль необходим для оценки эффективности одного или нескольких занятий, внесения изменений в тренировочный режим. Такой самоконтроль предусматривает самостоятельные наблюдения за состоянием своего организма с анализом ряда объективных и субъективных показателей, свидетельствующих об адекватности тренировочных нагрузок и их оздоровительной эффективности. Проводить самоконтроль желательно в одни и те же часы, в одинаковых условиях, одним и тем же методом.

Одним из объективных показателей самоконтроля является анализ частоты сердечных сокращений. Повышение тренированности при регулярных занятиях физическими упражнениями с правильно подобранной циклической нагрузкой может сопровождаться через 2-3 месяца урежением пульса у здоровых людей в состоянии покоя на 10 и более ударов за минуту. Но резкое замедление пульса при плохом самочувствии может свидетельствовать о глубоком утомлении, вызванном значительной физической нагрузкой или заболеванием. Признаком перенапряжения может быть аритмия пульса.

Объективными показателями могут быть также интегративные оценки функций сердечно сосудистой и дыхательной систем /ортостатическая проба и пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе. Эти пробы достаточно просты и доступны для использования каждым студентом. Сравнение их показателей дает ясное представление о динамике функционального состояния организма, что позволяет занимающемуся учитывать свои

индивидуальные особенности и возможности, правильно планировать средства и методы самовоспитания.

Ортостатическая проба проводится следующим образом: надо в течение не менее 5-и минут лежа на спине отдохнуть и в этом положении в течение 1 мин. посчитать пульс. Затем спокойно встать, одну минуту стоя отдохнуть и вновь измерить пульс. По разнице между частотой пульса лежа и стоя судят о реакции сердечно-сосудистой системы на небольшую нагрузку при изменении положения тела. Разница до 10 ударов свидетельствует о хорошем физическом состоянии организма и физической тренированности. У здорового, но недостаточно тренированного человека разница составляет 10-14 ударов. Разница 16-20 ударов показатель отсутствия тренированности. Разница же более 20 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании. В таких случаях следует немедленно обратиться к врачу. При пробе с задержкой дыхания на вдохе/проба Штанге/ делается два глубоких вдоха и выдоха, затем снова вдох (85-90% от максимального), задерживается дыхание, зажав нос большим и указательным пальцами; фиксируется время задержки дыхания. По мере физической тренированности время задержки дыхания увеличивается, а при переутомлении снижается.

5. Образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются следующие образовательные технологии:

Практическое занятие – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по закреплению полученных знаний.

7. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (при необходимости)

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются:

– Автоматизированная библиотечно-информационная система «БУКИ-NEXT» http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php

– Нормы ГТО
http://www.gto–normy.ru/

– Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ
http://minstm.gov.ru

– Методические рекомендации по проведению мероприятий, посвящённых возрождению комплекса ГТО. Нормы ГТО
http://www.gto–normy.ru/metodicheskie–rekomendatsii–po–provedeniyu–meropriyatij–posvyashhennyh–vozrozhdeniyu–kompleksa–gto/#more–1795

– Готов к труду и обороне в Ярославской области
http://xn-76–glc8bt.xn-p1ai/

– База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – (https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya–inf/)

– Официальный сайт студенческого спортивного союза России – http://www.studsport.ru/

– Официальный сайт FISU – International University Sports Federation – http://www.fisu.net/

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (при необходимости), рекомендуемых для освоения дисциплины

а) основная литература

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С.

М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518668
2. Физическая культура для бакалавров: [Электронный ресурс] критерии оценок: учеб. пособие для вузов / И.П. Зайцева; Яросл. гос. ун-т, Ярославль, ЯрГУ, – 2013. – 195с. http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20132201.pdf

б) дополнительная литература

1. Личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов [Электронный ресурс] / С.М. Воронин – ЯрГУ, 2009. – 281 с. http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20092202.pdf
2. Акробатика в технической подготовке волейболисток: учеб. пособие для вузов [Электронный ресурс] / С.В. Новожилова, Л.Е. Малахова, А.В. Трофимов, А.В. Борисов; УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта; Ярославль: ЯрГУ, 2011. – 127 с. http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20112201.pdf
3. Туристские слеты и соревнования [Электронный ресурс]: метод. указания / сост. А. В. Трофимов, Л. Ю. Шалайкин, Н. А. Воронов; Яросл. гос. н-т, Ярославль, ЯрГУ, – 2010. – 37 с. http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20102203.pdf

в) нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
4. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
5. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
6. Приказ Минспорта России от 08.07.2014 N 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2014 N 33345).
7. Приказ Минспорта России от 29.08.2014 N 739 "Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
8. Приказ Минспорта России от 22.02.2023 N 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
9. Приказ Министерства образования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.1999 № 1025.
10. Инструкция по организации и содержанию работы кафедры физического воспитания высших учебных заведений (Приказ Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.1994 № 777).

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Игровой спортивный зал, оборудованный кладовой комнатой под хранение спортивного инвентаря для занятия: баскетболом (мячи, кольца, разметка), волейболом (мячи, сетка),

бадминтоном, настольным теннисом; аэробикой (коврики гимнастические, палки гимнастические, аудиоаппаратура); акробатикой (скамьи гимнастические) и другими видами физических упражнений.

2. Средства и приборы врачебно-педагогического контроля
3. Стенды для обеспечения наглядно-методической информации

Перечень материально-технического обеспечения:

- рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и Интернет)

Автор(ы):

Заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта
к.б.н., профессор С.М. Воронин

Приложение №1 к рабочей программе дисциплины
Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации студентов по дисциплине

Фонд оценочных средств по дисциплине Прикладная физическая культура (элективные дисциплины) – комплект методических и контрольно-измерительных материалов, предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций (УК-7) на разных стадиях обучения на соответствие индикаторам достижения компетенций.

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по завершению периода обучения.

На каждом занятии преподавателем осуществляется фиксация хода образовательной деятельности обучающегося.

В случае болезни и предоставлении справки, пропуск занятия будет считаться уважительной причиной. При длительном заболевании, студенту предлагается восстановиться (можно самостоятельно) и обязательно сдать контрольные нормативы, после этого студент получает зачет.

Зачет по дисциплине «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)» для студентов основной группы выставляется по сумме набранных баллов за выполнение контрольных (тестовых) нормативов по физической подготовленности.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов выполнения соответствующих зачетных требований.

При успешной сдаче зачета по предмету «Прикладная физическая культура» во всех семестрах студентам в зачетную книжку и ведомость ставится оценка «зачтено».

Зачеты проводятся в рамках часов, отведенных на практические занятия.

1. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

1.1 Контрольные задания и иные материалы, используемые на занятиях

На учебно-тренировочных занятиях по **общей физической подготовке** в каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов контроля. Суммарная оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству баллов, набранных во время 5 тестов, при выполнении их не ниже, чем на один балл. Студентам предлагается на выбор 5 тестов из 6. Для зачета необходимо набрать минимум 15 баллов.

Нечетные семестры: Девушки:
- 500 м,
- прыжок в длину с места см,
- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 мин),
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу,
- «планка»,
- прыжки через скакалку за 1 мин

Нечетные семестры: Юноши:

– 1000 м,
– прыжок в длину с места см,
– подтягивание на перекладине,
– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу,
– поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины,
– поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 мин)

Четные семестры: Девушки:
– 100 м,
– 2000 м,
– прыжок в длину с места см,
– поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 мин),
– «планка»,
– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Четные семестры: Юноши:
– 100 м,
– 3000 м,
– прыжок в длину с места см,
– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу,
– подтягивание на перекладине,
– поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 мин),

Нормативы оценивания определения физической подготовленности студентов

Название тестов	Женщины					Мужчины				
	оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	15,8	16,9	17,9	18,6	19,3	13,2	14,1	14,8	15,5	16,2
Бег 500 м (сек.)	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10					
Бег 1000 м (мин, сек.)						3,30	3,40	3,50	4,00	4,10
Бег 2000 м (мин, сек.)	9,40	11,05	12,20	12,30	12,40					
Бег 3000 м (мин, сек.)						12,20	14,10	15,20	15,30	15,40
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 мин)	45	37	31	25	20	51	41	34	30	25
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	8	6	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	175	160	150	140	235	215	195	190	180
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	12	8	6	4	43	32	25	20	15

Поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины (кол-во раз)						13	11	9	7	5
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
«Планка» (сек.)	60	55	50	45	40	90	80	70	60	50

На учебно-тренировочных занятиях по спортивным играм (**волейбол)** в каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов контроля. Суммарная оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству баллов, набранных во время 5 тестов. Для зачета необходимо набрать минимум 15 баллов.

Нечетные семестры: Девушки:
- тест «елочка»,
- прием-передача мяча с партнером,
- нападающий удар в паре 10 раз,
- верхняя прямая передача: 6 подач в заданную зону,
- нападающий удар в прыжке у сетки 10 раз

Нечетные семестры: Юноши:
- тест «елочка»,
- прием-передача мяча с партнером,
- нападающий удар в паре 10 раз,
- верхняя прямая передача: 6 подач в заданную зону,
- нападающий удар в прыжке у сетки 10 раз

Четные семестры: Девушки:
- тест «елочка»,
- прием-передача мяча с партнером,
- нападающий удар в паре 10 раз,
- верхняя прямая передача: 6 подач в заданную зону,
- нападающий удар в прыжке у сетки 10 раз

Четные семестры: Юноши:
- тест «елочка»,
- прием-передача мяча с партнером,
- нападающий удар в паре 10 раз,
- верхняя прямая передача: 6 подач в заданную зону,
- нападающий удар в прыжке у сетки 10 раз

Нормативы оценивания определения физической подготовленности студентов

Название тестов	Женщины					Мужчины				
	оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
«Ёлочка»	27	29	31	33	35	25	26	27	28	30

Прием-передача мяча с партнером	34	33	32	31	30	39	38	37	36	35
Нападающий удар в паре 10 раз	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3
Верхняя прямая передача: 6 подач в заданную зону	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Нападающий удар в прыжке у сетки 10 раз	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3

На учебно-тренировочных занятиях по спортивным играм (**баскетбол)** в каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов контроля. Суммарная оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству баллов, набранных во время 5 тестов. Для зачета необходимо набрать минимум 15 баллов.

