МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
_____ И.А. Кузнецова
(подпись)

«25» апреля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины
«Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)»

Направление подготовки
03.03.03 Радиофизика

Направленность (профиль)
Телекоммуникационные системы и технологии

Форма обучения
очная

Программа одобрена
на заседании кафедры
от «12» апреля 2022 года, протокол № 6

Программа одобрена НМС
ЯрГУ им. П.Г. Демидова
протокол № 7 от «25» апреля 2022 года

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.

1.3. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Предварительная подготовка предполагает создание основы для формирования компетенций, указанных в п. 2, при изучении дисциплин: Физическая культура и спорт (Вводно-ознакомительный курс).

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина включена как дисциплина по выбору в Блок 1 части ОП, формируемой участниками образовательных отношений, в объеме обязательных 328 академических часов, без начисления зачетных единиц.

Для изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» необходимы следующие предшествующие дисциплины: «Физическая культура и спорт», «История», «Педагогика», «Безопасность жизнедеятельности».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих элементов компетенций в соответствии с ФГОС ВО, ОП ВО и приобретения следующих знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения
УК–7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК–7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	**Знает:** закономерности функционирования здорового организма; практические основы физической культуры и спорта. **Умеет:** поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. **Владеет:** методами поддержки должного уровня физической подготовленности.

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения
	УК–7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	**Знает:** способы обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением методов и средств физической культуры. **Умеет:** использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей. **Владеет:** технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, средствами обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК–7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	**Знает:** нормы здорового образа жизни; средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья. **Умеет:** использовать на практике средства физической культуры, спорта, методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни. **Владеет:** основными навыками технико-тактических упражнений; навыками использования средств физической культуры для укрепления здоровья, поддержания хорошей психофизической подготовки.

4. Объем, структура и содержание дисциплины

В процессе изучения курса дисциплины «Прикладная физическая культура» студенты подвергаются различным видам контроля (оперативный, текущий, итоговый), составной и важнейшей частью которых является сдача контрольных нормативов, характеризующих уровень их физической подготовленности.

В зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности студенты распределяются по следующим учебным отделениям: *основное, специальное и спортивное.*

В *основное* отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной, подготовительной и специальной медицинской группе А.

В *специальное* учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу Б.

В *спортивное* учебное отделение (учебные группы по видам спорта) зачисляются студенты, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, культивируемых в вузе.

Самостоятельные занятия.

Студент контролирует свое самочувствие, ведёт дневник самоконтроля. Невыполнение требований методики организации и проведения самостоятельных занятий может привести не только к ухудшению результатов, но и к травмам, ухудшению состояния здоровья.

Методически правильно организованные самостоятельные занятия физическими упражнениями позволяют не только качественно подготовится к сдаче зачета по дисциплине «Прикладная физическая культура», они являются

важной составляющей частью физической тренировки и основой развития физических способностей.

В современных условиях жизнедеятельности важно владеть основами самоконтроля и организации самостоятельной физической тренировки для того, чтобы с помощью физических упражнений поддерживать жизненный тонус, высокую работоспособность на протяжении всей жизни.

Содержание разделов дисциплины **Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)** для студентов основной группы. Нормативы сдают только студенты 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						
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания	самостоятельная работа	
1	Раздел 1. Легкая атлетика	1		28					Контрольные нормативы Девушки: 500 м; 100 м Юноши: 1000 м; 100 м
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	1		28					Контрольные нормативы Девушки: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (отжимания) (кол-во раз) Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) Юноши: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) Девушки и юноши: прыжок в длину с места
	Итого за 1 семестр			**56**					**Зачет**

3	Раздел 4. Общая физическая подготовка	2		34					Контрольные нормативы Девушки: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (отжимания) (кол-во раз) Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) Юноши: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины (кол-во раз) Девушки и юноши: прыжок в длину с места Самостоятельная работа
4	Раздел 5. Легкая атлетика	2		34					Контрольные нормативы Девушки: 2000 м; Юноши: 3000 м Самостоятельная работа
	Итого за 2 семестр			**68**					**Зачет**
5	Раздел 6. Легкая атлетика	3		40					Контрольные нормативы Девушки: 500 м; 100 м Юноши: 1000 м; 100 м Самостоятельная работа
6	Раздел 7. Общая физическая подготовка	3		28					Контрольные нормативы Девушки: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (отжимания) (кол-во раз) Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) Юноши: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз)

									Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины (кол-во раз) Самостоятельная работа
	Итого за 3 семестр			**68**					зачет
7	Раздел 9. Общая физическая подготовка	4		38					Контрольные нормативы Девушки: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (отжимания) (кол-во раз) Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) Юноши: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины (кол-во раз) Самостоятельная работа
8	Раздел 10. Легкая атлетика	4		30					Контрольные нормативы Девушки: 2000 м; Юноши: 3000м Девушки и юноши: прыжок в длину с места Самостоятельная работа
	Итого за 4 семестр			**68**					**Зачет**
9	Раздел 11. Легкая атлетика	5		40					Контрольные нормативы: Девушки: 500 м; 100 м Юноши: 1000 м; 100 м Самостоятельная работа
10	Раздел 12. Общая физическая подготовка	5		28					Контрольные нормативы Девушки: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (отжимания) (кол-во раз)

									Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) Юноши: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины (кол-во раз) Самостоятельная работа
	Итого за 5 семестр			**68**					**Зачет**
	ВСЕГО			**328**					

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

1. Легкая атлетика

Совершенствование двигательных способностей (быстрота, выносливость). Подводящие и имитационные упражнения бегуна. Изучение и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции и кроссовый бег, старт, стартовый разбег, финиширование; выполнения прыжков в длину с места, техника прыжка в длину с места (отталкивание, фаза полета, фаза приземления). Подводящие и имитационные упражнения прыгуна.

2. 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.

Студенты основной медицинской группы в каждом семестре выполняют не более 5 тестов контроля общей физической подготовленности.

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						
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания	самостоятельная работа	

1	Субъективные и объективные показатели состояния организма	1							Устный опрос
2	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1							Устный опрос
3	Основы здорового образа жизни	1							Устный опрос
4	Пульсовой режим. Изменение частоты сердечных сокращений в различных положениях тела	1							Устный опрос
5	Ортостатические и клиностатические пробы. Критерии оценок	1							Устный опрос
6	Рациональный режим труда и отдыха	1							Устный опрос
7	Физическая культура личности и ее связь с общей культурой человека	1							Устный опрос
8	Динамика общей работоспособности человека в течение дня и особенности ее регулирования средствами физической культуры	1							Устный опрос
9	Основы личной гигиены	1							Устный опрос
10	Дневник самоконтроля	1							Отчет
11	Практические занятия по лечебной физической культуре	1		56					
	Итого за 1 семестр			**56**					**Зачет**
12	Влияние физических нагрузок на изменение функций организма человека	2							Устный опрос
13	Утренняя гигиеническая гимнастика	2							Устный опрос
14	Современное Олимпийское движение	2							Устный опрос
15	Общие положения основ российского законодательства по физической культуре	2							Устный опрос
16	Разделы дневника самонаблюдения по физической подготовке и формы индивидуального контроля	2							Устный опрос
17	Восстановление организма после физической нагрузки	2							Устный опрос
18	Оздоровительные силы природной среды и	2							Устный опрос

	гигиенических факторов как средств физического воспитания								
19	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по лечебной физической культуре и общей физической подготовке	2							Устный опрос
20	Профилактика осанки	2							Устный опрос
21	Дневник самоконтроля	2							Отчет
22	Практические занятия по лечебной физической культуре	2		68					
	Итого за 2 семестр			**68**					**Зачет**
23	Резервные возможности организма, перенесшего заболевание	3							Устный опрос
24	Влияние физических упражнений на организм с ослабленным здоровьем	3							Устный опрос
25	Различие между общей и специальной выносливостью	3							Устный опрос
26	Физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок для самостоятельных занятий по развитию выносливости	3							Устный опрос
27	Отличительные особенности содержания занятий общей физической подготовкой, направленность этих занятий на укрепление здоровья человека	3							Устный опрос
28	«Активная» и «пассивная» гибкость тела человека	3							Устный опрос
29	Физические упражнения как основное средство физического воспитания	3							Устный опрос
30	Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам)	3							Устный опрос
31	Особенности методики занятий по физической культуре при нарушениях здоровья	3							Устный опрос
32	Написание реферата	3							Реферат
33	Практические занятия по лечебной физической культуре			68					
	Итого за 3 семестр			**68**					**Зачет**

