

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Нижегородский государственный технический университет  
им. Р.Е. Алексеева» (НГТУ)

Дзержинский политехнический институт (филиал)

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института

А.М. Петровский  
“ 06 ” Октября 2021 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптивная физическая культура)

(индекс и наименование дисциплины по учебному плану)

для подготовки бакалавров

Направления подготовки: 01.03.04, 09.03.02, 13.03.02, 15.03.02, 15.03.04, 18.03.01, 23.03.03

Форма обучения: очная  
Год начала подготовки 2021

Выпускающие кафедры - Химические и пищевые технологии, Технологическое оборудование и транспортные системы, Автоматизация, энергетика, математика и информационные системы

Кафедра-разработчик Экономика и гуманитарные дисциплины

Объем дисциплины 340 час.

Промежуточная аттестация зачет

Разработчики: ст. преподаватели Баганова А.А., Жукова Л.А.

Дзержинск, 2021

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования (ФГОС ВО 3++) по направлениям подготовки 01.03.04, 09.03.02, 13.03.02, 15.03.02, 15.03.04, 18.03.01, 23.03.03 на основании учебных планов по направлениям подготовки 01.03.04, 09.03.02, 13.03.02, 18.03.01, 23.03.03, принятых УС ДПИ НГТУ

протокол от 25.06.2021 №10 и протокол от 01.10.2021 №1

и на основании учебных планов по направлениям подготовки 15.03.02, 15.03.04, принятых УС ДПИ НГТУ протокол от 01.10.2021 №1

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры-разработчика РПД Экономика и гуманитарные дисциплины протокол от 05.10.21 № 2

Зав. кафедрой д.и.н, доцент

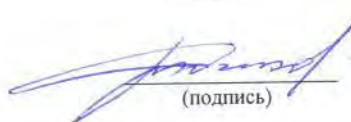
  
А.И.Егоров  
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:


Заведующий выпускающей кафедрой ХПТ  
д.х.н, профессор

  
(подпись) О.А. Казанцев


Заведующий выпускающей кафедрой ТОТС  
к.т.н, доцент

  
(подпись) В.А. Диков

Заведующий выпускающей кафедрой АЭМИС  
к.т.н, доцент

  
(подпись) Л.Ю. Вадова

Начальник ОУМБО

  
(подпись) И.В. Старикова

Рабочая программа зарегистрирована в ОУМБО:

« 06 » 10 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом .....	4
2. Цель и задачи дисциплины .....	4
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
4. Объем дисциплины .....	5
5. Планируемые результаты обучения по дисциплине .....	6
6. Форма промежуточной аттестации: зачёт (1,2,3 4, 5,6 семестры) .....	7
7. Язык преподавания.....	7
8. Комплектование специальных медицинских групп .....	7
9. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	9
10. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	20
11. Фонды оценочных средств.....	21
12. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	22
13. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	22
14. Текущий контроль успеваемости .....	23
15. Промежуточная аттестация.....	23
16. Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре .....	23
17. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическими нагрузками .....	24
18. Показания и противопоказания применению физической упражнений специальных медицинских группах 1, 2 и 3 .....	26
19. Перечень педагогических и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (по необходимости) .....	28
20. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса .....	29
21. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	29

## 1. Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом

Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптивная физическая культура).

## 2. Цель и задачи

Адаптивное физическое воспитание – новое направление в отечественной системе образования и науки, изучающее аспекты физического воспитания людей, имеющих в результате заболеваний или травм различные стойкие нарушения жизненно важных функций организма и связанных с ними ограничений физических возможностей.

*Основной целью* адаптивного физического воспитания является формирование и развитие двигательной активности, физических и психологических способностей, обеспечивающих адаптацию личности к своему состоянию здоровья, окружающей среде, обществу и различным видам деятельности.