Нечетные семестры: Девушки:
- штрафные броски, кол-во за 1 мин,
- дистанционные броски, 5 средних,
- дистанционные броски, 5 дальних,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола,
- прыжки через скакалку за 1 мин

Нечетные семестры: Юноши:
- штрафные броски, кол-во за 1 мин,
- дистанционные броски, 5 средних,
- дистанционные броски, 5 дальних,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола,
- прыжки через скакалку за 1 мин

Четные семестры: Девушки:
- штрафные броски, кол-во за 1 мин,
- дистанционные броски, 5 средних,
- дистанционные броски, 5 дальних,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола,
- прыжки через скакалку за 1 мин

Четные семестры: Юноши:
- штрафные броски, кол-во за 1 мин,
- дистанционные броски, 5 средних,
- дистанционные броски, 5 дальних,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола,
- прыжки через скакалку за 1 мин

Нормативы оценивания определения физической подготовленности студентов

Название тестов	Женщины					Мужчины				
	оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Штрафные броски, кол-во за 1 мин	8	7	6	5	4	9	8	7	6	5
Дистанционные броски, 5 средних	30	29	24	22	20	35	30	29	24	23
Дистанционные броски, 5 дальних	27	26	23	21	18	34	27	26	23	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз)	15	12	10	8	4	40	35	30	25	15
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100

На учебно-тренировочных занятиях по **фитнес аэробике** в каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов контроля. Суммарная оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству баллов, набранных во время 5 тестов. Для зачета необходимо набрать минимум 15 баллов.

Нечетные семестры: Девушки:
- прыжок в длину с места,
- приседание в течение 2 минут,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- наклон вниз с прямыми ногами, стоя на гимнастической скамейке,
- прыжок с поворотом на 360 градусов (ошибка)

Четные семестры: Девушки:
- прыжок в длину с места,
- приседание в течение 2 минут,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- наклон вниз с прямыми ногами, стоя на гимнастической скамейке,
- прыжок с поворотом на 360 градусов (ошибка)

Нормативы оценивания определения физической подготовленности студентов

Название тестов	оценка в баллах		
	3	4	5
Прыжок с места толчком двумя ногами (см)	170	180	190
Приседание в течение 2 минут (кол-во раз)	60	80	100
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	16	20
Наклон вниз с прямыми ногами, стоя на гимнастической скамейке (см)	16	18	20
Прыжок с поворотом на 360 градусов (ошибка)	грубая	мелкая	ноль

Приложение №2 к рабочей программе дисциплины
«Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)»

Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Правила выполнения контрольных тестов для основной медицинской группы

Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (отжимание)

Исходное положение: упор лежа на полу (у девушек – упор лежа на гимнастической скамейке), руки на ширине плеч, кисти смотрят вперед и на уровне груди, локти разведены не более чем на 45 градусов, «голова-плечи-туловище-ноги» составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола (у девушек - гимнастической скамейки) или контактной поверхности (электронных контактных платформ), не нарушая прямой линии тела, а после разгибания рук, вернуться в исходное положении, зафиксировав его на 1 с., при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги.

Дается одна попытка, фиксируется количество отжиманий от пола (у девушек - от гимнастической скамейки) при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Прыжок в длину с места

Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Выполняется прыжок толчком двумя ногами и с махом рук.

Длина прыжка с трех попыток измеряется с точностью до 1 сантиметра от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания поверхности приземления ногами испытуемого.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Выполняется из исходного положения лёжа на спине: руки за головой сцеплены в замок, локти вперед, лечь на спину на коврике, ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом, ступни прижаты к полу, ноги закреплены с помощью помощника или опоры. Дается одна попытка.

По команде «Марш!» производится сгибание туловища до касания локтями бедер или коленей и находиться в этом положении не более 2 секунд. Обратным движением вернуться в исходное положение до касания лопатками пола. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей (поднимание корпуса в вертикальное положение).

Бег на 100 м

Выполняется с низкого или высокого старта (по желанию тестируемого). Результат фиксируется с помощью секундомера до десятых долей секунды. На дистанции не разрешается переход на ходьбу (спортивную или обычную).

Бег 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м

Выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера до десятых долей секунды. На дистанции не разрешается переход на ходьбу (спортивную или обычную).

Подтягивание в висе на высокой перекладине

Исходное положение: вис на высокой перекладине, ноги вместе.

Выполняется сгибание рук в локтевых суставах до перехода подбородком линии перекладины. Дается одна попытка. Фиксируется количество выполненных упражнений.

Во время выполнения упражнения не допускается раскачивание, рывки, скрещивание ног.

Подъем ног в висе на высокой перекладине

Исходное положение: вис на высокой перекладине, ноги вместе.

Выполняется подъем прямых (или слегка согнутых) ног до касания перекладины. Дается одна попытка. Фиксируется количество выполненных упражнений. Во время выполнения упражнения не допускается раскачивание, подъем согнутых ног с последующим их выпрямлением.

Прыжки через скакалку

Исходное положение: держите ручки скакалки в обеих руках. Расставьте руки в сторону, по крайней мере, на 30 сантиметров от вашего тела под углом 45 градусов. Это создаст большую дугу, через которую вы сможете перепрыгнуть. Скакалка должна находится за вами, соответственно, середина скакалки должна быть за вашими ступнями. Используя руки и запястья, прокрутите скакалку над вашей головой. Не двигайте руками, постарайтесь ограничить движения только вашими запястьями. Когда скакалка приблизится к пальцам ног — перепрыгните ее. Встаньте на носочки и оттолкнитесь подушечками пальцев. Старайтесь передать движение вашим лодыжкам. Если вы будете сгибать колени при прыжке - это сильно осложнит упражнение.

«Ёлочка»

Тест предназначен для определения стартовой скорости и ловкости, связанной с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения. Методика выполнения. В зале на волейбольной площадке ставятся набивные мячи (7 штук). Занимающийся обязан коснуться всех мячей, возвращаясь, каждый раз к центральному мячу, сначала с одной стороны площадки, начиная с дальнего мяча, затем – с другой. По первому касанию центрального мяча включается секундомер, по последнему касанию центрального мяча – секундомер выключается.

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса (введен в марте 2023г.)

Седьмая ступень
(возрастная группа от 18 до 19 лет)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	

	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	**Гибкость**
Испытания (тесты) по выбору								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188	**Скоростно-силовые возможности**
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45	
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20	**Прикладные навыки**
	весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	49,0	1:30	1:16	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	

	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7

Участники тестирования	**Юноши**			**Девушки**		
Уровень сложности	**Бронзовый знак отличия**	**Серебряный знак отличия**	**Золотой знак отличия**	**Бронзовый знак отличия**	**Серебряный знак отличия**	**Золотой знак отличия**
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	**Виды двигательной деятельности**	**Время и количество занятий**	**Сумма времени двигательной активности (мин)**
1	Утренняя гимнастика	30 мин 6 дней в неделю	180
2	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3	Физкультминутки и динамические паузы	5 мин 5 дней в неделю	40
4	Игровая и соревновательная деятельность	10 мин 5 дней в неделю	50
5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120
6	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности Участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 4 часов			

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

_____ И.А. Кузнецова

«28» апреля 2023 г.

Рабочая программа дисциплины
Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)

Направление подготовки
39.03.01 Социология

Направленность (профиль)

«Организация и проведение социологических и маркетинговых исследований»

Форма обучения очная
специальная медицинская группа

Программа рассмотрена
на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
от «20» апреля 2023 г., протокол № 6

Программа одобрена
научно-методическим советом ЯрГУ
протокол № 6 от «27» апреля 2023 г.

Ярославль

3. Цели освоения дисциплины

1.1. Цель дисциплины: Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи дисциплины:

– Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

– Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

– Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для решения определенных жизненных задач, а также для достижения целей на профессиональном поприще.

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

Дисциплина Прикладная физическая культура (элективные дисциплины) является обязательной для изучения дисциплиной в объеме обязательных 328 академических часов, без начисления зачетных единиц.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОП бакалавриата

Процесс изучения дисциплины в соответствии с ФГОС ВО, ОП ВО: оценка умений, навыков и уровня сформированных компетенций по практическим занятиям определяется на основе результатов тестирования по физической подготовке и определяется по итогам сдачи контрольных нормативов. Контрольные нормативы представлены в приложении №1.

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения
Универсальные компетенции		
УК–7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	И-УК–7_1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	*Знать* нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность. *Уметь* использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей. *Владеть* средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования.

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения
Универсальные компетенции		
	И-УК–7_3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	**Знать** требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых. **Уметь** оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности. **Владеть** основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

4. Объем, структура и содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины Прикладная физическая культура (элективные дисциплины) для студентов подготовительной и специальной медицинской группы «А».

Очная форма (подготовительная и специальная медицинская группа «А»)

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* *Формы ЭО и ДОТ (при наличии)*
			Контактная работа					самостоятельная работа	
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания		
1	Легкая атлетика	1		32					Контрольные нормативы

2	Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	1		32					
	Итого за 1 семестр			**64**					**Зачет**
3	Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	2		32					Контрольные нормативы
4	Легкая атлетика	2		32					Контрольные нормативы
	Итого за 2 семестр			**64**					**Зачет**
	ВСЕГО			**128**					

Наименование модулей (по выбору) Общая физическая подготовка

№ п/п	**Темы (разделы) дисциплины, их содержание**	**Семестр**	**Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)**						**Формы текущего контроля успеваемости** **Форма промежуточной аттестации** ***(по семестрам)*** ***Формы ЭО и ДОТ (при наличии)***
			Контактная работа						
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания	самостоятельная работа	
1	Легкая атлетика	3		20					Контрольные нормативы

									Самостоятельная работа
2	Волейбол	3		20					Самостоятельная работа
3	Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	3		24					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
	Итого за 3 семестр			**64**					**Зачет**
4	Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	4		28					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
5	Легкая атлетика	4		28					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
6	Волейбол	4		8					Самостоятельная работа
	Итого за 4 семестр			**64**					**Зачет**
7	Легкая атлетика	5		26					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
8	Волейбол	5		12					Самостоятельная работа
9	Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств,	5		26					Контрольные нормативы Самостоятельная работа

	гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.								
	Итого за 5 семестр			**64**					**Зачет**
	ВСЕГО			**192**					

Наименование модулей (по выбору) Спортивные игры (волейбол)

№ п/п	**Темы (разделы) дисциплины, их содержание**	**Семестр**	**Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)**						**Формы текущего контроля успеваемости** **Форма промежуточной аттестации** ***(по семестрам)*** ***Формы ЭО и ДОТ (при наличии)***
			Контактная работа						
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания	самостоятельная работа	
1	Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	3		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
2	Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении.	3		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа

	Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.								
	Итого за 3 семестр			**64**					зачет
3	Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	4		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
4	Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	4		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
	Итого за 4 семестр			**64**					**Зачет**
5	Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в	5		32					Контрольные нормативы: Самостоятельная работа

	обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.								
6	Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	5		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
	Итого за 5 семестр			**64**					**Зачет**
	ВСЕГО			**192**					