34	Индивидуальный режим дня и какие задачи он решает	4							Устный опрос
35	Индивидуальные режимы нагрузок для самостоятельных занятий по развитию физических способностей	4							Устный опрос
36	Изменение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения динамических и статических нагрузок	4							Устный опрос
37	Использование специальных физических упражнений при различных патологиях	4							Устный опрос
38	Динамические и статические нагрузки	4							Устный опрос
39	Основные мероприятия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями	4							Устный опрос
40	Содержание и направленность индивидуальных занятий физической культурой в режиме дня, особенности их организации и проведения	4							Устный опрос
41	Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями	4							Устный опрос
42	Основные виды массажа и самомассажа. Влияние основных видов массажа на организм человека	4							Устный опрос
43	Написание реферата	4							Реферат
44	Практические занятия по лечебной физической культуре	4		68					
	Итого за 4 семестр			**68**					**Зачет**
45	Положительное влияние занятий физической культурой в профилактике вредных привычек и предупреждении нарушений норм общественного поведения	5							Устный опрос
46	Особенности подготовки и проведения туристических походов, организации мест стоянок	5							Устный опрос

47	Содержание индивидуальных закаливающих процедур и особенности их проведения	5							Устный опрос
48	Формы физической культуры используемых в организации культурного досуга и здорового образа жизни	5							Устный опрос
49	Комплексы физических упражнений, содействующих регулированию массы тела	5							Устный опрос
50	Основы методики развития физических способностей	5							Устный опрос
51	Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом	5							Устный опрос
52	Вспомогательные средства восстановления и повышения работоспособности	5							Устный опрос
53	Использование различных тестов, функциональных проб, упражнений-тестов, номограмм, антропометрических индексов	5							Устный опрос
54	Написание реферата	5							Реферат
55	Практические занятия по лечебной физической культуре	5		68					
	Итого за 4 семестр			**64**					**Зачет**
	ВСЕГО			**328**					

Студенты специальных медицинских групп: подготовительной, «А» и «Б» нормативы не сдают. Студенты специальной медицинской группы Б оцениваются по результатам написания дневника самоконтроля, реферата (приложение 1) и устного опроса.

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:

Вводная лекция – дает первое целостное представление о дисциплине и ориентирует студента в системе изучения данной дисциплины. Студенты знакомятся с назначением и задачами курса, его ролью и местом в системе учебных дисциплин и в системе подготовки в целом. На этой лекции высказываются методические и организационные особенности работы в рамках данной дисциплины, а также дается анализ рекомендуемой учебно-методической литературы.

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

Консультации – вид учебных занятий, являющийся одной из форм контроля самостоятельной работы студентов. На консультациях по просьбе студентов рассматриваются наиболее сложные моменты при освоении материала дисциплины, преподаватель отвечает на вопросы студентов, которые возникают у них в процессе самостоятельной работы.

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: [Электронный ресурс] учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.]; под редакцией Н. А. Воронова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, – 2020. – 140 с. https://urait.ru/viewer/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-457206#page/1

2. Медико-биологический контроль в спорте: [Электронный ресурс] Учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ / Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова. – Челябинск, Изд-во: ЗАО «Библиотека А. Миллера». – 2018. – 131с. http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/4897/Камскова_Медико-биологич.%20контроль.pdf?sequence=1&isAllowed=y

3. 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
4. Лечебная физическая культура: [Электронный ресурс] электронное учебно-методическое пособие / А.И. Бурханов, Т.А. Хорошева. – Тольятти, – 2015. – 164 с. https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/63/1/Burhanov%201-41-14%20-%20eu-Z.pdf
5. Медико-биологические основы физической культуры студента: [Электронный ресурс] учеб.-метод. пособие / Т.И. Величко, Л.В. Сергеева - Тольятти: Изд-во «РИЧМАРК», – 2014. – 108 с. http://old.pravinst.ru/_ld/0/12__--.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 03.12.2011 г. № 384-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и статью 16 Федерального закона "О высшем и послевузовском профессиональном образовании".
4. Федеральный закон от 06.12.2011 г. № 413-ФЗ "О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и статьи 26 и 26.1 Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
5. Федеральный закон от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
6. Федеральный закон от 23.06.2013 г. № 192-ФЗ "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с обеспечением общественного порядка и общественной безопасности при проведении официальных спортивных соревнований".
7. Федеральный закон от 29.06.2015 г. № 204-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорта в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации "Федеральный закон от 05.10.2015 г. № 274-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации".
8. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
9. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
10. 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).
11. 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)".