*Задачами* освоения дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;
- формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма в активном функциональном состоянии;
- формирование волевых качеств, интереса, осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями;
- использование средств физической культуры в профилактике и лечении различных заболеваний;
- укрепление состояния здоровья, устранение отклонений в физическом развитии, повышение функциональных возможностей организма, развитие компенсаторных функций, двигательных способностей, устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;
- 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 в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ «Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптивная физическая культура) относится к блоку дисциплин формирующих общекультурные компетенции и является основой для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптивная физическая культура) представлены в виде ряда физкультурных направлений. Студент выбирает тот вид, который ему наиболее интересен. Перечень направлений формируется ВУЗом самостоятельно, с учетом материально-технической базы. Студент имеет право поменять физкультурное направление, но не чаще чем один раз в год. Дисциплина Б1В.ДВ Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптивная физическая культура) изучается на 1,2,3 курсе в 1,2,3,4,5,6 семестре.

### 4. Объем дисциплины:

составляет 340 академических часов, в том числе **контактная работа:** практические занятия – 340 часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего), в том числе:</b>	340	68	68	68	68	34	34
<b>1.1. Аудиторные занятия (всего), в том числе:</b>	340	68	68	68	68	34	34
- лекции (Л)							
- лабораторные работы (ЛР)							
- практические занятия (ПЗ)	340	68	68	68	68	34	34
<b>1.2. Внеаудиторные занятия (всего), в том числе:</b>							
- групповые консультации по дисциплине							
- групповые консультации по промежуточной аттестации (экзамен)							
- индивидуальная работа преподавателя с обучающимся:							
- по проектированию: проект (работа)							
- по выполнению РГР							
- по выполнению КР							
- по составлению реферата, доклада, эссе							
<b>2. Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)</b>							
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет/зачет*(зачет с оценкой)/экзамен)</b>	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
<b>Общая трудоемкость, часы</b>	340	68	68	68	68	34	34

## 5. Планируемые результаты обучения по дисциплине

<p align="center"><b>Формируемые компетенции</b></p>	<p align="center"><b>Требования к результатам обучения</b> В результате изучения дисциплины студент должен:</p>
<p>Начальный <b>УК-7:</b> способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p>
<p>Заключительный <b>УК-7:</b> способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> характеризовать задачи и функции физической культуры, систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; основные средства и методы физической культуры, необходимость регулярных занятий физической культурой для поддержания здоровья и работоспособности, основные требования к соблюдению техники безопасности при занятиях физической культурой; способы применения средств техники безопасности при занятиях физической культурой.</p>

## **6. Форма промежуточной аттестации: зачёт (1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры).**

## **7. Язык преподавания: русский.**

## **8. Комплектование специальных медицинских групп**

В специальную группу зачисляются студенты по рекомендации и направлению **врача** с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов студентов, относящихся к специальной медицинской группе по тяжести и характеру заболеваний.

К подгруппе А относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные в связи с различными заболеваниями.

К подгруппе Б относятся студенты с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечнососудистой, мочевыделительной систем, печени, высокая степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна и др.).

Учебные группы комплектуются с учетом пола, заболеваний студентов, уровня их физической и функциональной подготовленности. Желательно при комплектовании групп учитывать не только диагноз заболевания (предполагающий применение не противопоказанных средств физической культуры), но и характер реакции сердечнососудистой системы студентов на физическую нагрузку. Чаще всего группы студентов комплектуются по следующим нозологическим формам:

- в **группе "1"** занимаются студенты, имеющие заболевания сердечнососудистой и дыхательной систем, нарушения функции эндокринной и нервной систем, хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопию;

- в **группе "2"** объединены студенты с заболеваниями органов брюшной полости (дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), с нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек;

- в **группе "3"** заболевания студентов связаны с нарушениями опорно-двигательного аппарата и снижением двигательной функции.

В случае невозможности распределения студентов на группы по заболеваниям возможно комплектование учебных групп на основании показателей реакции сердечнососудистой системы на нагрузку.