Наименование модулей (по выбору) Спортивные игры (баскетбол)

№ п/п	**Темы (разделы) дисциплины, их содержание**	**Семестр**	**Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)**						**Формы текущего контроля успеваемости** **Форма промежуточной аттестации** ***(по семестрам)*** ***Формы ЭО и ДОТ (при наличии)***
			Контактная работа					самостоятельная работа	
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания		
1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с	3		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа

	партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.								
2	Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска Упражнения для развития специальной выносливости.	3		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
	Итого за 3 семестр			**64**					**Зачет**
3	Свободное владение мячом. Техника передвижения баскетболиста в защите и нападении. Ловля мяча, передача и броски. Передвижение и приемы борьбы за мяч.	4		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
4	Тактика нападения. Взаимодействие игроков в команде. Наступательные и оборонительные действия. Тактика защиты. Комбинация взаимодействия игроков.	4		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
	Итого за 4 семестр			**64**					**Зачет**
5	Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).	5		32					Контрольные нормативы: Самостоятельная работа
6	Ведение мяча с попаданием в кольцо за 30 сек Штрафные броски	5		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа

	(10 раз) Броски со средней дистанции								
	Итого за 5 семестр			**64**					**Зачет**
	ВСЕГО			**192**					

Наименование модулей (по выбору) Фитнес аэробика

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* *Формы ЭО и ДОТ (при наличии)*
			Контактная работа					самостоятельная работа	
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания		
1	Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания. Основы обучения оздоровительным видам аэробики.	3		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
2	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.	3		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
	Итого за 3 семестр			**64**					**Зачет**
3	Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы.	4		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
4	Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес.	4		32					Контрольные нормативы Самостоятельная работа
	Итого за 4 семестр			**64**					**Зачет**
5	Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировки. Упражнения, способствующие общей выносливости организма.	5		32					Контрольные нормативы: Самостоятельная работа
6	Принципы и методики построения	5		32					Контрольные нормативы

	оздоровительных программ. Упражнения, способствующие общей выносливости организма.								Самостоятельная работа
	Итого за 5 семестр			**64**					**Зачет**
	ВСЕГО			**192**				**92**	

Содержание разделов дисциплины **Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)** для студентов подготовительной и специальной медицинской группы «А».

1. Общая физическая подготовка

Совершенствование двигательных способностей (сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация (ловкость). Комплексы физических упражнений для развития силовых способностей основных мышечных групп без предмета и с использованием отягощений. Комплексы гимнастических упражнений для развития ловкости, гибкости, специальных силовых способностей. Круговая тренировка для развития основных физических способностей.

2. Спортивные игры (волейбол)

Совершенствование технических приемов и тактических действий. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости.

3. Спортивные игры (баскетбол)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Свободное владение мячом. Техника передвижения баскетболиста в защите и нападении. Ловля мяча, передача и броски. Передвижение и приемы борьбы за мяч.

4. Фитнес аэробика

Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания. Основные понятия: аэробика, аэробная и анаэробная нагрузка. История возникновения аэробики. Возникновение термина «аэробика». Основные понятия аэробики.

Основы обучения оздоровительным видам аэробики.

Основные понятия: спортивная аэробика, оздоровительная аэробика, циклические действия. История возникновения спортивной дисциплины как вида спорта. Содержание программы, правила соревнований. Понятие об оздоровительной аэробике. Основная формула и механизм оздоровления.

Развитие гибкости средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.

Основные понятия: разминка, аэробная часть, партерная часть, силовая часть, заминка, стретчинг, заключительная часть. Что такое стретчинг. Когда можно заниматься стретчингом. Для чего нужна гибкость.

Фитнес-программы аэробной направленности.

Танцевальная аэробика. Содержание занятий ориентировано на четыре уровня подготовленности: начальный, средний, высокий и смешанный уровни.

Продолжительность занятий первой танцевальной части составляет 31мин.

Разучивание этих упражнений обязательно должно проходить с музыкальным сопровождением. Для начинающих рекомендуется невысокий музыкальный ритм (120-130 движений в мин.). Постепенно базовые шаги объединяются в так называемые «блоки». Этот блок может повторяться несколько раз до тех пор, пока преподаватель не увидит, что овладели этой связкой. Затем добавляются движения руками, повороты вокруг своей оси, способствующие развитию координационных способностей.

Критерии оценки способности к координации могут быть выражены умением рационально организовывать движения и усилия в пространстве и времени, повторно воспроизводить движения, сохраняя их смысловую и динамическую структуру и перестраивать движения, изменяя или сохраняя их целостную направленность.

Значительную роль в способности к двигательной координации играет моторная память, то есть свойство центральной нервной системы (ЦНС) запоминать и воспроизводить движения. Моторная память сохраняет большой массив простейших и более сложных по координации навыков, на базе которых строятся новые движения. Таким образом, чем большим запасом базовых двигательных навыков обладает занимающийся, тем проще он решает сложные координационные задачи, которые будут встречаться в процессе занятий.

Фитнес-программы с использованием восточной оздоровительной гимнастики и единоборств.

Фитнес-программы «Core Workout» с элементами кик-боксинга. Содержание занятий ориентировано на четыре уровня подготовленности: начальный, средний, высокий и смешанный уровни. Изучение базовых упражнений кик-боксинга. Упражнения как с жестко заданными, так и вариативными параметрами кинематической структуры, скорости и темпа двигательных действий, пространственные ориентиры и дополнительные условия. Программы тай-бо, бит-боксинга.

Развитие силовых способностей, занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Гантели, ленты, мячи.

Основные понятия: опорно-двигательный аппарат, нервно-мышечный аппарат, альфа-мотонейроны, двигательные единицы, импульсация, мышечные волокна, костно-мышечный аппарат, общий центр масс. Общая схема строения и функций опорно-двигательного аппарата, физиологические механизмы интенсивности мышечной нагрузки, биомеханические механизмы изменения интенсивности мышечной нагрузки, центр масс, ударность нагрузки и реакция опорно-двигательного аппарата на нее, амортизационные свойства опорно-двигательного аппарата, упругость, вязкость ОДА.

Фитнес-программы силовой направленности

Силовая программа «Core Workout/ Shape» Содержание занятий ориентировано на четыре уровня подготовленности: начальный, средний, высокий и смешанный уровни. Упражнения для развития силы для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног, упражнения на пресс. Силовые программы для тренировки всех мышечных групп с использованием различных предметов (мячей, гимнастических палок, гантелей, тарелок). Упражнения с гантелями. Упражнения для развития силы для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног, упражнения на пресс.

Фитнес-программы оздоровительной направленности.

Изучение международной программы «Dance aerobic» (хореография Remy Nuliux), Содержание занятий ориентировано на смешанные уровни подготовленности.

Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес. Йога.

Фитнес-программа «йога». Учитываются индивидуальные особенности студентов.

Фитнес-программы оздоровительной направленности. Фитнес-программы «Stretch». На занятиях используются упражнения на растяжку и расслабление мышц. Учитываются индивидуальные особенности обучающихся. Фитнес-программа «Pilates».

Силовые упражнения для развития мышц ног, ягодиц и живота + упражнения на растяжку и расслабление мышц. Темп музыки медленный. Содержание занятий ориентировано на четыре уровня подготовленности: начальный, средний, высокий и смешанный уровни.

Очная форма (специальная медицинская группа «Б»)

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* *Формы ЭО и ДОТ (при наличии)*
			Контактная работа					самостоятельная работа	
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания		
1	Субъективные и объективные показатели состояния организма	1		4					Устный опрос
2	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1		4					Устный опрос
3	Основы здорового образа жизни	1		3					Устный опрос
4	Пульсовой режим. Изменение частоты сердечных сокращений в различных положениях тела	1		3					Устный опрос
5	Ортостатические и клиностатические пробы. Критерии оценок	1		3					Устный опрос
6	Рациональный режим труда и отдыха	1		3					Устный опрос
7	Физическая культура личности и ее связь с общей культурой человека	1		3					Устный опрос
8	Динамика общей работоспособности человека в течение дня и особенности ее регулирования средствами физической культуры	1		3					Устный опрос
9	Основы личной гигиены	1		3					Устный опрос
10	Дневник самоконтроля	1		3					Собеседование

11	Практические занятия по лечебной физической культуре	1		32					
	Итого за 1 семестр			**64**					**Зачет**
12	Влияние физических нагрузок на изменение функций организма человека	2		4					Устный опрос
13	Утренняя гигиеническая гимнастика	2		4					Устный опрос
14	Современное Олимпийское движение	2		4					Устный опрос
15	Общие положения основ российского законодательства по физической культуре	2		4					Устный опрос
16	Разделы дневника самонаблюдения по физической подготовке и формы индивидуального контроля	2		4					Устный опрос
17	Восстановление организма после физической нагрузки	2		4					Устный опрос
18	Оздоровительные силы природной среды и гигиенических факторов как средств физического воспитания	2		4					Устный опрос
19	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по лечебной физической культуре и общей физической подготовке	2		4					Устный опрос
20	Профилактика осанки	2		2					Устный опрос
21	Дневник самоконтроля	2		3					Собеседование
22	Практические занятия по лечебной физической культуре	2		32					
	Итого за 2 семестр			**72**					**Зачет**
23	Резервные возможности организма, перенесшего заболевание	3		2					Устный опрос
24	Влияние физических упражнений на организм с ослабленным здоровьем	3		2					Устный опрос
25	Различие между общей и специальной выносливостью	3		2					Устный опрос
26	Физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок для самостоятельных занятий по развитию выносливости	3		2					Устный опрос
27	Отличительные	3		2					Устный опрос

	особенности содержания занятий общей физической подготовкой, направленность этих занятий на укрепление здоровья человека								
28	«Активная» и «пассивная» гибкость тела человека	3		2					Устный опрос
29	Физические упражнения как основное средство физического воспитания	3		2					Устный опрос
30	Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам)	3		2					Устный опрос
31	Особенности методики занятий по физической культуре при нарушениях здоровья	3		2					Устный опрос
32	Написание реферата	3		14					Реферат
33	Практические занятия по лечебной физической культуре	3		32					
	Итого за 3 семестр			**64**					**Зачет**
34	Индивидуальный режим дня и какие задачи он решает	4		2					Устный опрос
35	Индивидуальные режимы нагрузок для самостоятельных занятий по развитию физических способностей	4		2					Устный опрос
36	Изменение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения динамических и статических нагрузок	4		2					Устный опрос
37	Использование специальных физических упражнений при различных патологиях	4		2					Устный опрос
38	Динамические и статические нагрузки	4		2					Устный опрос
39	Основные мероприятия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями	4		2					Устный опрос
40	Содержание и направленность индивидуальных занятий физической культурой в режиме дня, особенности их организации и проведения	4		2					Устный опрос