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

1. Игровой спортивный зал (30*18 м.), оборудованный кладовой комнатой под хранение спортивного инвентаря для занятия по ОФП (коврики гимнастические, скамейки гимнастические, прыжковая дорожка, турники)

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

Перечень материально-технического обеспечения:

– библиотека (имеющая рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и Интернет);
– аудиоаппаратура

Автор(ы):

Доцент кафедры
физического воспитания и спорта Л.Ю. Шалайкин

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

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

Допуском для сдачи зачета по дисциплине «Прикладная физическая культура» студентами всех групп здоровья является посещение 100% занятий (за исключением времени болезни обучающегося).

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.

Самостоятельные занятия

Студент контролирует свое самочувствие, ведёт дневник самоконтроля. Невыполнение требований методики организации и проведения самостоятельных занятий может привести не только к ухудшению результатов, но и к травмам, ухудшению состояния здоровья.

Студенты специальной медицинской группы «Б», выполнившие учебную программу, в конце каждого семестра сдают зачет по Прикладной физической культуре.

При успешной сдаче зачета по предмету «Прикладная физическая культура» во всех семестрах студентам специальной медицинской группы «Б» 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 специальной медицинской группы «Б» оцениваются по результатам написания реферата и устного опроса.

Зачеты проводятся в рамках часов, отведенных на практические занятия.

1. Типовые 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 в каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов контроля общей 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 (таблица 1).

Таблица 1

Оценка тестов общей физической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Суммарная оценка в баллах	15-17	18-19	20-25

Нормативы оценивания определения физической подготовленности студентов основной медицинской группы I-III курсов

Название тестов	Женщины					Мужчины				
	оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	16,5	17,0	17,5	18,0	18,8	13,5	14,8	15,1	15,7	16,3
Бег 500 м(сек.)	1,55	2,00	2,10	2,15	2,20					
Бег 1000 м (мин, сек.)						3,30	3,40	3,50	4,00	4,10
Бег 2000 м (мин, сек.)	10,30	11,15	11,35	12,00	12,20					
Бег 3000 м (мин, сек.)						12,30	13,30	14,00	14,30	15,00
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз в мин)	60	50	40	30	20	70	60	50	40	30
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	20	15	10	8	5					
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						13	10	9	7	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150	240	230	220	210	200
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз)	14	12	10	8	6	50	40	30	25	20
Поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины (кол-во раз)						13	11	9	7	5

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).

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 лежа (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, 5000 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.

Подтягивание в висе на низкой перекладине

Исходное положение: виса лежа (на прямых руках), вы не должны касаться лопатками земли. Особенно это актуально для высоких спортсменов. Чем выше будет перекладина, тем легче будет выполнить упражнение, так как большая часть веса тела будет уходить на ноги. На выдохе поднимитесь из исходного положения за счет сгибания рук. В верхней точке ваша грудь практически касается турника, а подбородок поднимается выше перекладины. Корпус остается прямым на протяжении всего движения. На вдохе разогните руки и подконтрольно опуститесь в нижнюю точку.

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса VI. Ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет) Мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18–24			25–29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14,00	13,30	12,30	14,50	13,50	12,10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 7	+ 13	+ 5	+ 6	+ 10
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26,30	25,30	23,30	27,00	26,00	24,00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0,42	Без учета времени	Без учета времени	0,43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса**	6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса
VI. Ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет) Женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18 - 24			25 - 29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11,35	11,15	10,30	11,50	11,30	11,00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190

4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 11	+ 16	+ 7	+ 9	+ 13
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20,20	19,30	18,00	21,00	20,00	18,00
	или на 5 км (мин., сек.)	37,00	35,00	31,00	38,00	36,00	32,00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	1,10	Без учета времени	Без учета времени	1,14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11

Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8