В зависимости от уровня физического состояния студенты групп, могут быть разделены на подгруппы, что определяется тестированием.

Численность групп студентов специальной группы не должна превышать 8-10 человек. Большой диапазон нозологических форм в группе **"1"** позволяет выделить отдельно студентов, имеющих миопию от - 5 до - 7 диоптрий (при отсутствии сопутствующих заболеваний).

Перевод из групп специального учебного отделения в группы подготовительного и основного отделений возможен на основании медицинского заключения в начале или конце семестра. Перевод студентов из основного и подготовительного отделений в специальную медицинскую группу осуществляется в любое время учебного года по заключению врача.

**Особенности занятий** физической культурой в специальных медицинских группах заключаются в:

- различной длительности частей занятия и ее изменении в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных изменений в организме, вызванных заболеванием, реакции сердечнососудистой системы на физическую нагрузку, периода обучения;
- индивидуальном подборе и дозировании общеразвивающих и специальных упражнений с учетом показаний и противопоказаний при имеющихся заболеваниях;
- постоянном врачебно-педагогическом контроле за изменениями функционального состояния, физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся;
- коррекции учебного плана с учетом погодных, природных и экологических условий.

Студенты-инвалиды должны заниматься отдельно от групп специального отделения ВУЗа.

Доступные и легко дозируемые упражнения подбираются в индивидуальном порядке и относятся к избирательно направленным на формирование адаптивных возможностей, стимулирующими восстановление пострадавших мышц, мышечных групп и нарушенных функций.

Общетеоретические знания по физическому воспитанию и здоровому образу жизни, включенные в лекционный курс по физическому воспитанию ВУЗа не только доступны, но и необходимы студентам с ограниченными возможностями вне зависимости от индивидуальной патологии. Методические навыки необходимы им для самосовершенствования, обеспечения нормальной жизнедеятельности и учебы, а в будущем профессиональной деятельности по специальности.

Требования к физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями имеют свою специфику. Их содержание определяется наличием нормативов в тех двигательных тестах, которые доступны для выполнения при определенных нозологических формах инвалидности, и которые будут являться косвенными критериями оздоровительной эффективности процесса адаптивного физического воспитания. Основными условиями для выбора комплекса тестов должны быть:

- мотивация к их выполнению;
- учет противопоказаний и ограничений;
- учет рекомендованных двигательных действий при конкретной инвалидности.

Для оценки результатов педагогического тестирования физической подготовленности необходимо обосновать комплексы тестов для дифференцированных групп студентов с учетом нозологии инвалидности. Нормативы должны учитывать: оздоровительный эффект используемых средств, совершенствование функциональных систем организма; возможность учета малейшего прогресса в результатах тестирования для повышения мотивацию к участию в занятиях физическими упражнениями. Развитие двигательных способностей предусматривает в работе с инвалидами выбор физических упражнений в соответствии с необходимостью воздействия на определенные функциональные системы организма для повышения уровня физического состояния студентов. Контроль динамики показателей физического состояния осуществляется на основе регистрации их значений в начале и конце семестра и учебного года.

Основными средствами адаптивного физического воспитания являются физические упражнения, необходимые для обеспечения жизнедеятельности студентов с ограниченными возможностями. К таким упражнениям относятся циклические: ходьба, бег, плавание; дыхательные из разных исходных положений; упражнения на подвижность позвоночника и коррекцию нарушений осанки. Комплекс из таких упражнений должен составлять подготовительную часть занятия. Дозируются эти упражнения легко, поэтому их количество и уровень физической нагрузки индивидуальны в зависимости от нозологии инвалидности, индивидуальных особенностей студента, их возраста, пола, общего состояния организма. Основная часть занятия включает обучение выполнению тех специальных упражнений, которые рекомендованы из арсенала средств лечебной физкультуры. Выполнение специальных



упражнений осуществляется индивидуальным методом организации занимающихся, поскольку кроме инвалидности каждый из них имеет индивидуальные особенности физического развития, функционального состояния различных органов и систем организма, генетику.