41	Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями	4		2					Устный опрос
42	Основные виды массажа и самомассажа. Влияние основных видов массажа на организм человека	4		2					Устный опрос
43	Написание реферата	4		12					Реферат
44	Практические занятия по лечебной физической культуре	4		34					
	Итого за 4 семестр			**64**					**Зачет**
45	Положительное влияние занятий физической культурой в профилактике вредных привычек и предупреждении нарушений норм общественного поведения	5		2					Устный опрос
46	Особенности подготовки и проведения туристических походов, организации мест стоянок	5		2					Устный опрос
47	Содержание индивидуальных закаливающих процедур и особенности их проведения	5		2					Устный опрос
48	Формы физической культуры используемых в организации культурного досуга и здорового образа жизни	5		2					Устный опрос
49	Комплексы физических упражнений, содействующих регулированию массы тела	5		2					Устный опрос
50	Основы методики развития физических способностей	5		2					Устный опрос
51	Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом	5		2					Устный опрос
52	Вспомогательные средства восстановления и повышения работоспособности	5		2					Устный опрос
53	Использование различных тестов, функциональных проб, упражнений-тестов, номограмм, антропометрических индексов	5		2					Устный опрос
54	Написание реферата	5		12					Реферат

55	Практические занятия по лечебной физической культуре	5		34					
	Итого за 5 семестр			**64**					**Зачет**
	ВСЕГО			**328**					**328**

Студенты специальной медицинской группы Б оцениваются по результатам прохождения занятий ЛФК, написания дневника самоконтроля, реферата и устного опроса (приложение 1).

Справка о получении подготовительной, специальной медицинской группы «А» и «Б» выдается при поступлении в вуз, согласно медицинской карте или комиссией поликлиники. Студенты подготовительной, специальной медицинской группы «А» обязаны не менее двух раз в год (для специальной группы «Б» достаточно 1 раз в год) проходить медицинский осмотр и представлять соответствующие документы о состоянии здоровья преподавателю.

Освобождение студентов от занятий физической культурой может быть временным и только по заключению врача.

Перечень контрольных вопросов к зачету по дисциплине
для специальной медицинской группы “Б”

Первый год обучения (1 семестр)

Вопрос 1.
Субъективные и объективные показатели состояния организма.
Какие показатели состояния организма относятся к субъективным, а какие к объективным и почему? Примеры оценочной шкалы субъективных показателей. Критерии оценки состояния здоровья по любому из объективных показателей.
Вопрос 2.
Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
Что такое самоконтроль. Виды самоконтроля. Значение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Оценка результатов самоконтроля.
Вопрос 3.
Основы здорового образа жизни.
Что такое здоровый образ жизни. Его составляющие части. Значение здорового образа жизни для человека. Гигиена, питание, физические упражнения, закаливание, культура поведения и т.п.
Вопрос 4.
Пульсовой режим. Изменение частоты сердечных сокращений в различных положениях тела.
Что такое пульс. ЧСС у нормального человека в различных положениях (лежа, сидя, стоя). Изменение ЧСС при переходе из одного положения в другое.
Вопрос 5.
Ортостатические и клиностатические пробы. Критерии оценок.
Виды ортостатической и клиностатической проб. Орто-клиностатическая проба. Проведение ортостатических и клиностатических проб. Критерии оценок ортостатической и клиностатической проб. Ортостатическая и клиностатическая пробы как показатель состояния сердечно-сосудистой системы.
Вопрос 6.
Рациональный режим труда и отдыха.

Что мы понимаем под рациональным режимом труда и отдыха. Активный и пассивный отдых. Их значение для человека. Сочетание активного и пассивного отдыха в трудовой деятельности человека.

Вопрос 7.

Что понимается под физической культурой личности? Ее связь с общей культурой человека.

Определение физической культуры. Виды физической культуры. Составляющие части физической культуры. Ее значение для человека. Физическая культура и спорт.

Вопрос 8.

Охарактеризуйте динамику общей работоспособности человека в течение дня и особенности ее регулирования средствами физической культуры.

Что такое работоспособность. Изменение работоспособности человека в течение дня. Средства физической культуры, применяемые для регулирования работоспособности в течение дня (физкультурные паузы, физкультурные минутки, подвижные и спортивные игры).

Вопрос 9.

Основы личной гигиены.

Что такое гигиена. Значение гигиены для человека. Основные требования личной гигиены человека (гигиена отдыха, питания, физической активности и т.д.).

Первый год обучения (2 семестр)

Вопрос 1.

Влияние физических нагрузок на изменение функций организма человека.

Что мы понимаем под физической нагрузкой. Ее составляющие части. Влияние воздействия физических упражнений на организм человека (сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную системы организма и др.)

Вопрос 2.

Утренняя гигиеническая гимнастика.

Определение утренней гигиенической гимнастики. Ее значение для человека. Рекомендуемое количество упражнений и продолжительность комплекса УГГ. Последовательность упражнений в комплексе УГГ. Рекомендации по выполнению упражнений УГГ.

Вопрос 3.

Расскажите о значении современного Олимпийского движения, его приверженности идеям справедливости и гуманизма.

Значение Олимпийских игр для современности. Летние и Зимние Олимпийские игры. История проведения Олимпийских игр. Участие спортсменов России на последних Олимпийских играх.

Вопрос 4.

Раскройте общие положения основ российского законодательства по физической культуре.

Определение физической культуры. Основные положения законов и нормативных актов по развитию физической культуры и спорта в РФ.

Вопрос 5.

Охарактеризуйте основные разделы дневника самонаблюдения по физической подготовке. Какие формы индивидуального контроля в нем используются?

Что такое дневник самоконтроля. Для чего он используется. Составные части дневника самоконтроля. Оценка полученных результатов по данным дневника самоконтроля.

Вопрос 6.

Восстановление организма после физической нагрузки.

Что такое восстановление организма. Восстановление функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма после воздействия однократной и длительной физических нагрузок. Время восстановления ЧСС, АД, ЧД. Определение работоспособности организма по восстановлению после физической нагрузки.

Вопрос 7.

Значение оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как средств физического воспитания.

Основные природные факторы укрепления здоровья (солнечные и воздушные ванны, закаливание и т.д.). Гигиенические факторы.

Вопрос 8.

Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по лечебной физической культуре и общей физической подготовке.

Определение лечебной физической культуры. Определение общей физической подготовки. Основные требования к построению и проведению самостоятельных занятий. Корректировка построения занятий с учетом отклонений в состоянии здоровья.

Вопрос 9.

Почему необходимо регулярно проводить занятия по профилактике осанки и какие упражнения для этого используются.

Что такое осанка. Ее значение для человека. Нарушения осанки. Последствия нарушений осанки. Корректировка нарушений осанки физическими упражнениями.

Второй год обучения (3 семестр)

Вопрос 1.

Резервные возможности организма, перенесшего заболевание.

Изменение функциональных возможностей организма, перенесшего заболевание. Реабилитационный период. Применение физических упражнений и величина физической нагрузки на организм, перенесший заболеваний.

Вопрос 2.

Влияние физических упражнений на организм с ослабленным здоровьем.

Влияние физических упражнений на организм. Воздействие специальных физических упражнений на организм с ослабленным здоровьем. Коррекционная и восстанавливающая функции физических упражнений. Восстановление двигательных навыков и укрепление здоровья.

Вопрос 3.

В чем различие между общей и специальной выносливостью, с помощью каких упражнений они развиваются.

Определения выносливости и специальной выносливости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития специальной выносливости. Методики развития выносливости и специальной выносливости.

Вопрос 4.

Охарактеризуйте физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок для самостоятельных занятий по развитию выносливости.

Определение выносливости. Упражнения, используемые для развития выносливости. Определение индивидуальных нагрузок по развитию выносливости. Преимущества и недостатки развития выносливости при самостоятельных занятиях.

Вопрос 5.

В чем отличительные особенности содержания занятий общей физической подготовкой, направленность этих занятий на укрепление здоровья человека.

Составляющие общей физической подготовки. Отличительные особенности занятий общей физической подготовки от других тренировочных занятий. Значение общей

физической подготовки для укрепления здоровья (повышения функциональных возможностей организма).

Вопрос 6.

Расскажите об “активной” и “пассивной” гибкости тела человека, от чего они зависят и как влияют на здоровье человека, какие упражнения на развитие гибкости используются в индивидуальных занятиях физической культурой.

Определение гибкости. Активная и пассивная гибкость. Значение гибкости как физического качества для организма человека. Упражнения, используемые для развития гибкости (с собственным весом, с помощью партнера, с использованием тренажеров и снарядов).

Вопрос 7.

Физические упражнения – основное средство физического воспитания; их содержание и форма.

Техника физических упражнений. Характеристика движений. Общие правила выполнения двигательных действий.

Вопрос 8.

Охарактеризуйте основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам).

Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль. Определение состояния организма по внешним (потоотделение, ЧСС и т.д.) и внутренним (головокружение, самочувствие) признакам во время занятия физическими упражнениями. Значение контроля за состоянием организма для человека.

Вопрос 9.

Особенности методики занятий по физической культуре при нарушениях здоровья.

Что такое лечебная физическая культура. Какие физические упражнения применяются в комплексах лечебной физической культуры при нарушениях здоровья. Основные требования к применению специальных упражнений. Применение восстанавливающих средств лечебной физической культуры.

Второй год обучения (4 семестр)

Вопрос 1.

Что понимается под индивидуальным режимом дня, какие задачи он решает и что необходимо учитывать при его организации.

Распорядок (режим) дня. Его составляющие части. Значение распорядка (режима) дня для человека. Основные требования к рациональному распорядку (режиму) дня.

Вопрос 2.

Что понимается под физической нагрузкой? Охарактеризуйте индивидуальные режимы нагрузок для самостоятельных занятий по развитию физических способностей.

Физическая нагрузка. Ее составляющие части. Основные принципы и методы развития физических способностей на самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Определение величины нагрузки для развития физических качеств.

Вопрос 3.

Изменение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения динамических и статических нагрузок.

Определение частоты сердечных сокращений (пульс). Динамическая нагрузка: изменение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физического упражнения. Статическая нагрузка: изменение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физического упражнения.

Вопрос 4.

Использование специальных физических упражнений при различных патологиях.

Патология - отклонение в состоянии здоровья. Использование специальных физических упражнений, как средства для восстановления и развития функциональных возможностей организма. Требования техники безопасности при использовании физических упражнений. Противопоказания при использовании физических упражнений.

Вопрос 5.

Динамические и статические нагрузки.

Определение физической нагрузки. Динамическая нагрузка. Статическая нагрузка. Зоны мощности динамических нагрузок (по частоте сердечных сокращений и времени воздействия).

Вопрос 6.

Охарактеризуйте основные мероприятия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Что такое первая медицинская помощь. Виды физических упражнений. Травмы, возникающие во время занятий физическими упражнениями (натирание, раны, ушибы, переломы, обморожения, утопление, солнечный и тепловой удары, сотрясение и т.д.). Основы методики оказания первой медицинской помощи.

Вопрос 7.

Раскройте содержание и направленность индивидуальных занятий физической культурой в режиме дня, особенности их организации и проведения.

Индивидуальные занятия физической культурой, используемые в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки, самостоятельные занятия физическими упражнениями, учебно-тренировочные занятия).

Вопрос 8.

Охарактеризуйте основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Травматизм при занятиях физическими упражнениями. Предупреждение травматизма. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений (выбор мест занятий и контроль за физической нагрузкой, подбор инвентаря и оборудования, гигиена тела и одежды).

Вопрос 9.

Основные виды массажа и самомассажа. Влияние основных видов массажа на организм человека.

Массаж. Его значение для человека. Виды массажа. Основные приемы массажа. Методика проведения массажа. Последовательность выполнения приемов массажа.

Третий год обучения (5 семестр)

Вопрос 1.

Расскажите о положительном влиянии занятий физической культурой в профилактике вредных привычек и предупреждении нарушений норм общественного поведения.

Определение физической культуры. Ее значение для человека. Воздействие вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) на организм человека. Роль занятий физической культурой и спортом в профилактике вредных привычек и нарушений норм общественного поведения.

Вопрос 2.

Расскажите об особенностях подготовки и проведения туристических походов, организации мест стоянок.

Туристические походы как вид активного отдыха. Виды походов (пешие, водные и т.д.). Разработка маршрута похода. Снаряжение и инвентарь. Организация туристической группы. Правила техники безопасности при проведении походов. Основные требования к организации места стоянок, кострища, утилизации отходов.

Вопрос 3.

Раскройте содержание индивидуальных закаливающих процедур и особенности их проведения.

Закаливание организма. Его значение для организма человека. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Использование контрастных процедур. Повышение устойчивости организма к воздействию холода и жары. Основы методик закаливания.

Вопрос 4.

Расскажите о формах физической культуры, используемых в организации культурного досуга и здорового образа жизни.

Определение физической культуры. Виды физической культуры. Значение физической культуры в досуге человека. Активный и пассивный отдых. Составляющие части физической культуры (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях и группах общей физической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

Вопрос 5.

Охарактеризуйте комплексы физических упражнений, содействующих регулированию массы тела.

Виды нарушений массы тела (ожирение, дистрофия). Упражнения, используемые для регулирования массы тела. Нагрузка во время выполнения физических упражнений.

Вопрос 6.

Основы методики развития физических способностей.

Физические способности. Возрастные особенности развития физических способностей. Методы развития физических способностей. Принципы развития физических способностей.

Вопрос 7.

Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом.

Перенапряжение. Утомление. Перетренировка. Гипогликемическое состояние. Гравитационный шок.

Вопрос 8.

Вспомогательные средства восстановления и повышения работоспособности.

Массаж и самомассаж. Контрастный душ. Тепловые ванны. Баня.

Вопрос 9.

Использование различных тестов, функциональных проб, упражнений-тестов, номограмм, антропометрических индексов.

Тесты, функциональные пробы, упражнения-тесты, номограммы, антропометрические индексы, используемые для определения физического развития и функционального состояния организма человека. Критерии оценки используемых показателей.

Примерная тематика рефератов

Реферат 1.

1. Комплекс упражнений ЛФК при миопии.
2 Комплекс упражнений ЛФК при вегето-сосудистой дистонии.
3. Комплекс упражнений ЛФК при хроническом гастрите.
4. Комплекс упражнений ЛФК при язвенной болезни.
5. Комплекс упражнений ЛФК при пиелонефрите.
6. Комплекс упражнений ЛФК при хроническом гайморите.
7. Комплекс упражнений ЛФК при гепатите.
8. Комплекс упражнений ЛФК при отите.
9. Комплекс упражнений ЛФК при варикозном расширении вен.
10. Комплекс упражнений ЛФК при травмах суставов.
11. Комплекс упражнений ЛФК при посттравматическом синдроме.

12. Комплекс упражнений ЛФК при травмах позвоночника.
13. Комплекс упражнений ЛФК при сколиозе.
14. Комплекс упражнений ЛФК при нарушении осанки.
15. Комплекс упражнений ЛФК при бронхиальной астме.
16. Комплекс упражнений ЛФК при онкологических заболеваниях.
17. Комплекс упражнений ЛФК при двухстороннем нефроктозе.
18. Комплекс упражнений ЛФК при заболеваниях сердца.
19. Комплекс упражнений ЛФК при врожденном вывихе бедра.
20. Комплекс упражнений ЛФК при атрофии зрительного нерва.
21. Комплекс упражнений ЛФК при переломах конечностей.
22. Комплекс упражнений ЛФК при коксартрозах.
23. Комплекс упражнений ЛФК при синдроме Жильбера.
24. Комплекс упражнений ЛФК при нефроптозе.
25. Комплекс упражнений ЛФК при мигрени.
26. Комплекс упражнений ЛФК в послеоперационный период.
27. Комплекс упражнений ЛФК при черепно-мозговых травмах.
28. Комплекс упражнений ЛФК при заболеваниях нервной системы.
29. Комплекс упражнений ЛФК при гинекологических заболеваниях.
30. Комплекс упражнений ЛФК при аллергии.
31. Комплекс упражнений ЛФК при заболеваниях кожи.
32. Комплекс упражнений ЛФК при заболеваниях крови.
33. Комплекс упражнений ЛФК при детском церебральном параличе.

Реферат 2.
1. Физическая культура при миопии.
2. Физическая культура при вегето-сосудистой дистонии.
3. Физическая культура при хроническом гастрите.
4. Физическая культура при язвенной болезни.
5. Физическая культура при пиелонефрите.
6. Физическая культура при хроническом гайморите.
7. Физическая культура при гепатите.
8. Физическая культура при отите.
9. Физическая культура при варикозном расширении вен.
10. Физическая культура при травмах суставов.
11. Физическая культура при посттравматическом синдроме.
12. Физическая культура при травмах позвоночника.
13. Физическая культура при сколиозе.
14. Физическая культура при нарушении осанки.
15. Физическая культура при бронхиальной астме.
16. Физическая культура при онкологических заболеваниях.
17. Физическая культура при двухстороннем нефроптозе.
18. Физическая культура при заболеваниях сердца.
19. Физическая культура при врожденном вывихе бедра.
20. Физическая культура при атрофии зрительного нерва.
21. Физическая культура при переломах конечностей.
22. Физическая культура при коксартрозах.
23. Физическая культура при синдроме Жильбера.
24. Физическая культура при нефроптозе.
25. Физическая культура при мигрени.
26. Физическая культура в послеоперационный период.
27. Физическая культура при черепно-мозговых травмах.
28. Физическая культура при заболеваниях нервной системы.

29. Физическая культура при гинекологических заболеваниях.
30. Физическая культура при аллергии.
31. Физическая культура при заболеваниях кожи.
32. Физическая культура при заболеваниях крови.
33. Физическая культура при детском церебральном параличе.

Реферат 3.

1. Методики индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
2. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к различным условиям внешней среды.
3. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
4. Индивидуальная программа самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
5. Составление индивидуальной программы физических занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
6. Регулирование психоэмоционального состояния при занятиях физическими упражнениями.
7. Основные положения методики закаливания организма.
8. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, функциональных проб. Ведение личного дневника самоконтроля.
9. Оздоровительные системы физических упражнений.
10. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
11. Врачебный контроль, его содержание.
12. Педагогический контроль, его содержание.
13. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
14. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.
15. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
16. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
17. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека.
18. Взаимосвязь умственной и физической деятельности человека.
19. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
20. Энерготраты при физических нагрузках разной интенсивности.
21. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
22. Влияние образа жизни на здоровья.
23. Наследственность и ее влияние на здоровье.
24. Направленность поведения человека при обеспечении своего здоровья.
25. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
26. Основы здорового образа жизни студента (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения).
27. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
28. Особенности рационального использования физической культуры в режиме учебного дня студентов.

29. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры в студенческом возрасте.
30. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Мотивация и организация.
31. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений.
32. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
33. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями: питание, питьевой режим, уход за кожей.
34. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей контроля.
35. Возрастные особенности содержания занятий физической культурой.
36. Особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.
38. Влияние факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
37. Здоровье в иерархии потребностей здорового человека.
39. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным состояниям.
40. Физическая культура и спорт как действенные средства укрепления здоровья студентов, их физического совершенствования.
41. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности.
42. Роль физической культуры в развитии общества.
43. Профессиональная направленность физической культуры.
44. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
45. Влияние отдельных видов спорта (систем физических упражнений) на организм человека.
46. Значение и роль физической культуры для здоровья студента.
47. Значение физических упражнений для повышения умственной и физической работоспособности. Физические упражнения в режиме учебного дня.
48. Влияние курения и алкоголя на организм при занятиях физическими упражнениями.

Требования для реферата

Пример оформления плана (содержания) реферата

Содержание

1.	Введение	2
2.	Лечебная физическая культура при сколиозе	4
3.	Физическая активность при сколиозе	11
4.	Заключение	17
5.	Список литературы	19

Оформление текста

- *объем должен быть не менее 20 страниц;*
- *интервал – 1.5;*

- *шрифт - 14 Times New Roman;*
- *абзацный отступ – 1,25 см;*
- *поля: левое, правое, верхнее, нижнее – 2 см, аналогичные поля применяются при размещении на странице таблиц, схем, рисунков и списка литературы;*
- *библиографические ссылки* в тексте статьи следует давать в квадратных скобках. Если ссылка приводится на конкретный фрагмент текста документа, в отсылке указываются порядковый номер и страницы цитируемого источника, то сведения разделяются запятой, например [5, с. 81]. Запрещается использовать для указания источников расположенные в нижней части страницы постраничные ссылки-сноски;
- цитируемая литература приводится общим списком в порядке упоминания источников в тексте; список литературы должен минимум на 60% состоять из работ, опубликованных за последние 10 лет.