## **9. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

1) Структура дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту. «Оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (пилатес, ритмическая гимнастика, стретчинг)» для студентов очной формы обучения

На современном этапе фитнес очень популярен. Различными его видами занимается абсолютное большинство населения, занимаясь индивидуально или организовываясь в группы. Одним из направлений фитнеса является **Пилатес** – комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость подвижность. Это один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. Тренировка по системе Пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм позвоночника. Пилатес укрепляет мышцы-стабилизаторы, выполняющие роль своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела (осанки, внутренних органов). Упражнения этой системы очень многоплановы, и включают в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения, а количество повторений при этом может быть минимальным. Специалисты как традиционной, так и альтернативной медицины обнаружили благоприятное воздействие этой гимнастики в избавлении от болей в спине, излечении травм позвоночника, борьбе с остеоартритом, остеопорозом, последствиями травм коленных и плечевых суставов, а также проявлениями стресса и головной боли. Список можно продолжать бесконечно.

**Стретчинг** – система упражнений на растягивание и один из способов повышения двигательной активности и одновременно снижение эмоционально-психической напряженности. Занятия стретчингом позволяют улучшить координацию движений, восстановить полноценное движение в случае травм, заболеваний, нервных перенапряжений и стрессовых ситуаций. Расслабление мышц способствует улучшению самочувствия. Система упражнений стретчинга позволяет решить ряд частных задач: при растяжках мышечная система повышает двигательную активность, и улучшается подвижность суставов, укрепляются и разрабатываются глубинные мышцы, которые невозможно задействовать на тренажерах. Развивается легкость и гибкость всего тела, улучшается координация и кровообращение, понижается нагрузка на хрящи суставов и межпозвоночные диски – основной результат – улучшение общего состояния всего организма.

Одним из средств оздоровления, эстетического воспитания и гармонического развития выступает **ритмическая гимнастика**, воздействие которой выражается, прежде всего, в положительном влиянии на деятельность сердечнососудистой системы. В процессе активной мышечной работы повышается частота сердечных сокращений, поскольку сердце вынуждено работать как мощный насос, перекачивая обогащенную кислородом кровь в ткани. Соответственно увеличивается количество действующих кровеносных сосудов, причем как периферических, так и питающих мышцу сердца, благодаря чему нормализуется артериальное давление и улучшается кровоснабжение самой сердечной мышцы. Физические нагрузки в оптимальном пульсовом режиме служат не только средством повышения резервных возможностей сердечной мышцы, но и условием нормального функционирования всех органов и систем

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.) Практические работы	Самосто- ятельная работа (час.)
<i>1 курс (I, II семестр)</i>			
<i>Раздел 1. Пилатес</i>	34		
<b>Тема 1.</b> Техническая подготовка занимающихся (основные принципы: концентрация внимания, интеграция; мышечный контроль, централизация; использование визуальных образов; плавное выполнение упражнений без пауз и остановок; точность; правильное дыхание; особенности техники выполнения упражнений базовой программы и программы для начинающих)		10	
<b>Тема 2.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).		12	
<b>Тема 3.</b> Комплексы упражнений базовой программы. Комплексы упражнений для начинающих. Комплексы упражнений для правильной осанки.		12	
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>	28		
<b>Тема 4.</b> Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений. Классификация упражнений по основным группам мышц. Терминология. Значение технической подготовки).		4	
<b>Тема 5.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).		12	
<b>Тема 6.</b> Комплексы упражнений: сочетание силовых занятий со стретчингом; упражнения для мышц живота, области талии, спины, ног, рук, груди.		12	
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i>	42		