Пример оформления списка литературы

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: «Гайдарики», 2003. – 448 с.
2. Мещеряков А.В., Бондарь С.Б. Совершенствование процесса физической подготовки студентов специальной медицинской группы. Ульяновск, 2010. – С. 24 – 29.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: «Академия», 2001. – 480 с.
4. Чешихина В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи / В.В. Чешихина учебное пособие. – М.: МГСУ «Союз», 2000. – 250 с.

Пример оформления титульного листа реферата

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

Кафедра физического воспитания и спорта

Р Е Ф Е Р А Т

Физическая культура при сколиозе

Студент_____
Учебная группа_____
Дата_____

Ярославль 20___г.

Собеседование по дневнику самоконтроля

Собеседование по дневнику самоконтроля проходит во время занятия по Прикладной физической культуре для студентов специальной медицинской группы «Б».

На собеседовании проверяются теоретические знания студента по вопросам самоконтроля, умение ориентироваться в полученных в ходе самостоятельных наблюдений результатах и анализировать их, оценивается качество самостоятельно проделанной работы.

Примерная форма дневника самоконтроля

Показатели		Сентябрь						
		01	02	03	04	05	06	07
1.	**Работоспособность***							
2.	**Самочувствие***							
3.	**Сон***							
4.	**Аппетит***							
5.	Жалобы и болевые ощущения*							
6.	Желание заниматься физическими упражнениями*							
7.	**Пульс утром за 15 сек.***							
	лежа							
	стоя							
	разница							
8.	**Пульс за 15 сек.****							
	до занятия ФУ							
	после занятия ФУ							
	разница							
9.	**Объем выполненных ФУ** (мин.)**							
10.	Масса тела (кг.)**							
	до занятия ФУ							
	после занятия ФУ							
	разница							
11.	**Тест (по выбору)****							
12.	**Тест (по выбору)****							
13.	**Тест (по выбору)****							
14.	Антропометрические данные*							
15.	Жизненная емкость легких* (ЖЕЛ)							
16.	Нарушение режима*							

Примечание: * - отмечаются каждый день;

** - отмечаются в дни занятий ЛФК (не реже 2 раз в неделю).

Критерии оценки содержания ответа во время опроса

Оценка «отлично» ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), даёт правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «хорошо» ставится, если студент даёт ответ, удовлетворяющий тем требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Содержание учебно-тренировочных занятий для студентов, имеющих специальную медицинскую группу «Б».

Учебно-тренировочные занятия для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, базируются на применении разнообразных средств физической культуры.

Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

В специальную медицинской группу студенты направляются после прохождения медицинского осмотра, или могут быть направлены в течение года по медицинским показаниям.

Студенты подразделяется по заболеваниям на следующие группы:

Группа «А» – (заболевания сердечно-сосудистой системы) – включает упражнения циклического характера (бег, ходьба в сочетании с бегом), упражнения на степ-досках, лыжные прогулки, плавание (все упражнения сочетаются с дыхательными, без задержки дыхания, натуживания и т.п.).

Группа «В» – (заболевания внутренних органов) – включает упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Группа «С» – (заболевания опорно-двигательного аппарата) – включает упражнения на осанку, плавание (способом брасс), упражнения в воде на растяжение суставов позвоночника и упражнения на укрепление мышц спины и живота (все упражнения сочетаются с релаксирующими упражнениями, упражнениями на подвижность суставов и позвоночника).

Группа «Д» – (заболевания органов зрения) – включает упражнения с малыми мячами, теннисными мячами, упражнения для укрепления мышц глаз.

Детализация самостоятельной работы студентов

Существующая в настоящее время ситуация, при которой многие студенты уделяют физическим упражнениям в лучшем случае лишь до 4 часов в неделю, занимаясь только в рамках обязательных учебных занятий по физическому воспитанию, является гиподинамической. Оптимальным считается двигательный режим для студентов мужчин 8 -12 часов в неделю, а для женщин 6-10 часов. В связи с этим важным фактором оптимизации двигательной активности является такие формы самостоятельных занятий студентов; физическими упражнения, как тренировки, физкультурные паузы и физкультурные минутки, ежедневные прогулки, походы выходного, дня и т.д. При этом целенаправленно заниматься физическими упражнениями желательно не менее 6-8 часов в неделю мужчинам и 5-7 часов женщинам.

Реализация такого двигательного режима требует ежедневной организации двигательной деятельности в объеме 1,5-2 часов. Причем необходимыми условиями самостоятельных занятий являются свободный выбор средств и методов, достаточно высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект.

В самостоятельных занятиях студентов необходимо широкое использование средств физического воспитания для всестороннего физического воздействия, в том числе оказывающих влияние на сосудистую систему головного мозга (дыхательная гимнастика, упражнения для мышц зрительного аппарата, для релаксации и т.п.).

На начальном этапе таких занятий желательно предпочтение отдать индивидуальной форме. Она позволяет наиболее эффективно учитывать индивидуальные особенности и, в частности, психологическую и физическую готовность индивида к выбору программы, определению нагрузки и др. в частности, женщине бегать вместе с мужчиной можно рекомендовать лишь в случае, если она находится в хорошей спортивной форме и способна преодолеть 1,5 км. быстрее 10 мин. Для начинающей это нежелательно, т.к. может привести к деморализации и возникновению вполне объяснимого желания совсем прекратить занятия.

Тренироваться рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься лишь один раз в неделю нецелесообразно, т.к. это не только не способствует повышению уровня тренированности организма, но и может привести к травмам. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня. Не рекомендуется тренироваться со значительными нагрузками утром сразу после сна натощак.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать всестороннему развитию физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Структура самостоятельного тренировочного занятия должна состоять из трех частей (разминки, основной части и заминки).

Для студентов можно в первую очередь порекомендовать использование программ с преимущественно циклическими упражнениями (ходьба, бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед или велотренажер, ходьба по лестнице, прыжки со скакалкой, спортивные игры, аэробика и т.п.) в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Весьма популярным и эффективным средством укрепления здоровья являются занятия циклическими упражнениями в режиме ходьба оздоровительный бег (трусца). Такие занятия укрепляют мышцы, тренируют сердечно сосудистую и дыхательную системы, улучшают обмен веществ в организме, благотворно влияют на функции нервной системы.

Приступая к занятиям, следует посоветоваться с врачом и подобрать свободную, не стесняющую движений и соответствующую погоде одежду и легкую обувь на мягкой, толстой подошве. Начинать занятие следует с ходьбы и выполнения нескольких гимнастических упражнений. Это подготовит организм к более высокой нагрузке.

Продолжительность бега для начинающих 3-5 минут с последующим увеличением продолжительности бега за занятие на 30-60 секунд. При регулярных занятиях время бега можно довести до 25-30 минут у мужчин и до 20-25 минут у женщин. Темп бега 7-10 минут на километр. На первом году занятий следует увеличивать только дистанцию, но не скорость бега. В то же время увеличивать расстояние пробежек следует лишь тогда, когда занимающийся овладеет нормальным дыханием, когда мышцы брюшного пресса достаточно окрепнут, а стопа станет гибкой и сильной; когда бегая, он не задыхается, не краснеет, не покрывается испариной. Важно, чтобы человек выбрал для себя такой темп, который ему подходит. При появлении усталости, сильной одышки, учащенного сердцебиения, а также болей в области печени или икроножных мышц следует переходить на ходьбу, а когда боль исчезнет, продолжать бег. В тех случаях, когда увлекаясь, занимающиеся увеличивают тренировочные нагрузки без предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата, может возникнуть заболевание надкостницы. В качестве предупреждения этого заболевания очень полезен бег - босиком по траве в

заключительной части тренировки ходьба босиком по гравию. При самых легких формах этого заболевания можно рекомендовать не прекращение тренировок, а лишь временное снижение тренировочных нагрузок, смену жесткого грунта на более мягкий.

У начинающих могут появиться и держаться несколько дней боли в мышцах ног. В этом случае после бега рекомендуется принять горячую ножную ванну в течение 10-20 минут и сделать самомассаж. В тех случаях, когда сильно устает стопа и становится тяжело ходить, следует укрепить мышцы бедра. Несколько раз в день по 30 секунд лежа, сидя или стоя надо прижимать ногу к ноге, сжимать ногами книгу, подушечку, свои руки. Для устранения местного утомления в ногах еще лучше, по возможности, использовать велосипед, велотренажер, велоэргометр. Во время езды на велосипеде стопа испытывает нагрузку в 3-4 раза меньшую, чем во время бега трусцой.

Во время оздоровительного бега надо следить за осанкой, туловище сохранять в вертикальном положении и стараться смотреть на 10-15 метров вперед. Мышцы плечевого пояса и рук расслаблены. Нога ставится на пятку с последующим перекатом на всю ступню. Длина шага от 30 до 80 см.

Продолжительность занятий может быть различной. За счет повышения двигательной активности можно сократить ее длительность.

Так двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км в час может заменить 15 минутный бег со скоростью 10 км в час или 30 минут игры в баскетбол. Не следует забывать и очень популярные у молодежи танцы. Их высокая эмоциональность сочетается с достаточно высоким функциональным воздействием пульсовой режим 120-140 уд/мин.

Считают, что для того, чтобы укрепить здоровье вполне достаточно 20-30 минут (3-31 4 км) ежедневного бега трусцой.

Каждому студенту можно рекомендовать заниматься тем, что ему больше нравится.

Конечно, тому, кто прикован к письменному столу, весьма полезны и прогулки, и пробежки. Но если он весь день вынужден проводить на ногах, то лучшим отдыхом для него будут другие циклические упражнения плавание, гребля и т.п. Абсолютным противопоказанием к занятиям бегом, как и другими тренировочными нагрузками, являются острие заболевания, включая простудные, а также обострение хронических болезней.

У многих студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, со временем возникает немало проблем, связанных с потерей гибкости в шейном и поясничном отделах позвоночного столба. С годами уже в среднем возрасте эта проблема начинает волновать подавляющее большинство людей, не занимающихся физическими упражнениями. В частности, с возрастом многие люди жалуются на боли и онемение мышц плечевого пояса.

Причем нарушение функций может становиться очевидным не сразу, а лишь после того, как суставы успевают потерять до 50% своей подвижности.

Для сохранения хорошей осанки и предупреждения радикулитов важно хорошее развитие мышц брюшного пресса и спины. Боли в поясничной области один из самых распространенных недугов, которыми страдают в той или иной форме около 80% всех взрослых людей. Однако в подавляющем большинстве случаев такие боли, благодаря упражнениям для мышц брюшного пресса и спины, а также упражнений на гибкость, ослабевают или исчезают независимо от вызвавшей их причины. Тем же, кто уже страдает радикулитом, следует приступать к выполнению таких движений очень осторожно, сосредоточив внимание на упражнениях, способствующих растягиванию. Силовые же упражнения усложнять очень постепенно, учитывая свои индивидуальные возможности.

Когда занимающийся сможет выполнять каждое такое упражнение по 10 раз дважды в день, в том числе во время УТГ, можно сократить количество занятий до одного, но повторять каждое упражнение по 20 раз. Приобретенную таким образом силу мышц достаточно поддерживать при трех четырех занятиях в неделю.

Определенную специфику имеют тренировочные занятия женщин. При их организации следует учитывать анатомо-физиологические и психические особенности женского организма. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Особенно это важно для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, поскольку при сидячем положении мышцы, тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов. В связи с этим мышцы теряют эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения и функциональной деятельности этих органов.

Ряд особенностей имеется и в деятельности сердечно сосудистой, дыхательной, нервной и других систем женщины. Они выражаются в более частом сердцебиении и дыхании, менее выраженном повышении кровяного давления, более продолжительном периоде восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потере спортивной формы при прекращении тренировочных занятий.

Методика проведения занятий женщин также имеет свои особенности. По сравнению с мужчинами тренировочные занятия с ними должны отличаться меньшей физиологической нагрузкой и более постепенным нарастанием ее объема и интенсивности. Содержание занятий, особенно для начинающих, должно быть интересным, эмоциональным, разнообразным, для развития всех мышечных групп. Разминку следует проводить более тщательно и продолжительнее, чем при тренировке мужчин.

Наряду с упражнениями, укрепляющими мышцы спины, брюшного пресса и тазового дна, особое место должно отводиться упражнениям, способствующим поддержанию высокой подвижности различных отделов позвоночника, в том числе и шейного. При выполнении упражнений следует избегать резких сотрясений тела (прыжки со значительной высоты и т.п.), а также упражнений, требующих мгновенных сильных напряжений и усилий при подъеме груза, столкновений с соперником и др.

Даже для хорошо подготовленных спортсменок рекомендуется исключать упражнения, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза.

Самостоятельные занятия по той или иной программе или избранному виду спорта, проводимые методически правильно, благоприятно отражаются на здоровье женского организма, способствуют укреплению различных систем и опорно-двигательного аппарата, формированию изящного телосложения и грациозности движений.

В то же время студенткам необходимо очень тщательно вести дневник самоконтроля и в случае появления признаков значительного утомления или других нежелательных явлений снижать или временно прекращать тренировочные нагрузки. При стойких нежелательных явлениях необходимо обратиться за консультацией к преподавателю и врачу.

Планирование самостоятельных занятий должно осуществляться под руководством преподавателя с целью четкого определения последовательности решения задач, повышения уровня функциональной подготовленности организма и овладения техникой различных физических упражнений. Перспективное планирование самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать, на весь, период обучения в вузе с учетом состояния здоровья и исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности. Оно должно быть направлено в первую очередь на достижение глазной цели сохранение и улучшение здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности. В то же время студенты, имеющие определенную спортивно-техническую подготовку, должны стремиться совершенствовать свое спортивное мастерство.

Самостоятельные тренировочные и другие занятия должны проводиться под руководством преподавателя на всех годах обучения, независимо от того, проводятся ли на данном курсе обязательные занятия по физическому воспитанию. При планировании и проведении многолетних самостоятельных занятий за основу берется годичный цикл. При этом постоянно следует уделять внимание вопросу оптимального сочетания умственной и физической деятельности. В частности, в период зачетной и экзаменационной сессии, объем и интенсивность физических нагрузок должны быть значительно снижены, оставаясь лишь на уровне активного отдыха.

В то же время при многолетнем перспективном планировании общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения в течение года, должна все же с каждым годом иметь, по возможности, тенденцию к повышению. Управление самостоятельными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающегося на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с этим в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

Для осуществления управления процессом самостоятельных занятий необходимо проведение ряда мероприятий. Во-первых, должна быть четко определена цель этих занятий, учитывавшая индивидуальные особенности занимающегося (здоровье, подготовленность, интересы, волевые и психические качества, условия питания, учебы и быта, другие факторы). Должны быть разработаны и систематически корректируемы перспективный и годичные планы, а также планы на периоды, этапы у. микроциклы тренировочных занятий.

Для достижения наибольшей эффективности самостоятельной физкультурной деятельности в зависимости от результатов самоконтроля должны систематически определяться и соответственно изменяться содержание, организация, методика и условия занятий, применяемые средства. При предварительном учете фиксируются данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающегося. Значительное место при этом должно занимать тестирование. Текущий учет позволяет анализировать показатели занятий: их количество в неделю, месяц, семестр, год; выполненный объем и интенсивность нагрузки, результаты тестирования и участия в соревнованиях.

Анализ этих показателей позволяет оценивать правильность избранного пути и вносить необходимые поправки в планы занятий. Желательно с помощью преподавателя каждому занимающемуся планировать выполнение конкретных результатов тестирования и соревнований в те или иные периоды тренировочных занятий. В конце семестра, периода или годичного цикла занятий осуществляется итоговый учет, предполагающий сопоставление исходных и итоговых данных состояния здоровья и тренированности, а также данных объема и интенсивности физических, учебных, температурных и других нагрузок.

На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы занятий на следующий годичный цикл. Результаты многих видов учета и самоконтроля желательно представлять в виде количественных показателей: ЧСС, вес тела, физические нагрузки, результаты выполнения тестов, спортивные показатели и др. Эти данные лучше представлять в виде графика, что облегчает отражение динамики состояния здоровья и уровня подготовленности занимающегося, повседневное управление процессом самовоспитания.

Самостоятельные занятия бывают наиболее эффективны лишь при интенсивности и объеме физических нагрузок, находящихся в определенных границах. Нагрузки с интенсивностью ниже минимальной границы практически малоэффективны, выше максимальной могут нанести вред здоровью. Наиболее удобным методом сценки воздействия той или иной нагрузки на конкретного человека является определение ЧСС (пульса) немедленно после работы, за первые 10 секунд сразу после завершения бега, плавания и т.п.; затем результат умножается на 6, определяя ЧСС в минуту. Такой подсчет

приходится делать только на первых занятиях с целью выбора оптимального темпа работы. Максимально допустимой частотой пульса условно считается 75% от величины, определяемой по формуле: «220 минус возраст».

Для студента в возрасте 20 лет он равен 150 ударов в минуту (75% от 200). Минимальной границей считается работа при ЧСС 120 уд/мин. Однако дозировка используемой тренировочной циклической нагрузки студентами, имеющими большую массу тела, должна быть на 20-35% меньшей по сравнению с лицами, имеющими небольшой и средний вес. Дефицит следует компенсировать Гимнастическими упражнениями, игрой в волейбол или бадминтон. Основным средством тренировки начинающих заниматься аэробикой, оздоровительным бегом и т.п. должна быть легкая равномерная работа от 15 до 30 минут при пульсе 120-130 уд/мин. Подготовленными же спортсменами такая нагрузка используется в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению. Поиск оптимальных, наиболее эффективных нагрузок ведется давно.

При определении индивидуальных нагрузок можно воспользоваться технологией выбора тренировочных режимов. Первый режим можно назвать удовольствие эффект. Его суть в том, чтобы определять оптимум беговой и т.п. нагрузки, на основании наличия положительных эмоций. Если занимающийся испытывает чувство радости, 34 можно продолжать работу, а при появлении негативных ощущений следует снизить нагрузку, перейдя на ходьбу и т.п. Основная работа возобновляется после ликвидации тягостного чувства. Обычно такие нагрузки непродолжительны и их интенсивность невысока. Уже при трехразовых занятиях в неделю эти нагрузки оказывают оздоровительный эффект, хотя прирост резервных возможностей при этом невелик.

Используя режим удовольствия эффект, можно быть в полной уверенности в исключении негативных ситуаций при занятиях циклическими упражнениями. Второй режим тренировочная работа с интенсивностью при ЧСС 135-155 уд/мин., а продолжительность нагрузки определяется наличием выраженного утомления. Тренировки при такой ЧСС очень эффективны и широко распространены. Работа в этом случае полностью аэробна, кислородный долг не образуется, развивается аэробные возможности организма.

Приступая к занятиям физическими упражнениями, человек должен наметить для себя не только наиболее доступные средства и тренировочную программу, но и выбрать методы регулярного самоконтроля за состоянием своего здоровья и физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями.

Заключение врача о состоянии здоровья свидетельствует о возможности использования физических нагрузок. Регламентация нагрузок и составление индивидуальных программ тренировки должны проводиться на основе учета физического состояния. У практически здоровых людей факторами, определяющими физическое состояние, является физическая работоспособность. Текущий самоконтроль необходим для оценки эффективности одного или нескольких занятий, внесения изменений в тренировочный режим. Такой самоконтроль предусматривает самостоятельные наблюдения за состоянием своего организма с анализом ряда объективных и субъективных показателей, свидетельствующих об адекватности тренировочных нагрузок и их оздоровительной эффективности. Проводить самоконтроль желательно в одни и те же часы, в одинаковых условиях, одним и тем же методом.

Одним из объективных показателей самоконтроля является анализ частоты сердечных сокращений. Повышение тренированности при регулярных занятиях физическими упражнениями с правильно подобранной циклической нагрузкой может сопровождаться через 2-3 месяца урежением пульса у здоровых людей в состоянии покоя на 10 и более ударов за минуту. Но резкое замедление пульса при плохом самочувствии может свидетельствовать о глубоком утомлении, вызванном значительной физической нагрузкой или заболеванием. Признаком перенапряжения может быть аритмия пульса.

Объективными показателями могут быть также интегративные оценки функций сердечно сосудистой и дыхательной систем /ортостатическая проба и пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе. Эти пробы достаточно просты и доступны для использования каждым студентом. Сравнение их показателей дает ясное представление о динамике функционального состояния организма, что позволяет занимающемуся учитывать свои индивидуальные особенности и возможности, правильно планировать средства и методы самовоспитания.

Ортостатическая проба проводится следующим образом: надо в течение не менее 5ти минут лежа на спине отдохнуть и в этом положении в течение 1 мин. посчитать пульс. Затем спокойно встать, одну минуту стоя отдохнуть и вновь измерить пульс. По разнице между частотой пульса лежа и стоя судят о реакции сердечно-сосудистой системы на небольшую нагрузку при изменении положения тела. Разница до 10 ударов свидетельствует о хорошем физическом состоянии организма и физической тренированности. У здорового, но недостаточно тренированного человека разница составляет 10-14 ударов. Разница 16-20 ударов показатель отсутствия тренированности. Разница же более 20 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании. В таких случаях следует немедленно обратиться к врачу. При пробе с задержкой дыхания на вдохе/проба Штанге/ делается два глубоких вдоха и выдоха, затем снова вдох (85-90% от максимального), задерживается дыхание, зажав нос большим и указательным пальцами; фиксируется время задержки дыхания. По мере физической тренированности время задержки дыхания увеличивается, а при переутомлении снижается.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине

Для самостоятельной работы рекомендуется использовать ЭУК moodle ЯрГУ:
Прикладная физическая культура для 1 курса медицинской группы "Б"
https://moodle.uniyar.ac.ru/course/index.php?categoryid=340
Прикладная физическая культура для 2 курса медицинской группы "Б"
https://moodle.uniyar.ac.ru/course/index.php?categoryid=340
Прикладная физическая культура для 3 курса медицинской группы "Б"
https://moodle.uniyar.ac.ru/course/index.php?categoryid=340

5. Образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются следующие образовательные технологии:

Практическое занятие – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по закреплению полученных знаний.

7. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (при необходимости)

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются:

– Автоматизированная библиотечно-информационная система «БУКИ-NEXT» http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php
– Нормы ГТО
http://www.gto–normy.ru/
– Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ
http://minstm.gov.ru
– Методические рекомендации по проведению мероприятий, посвящённых возрождению комплекса ГТО. Нормы ГТО

http://www.gto–normy.ru/metodicheskie–rekomendatsii–po–provedeniyu–meropriyatij–posvyashhennyh–vozrozhdeniyu–kompleksa–gto/#more–1795
– Готов к труду и обороне в Ярославской области
http://xn-76–glc8bt.xn-p1ai/
– База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – (https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya–inf/)
– Официальный сайт студенческого спортивного союза России – http://www.studsport.ru/
– Официальный сайт FISU – International University Sports Federation – http://www.fisu.net/

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (при необходимости), рекомендуемых для освоения дисциплины

а) основная литература

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518668
2. Физическая культура для бакалавров: [Электронный ресурс] критерии оценок: учеб. пособие для вузов / И.П. Зайцева; Яросл. гос. ун-т, Ярославль, ЯрГУ, – 2013. – 195с. http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20132201.pdf

б) дополнительная литература

1. Личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов [Электронный ресурс] / С.М. Воронин – ЯрГУ, 2009. – 281 с. http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20092202.pdf
2. Акробатика в технической подготовке волейболисток: учеб. пособие для вузов [Электронный ресурс] / С.В. Новожилова, Л.Е. Малахова, А.В. Трофимов, А.В. Борисов; УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта; Ярославль: ЯрГУ, 2011. – 127 с. http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20112201.pdf
3. Туристские слеты и соревнования [Электронный ресурс]: метод. указания / сост. А. В. Трофимов, Л. Ю. Шалайкин, Н. А. Воронов; Яросл. гос. н-т, Ярославль, ЯрГУ, – 2010. – 37 с. http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20102203.pdf

в) нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
4. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
5. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
6. Приказ Минспорта России от 08.07.2014 N 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2014 N 33345).

7. Приказ Минспорта России от 29.08.2014 N 739 "Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
8. Приказ Минспорта России от 22.02.2023 N 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
9. Приказ Министерства образования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.1999 № 1025.
10. Инструкция по организации и содержанию работы кафедры физического воспитания высших учебных заведений (Приказ Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.1994 № 777).

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Игровой спортивный зал, оборудованный кладовой комнатой под хранение спортивного инвентаря для занятия: баскетболом (мячи, кольца, разметка), волейболом (мячи, сетка), бадминтоном, настольным теннисом; аэробикой (коврики гимнастические, аудиоаппаратура); акробатикой (скамьи гимнастические) и другими видами физических упражнений.
2. Средства и приборы врачебно-педагогического контроля
3. Стенды для обеспечения наглядно-методической информации

Перечень материально-технического обеспечения:

- рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и Интернет)

Автор(ы):

Заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта
к.б.н., профессор С.М. Воронин

Приложение №1 к рабочей программе дисциплины
Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации студентов по дисциплине

Фонд оценочных средств по дисциплине Прикладная физическая культура (элективные дисциплины) – комплект методических и контрольно-измерительных материалов, предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций (УК-7) на разных стадиях обучения на соответствие индикаторам достижения компетенций.

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по завершению периода обучения.

На каждом занятии преподавателем осуществляется фиксация хода образовательной деятельности обучающегося. В случае болезни и предоставлении справки, пропуск занятия будет считаться уважительной причиной.

Зачет по дисциплине «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)» для студентов подготовительной и специальной медицинской группы «А» выставляется по сумме набранных баллов за выполнение контрольных (тестовых) нормативов по физической подготовленности.

Зачет по дисциплине «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)» для студентов специальной медицинской группы «Б» оцениваются по результатам прохождения занятий ЛФК, написания реферата и устного опроса, а также собеседования по дневнику самоконтроля.

При успешной сдаче зачета по предмету «Прикладная физическая культура» во всех семестрах студентам в зачетную книжку и ведомость ставится оценка «зачтено».

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов выполнения соответствующих зачетных требований.

Студенты подготовительной и специальной медицинской группы «А» оцениваются по результатам тестирования по спортивно-технической подготовке.

Обучающемуся не может быть выставлен зачет за очередной семестр, если он не сдал зачет за предыдущий семестр.

Зачеты проводятся в рамках часов, отведенных на практические занятия.

1. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

1.1 Контрольные задания и иные материалы, используемые на занятиях

На занятиях в каждом семестре студенты сдают тестирование по спортивно-технической подготовке и проходят их с учетом своих противопоказаний.

Для оценки результатов обучения разработаны контрольно-измерительные материалы, в которых показатели оцениваются по качественным параметрам пятимерной шкалой с выделением уровней: высокого, выше среднего, среднего, ниже среднего, низкого.

Операциональный компонент физической культуры личности студента предполагает оценку физкультурно-спортивной грамотности, методической подготовленности, физического развития и физической подготовленности.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и профессионально-прикладной подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл. Студентам предлагается на выбор 5 тестов из 6. Для зачета необходимо набрать минимум 15 баллов.

Нормативы оценивания определения физической подготовленности студентов подготовительной и специальной медицинской группы «А» I-III курсов

Название тестов	Женщины					Мужчины				
	оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Поднимание туловища И.П.: лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены. Поднимание туловища до положения сидя, количество раз.	50	40	30	20	10					
Приседания И.П.: ноги на ширине плеч, руки за головой в замок. Приседания, количество раз за 20 с	15	10	8	5	0	20	15	10	5	0
Гибкость И.П.: стоя на скамье, ноги вместе, руки вниз. Наклон вниз по линейке (колени не сгибать), см. расстояние от уровня скамьи до кончиков пальцев рук, см.	15	10	5	0	-5	8	5	3	0	-5
Отжимания И.П.: упор лежа. Сгибание и разгибание рук, количество раз за 20 с						20	15	10	5	0
Прыжок в длину с места (см)	175	160	150	140	130	215	190	180	170	160
Упражнения для подгрупп с заболеваниями «А» «В» «С» «Д»										
А – Функциональная подготовка сердечно-сосудистой системы И.П.: основная стойка у степ-доски высотой 10 см, руки свободно. На счет 1- 2 встать на доску, на счет 3-4 сойти с доски, количество раз за 20 с	20	15	10	5	0	20	15	10	5	0
В – Сила мышц живота И.П.: упор сзади, сидя на полу. Удержание ног под углом 45^0, с	50	40	30	20	10	50	40	30	20	10
С – Сила мышц спины И.П. лежа на груди, руки за головой в замок, локти в сторону, ноги закреплены. Подъемы туловища, количество раз за 20 с	20	15	10	5	0	20	15	10	5	0
Д – Гибкость И.П.: сидя, прямые ноги врозь, пятки на линии нулевой отметки. Максимальный наклон вперед, расстояние от нулевой отметки до кончиков пальцев рук, см	45	35	25	20	10	45	35	25	20	10

Приложение №2 к рабочей программе дисциплины
«Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)»

Содержание учебно-тренировочных занятий по ЛФК

Учебно-тренировочные занятия по ЛФК, где занимаются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, базируются на применении разнообразных средств физической культуры. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При ее реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Активация вестибулярной функциональной системы. ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы и туловища. ОРУ с удержанием равновесия на двух и одной ноге. Комплекс упражнений на фитболах.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры, ходьба, плавание. Упражнения на месте и в движении (ходьба). Упражнения на координацию и равновесие.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с предметами: фитболы, гимнастические палки, малые мячи.

Упражнения в партере. Упражнения сидя и лежа на коврике, на укрепление различных мышечных групп, общеразвивающие упражнения в сочетании с дыхательными.

Комплексы лечебной физической культуры по заболеваниям.

Упражнения для больных миопией и другими заболеваниями глаз. Специальные упражнения для глаз. ОРУ, выполняемые в сочетании с движением глаз и поворотами головы и туловища. Дыхательные упражнения.

Для больных с заболеванием опорно-двигательного аппарата. При нарушениях осанки в сагиттальной плоскости: упражнения на растягивания мышц передней поверхности бедер, упражнения на растягивания мышц спины, упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедер, специальные упражнения при кифозе и лордозе, упражнения в равновесии. При нарушении осанки во фронтальной плоскости и при сколиозах: разгрузка позвоночника, развитие мышечной выносливости, упражнения в "вытяжении", упражнения на формирование навыка правильной осанки, упражнения в равновесии, упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц туловища, тазового пояса, релаксирующие упражнения, подвижные игры. Занятия в бассейне: упражнения с досочками, плавание кролем на груди, на спине, брассом. Специальный комплекс упражнений с нудлами. При плоскостопии и дефектах стопы: упражнения для укрепления мышц, сохраняющих свод стопы (подошвенное сгибание и супинирование), упражнения на гимнастической стенке. Упражнения в балансировании.

ЛФК при заболевании сердечно-сосудистой системы. ОРУ сидя на полу, на гимнастической скамейке. Повороты, наклоны головы и туловища. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения. Дозированная ходьба. Подвижные игры без соревнований. Подъем - спуск по лестнице. Занятия в бассейне.

ЛФК при заболеваниях дыхательной системы. ОРУ, способствующие усилению вдоха и выдоха. Вращения головой и туловищем, повороты на месте и в движении. Оздоровительная ходьба, медленный бег. Дыхательная гимнастика. Упражнения для развития мышц брюшного пресса и межреберной мускулатуры.

ЛФК при заболеваниях внутренних органов. ОРУ в ходьбе, с гимнастическими палками и набивными мячами. Подвижные игры с мячами. Дыхательные упражнения. Упражнения, сидя на скамейке. Медленный бег. Дозированная ходьба.