<b>Тема 7.</b> Техническая подготовка занимающихся (физические упражнения и составляющие здоровья, принципы и переменные тренировочных процессов, аэробная тренировка, силовая тренировка).		6	
<b>Тема 8</b> Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).		18	
<b>Тема 9.</b> Комплексы упражнений.		18	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 500м-женщины, бег 1000м-мужчины).	20	20	
<b>Контрольные занятия</b>	12	12	
<b>ИТОГО (1 курс):</b>	136	136	
<b>2 курс (III, IV семестр)</b>			
<b>Раздел 1. Пилатес</b>	34		
<b>Тема 1.</b> Техническая подготовка занимающихся (повторение основных принципов Пилатеса; особенности техники выполнения упражнений).		6	
<b>Тема 2.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).		12	
<b>Тема 3.</b> Комплексы упражнений для укрепления мышц живота (пресса). Комплексы упражнений для ног и ягодичных мышц. Комплексы упражнений для снижения веса.		16	
<b>Раздел 2. Стретчинг</b>	28		
<b>Тема 4.</b> Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений разных видов растяжки).		4	
<b>Тема 5.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).		12	
<b>Тема 6.</b> Комплексы упражнений на все группы мышц.		12	

<b>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</b>	38		
<b>Тема 7.</b> Техническая подготовка занимающихся (Интервальная тренировка, функциональная тренировка. Тренировка основных принципов).		6	
<b>Тема 8.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).		16	
<b>Тема 9. Комплексы упражнений.</b>		16	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24	24	
<b>Контрольные занятия</b>	12	12	
<b>ИТОГО (2 курс):</b>	136	136	
<b>3 курс (V-VI семестр)</b>			
<b>Раздел 1. Пилатес</b>	18		
<b>Тема 1. Комплексы упражнений.</b>		18	
<b>Раздел 2. Стретчинг</b>	18		
<b>Тема 2. Комплексы упражнений.</b>		18	
<b>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</b>	18		
<b>Тема 3. Комплексы упражнений.</b>		18	
<b>Контрольные занятия</b>	14	14	
<b>ИТОГО (3 курс):</b>	68	68	
<b>ИТОГО:</b>	340	340	

2) Структура элективного курса по направлению «Волейбол» для студентов очной формы обучения.

Спортивное совершенствование в игровых дисциплинах способствует гармоничному воспитанию у занимающихся основных физических качеств – силы, выносливости, быстроты, гибкости и координационных способностей. Особенно ценной в прикладном отношении является возможность формирования у спортсменов таких психологических качеств, как успешное ориентирование в быстро изменяющейся обстановке, сохранение интеллектуальной работоспособности и эмоционального равновесия в условиях действия мощных помехообразующих факторов.

Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинять свои личные интересы интересам коллектива, как взаимопомощь, сознательная дисциплина и др.

<b>Учебная программа – наименование разделов и тем</b>	<b>Всего (час.)</b>	<b>Контактная работа (час.) Практические работы</b>	<b>Самостоятельная работа (час.)</b>
<b>1 курс (I, II семестр)</b>			
<b>Раздел 1. Техническая подготовка волейболистов.</b>	54		

<b>Тема 1.</b> Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.		4	
<b>Тема 2.</b> Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.		8	
<b>Тема 3.</b> Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).		8	
<b>Тема 4.</b> Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.		8	
<b>Тема 5.</b> Техника верхней прямой подачи.		8	
<b>Тема 6.</b> Техника прямого нападающего удара.		8	
<b>Тема 7.</b> Техника одиночного блокирования.		8	
<b>Раздел 2. Тактическая подготовка волейболистов.</b>	42		
<b>Тема 8.</b> Тактика нападения индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков.		10	
<b>Тема 9.</b> Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач		8	
<b>Тема 10.</b> Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.		8	
<b>Тема 11.</b> Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.		8	
<b>Тема 12.</b> Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.		8	

<b>Раздел 3. Правила игры и проведение соревнований</b>	4		
<b>Тема 13.</b> Правила игры последнего поколения. Подготовка к игре (жеребьевка и разминка у сетки). Права и обязанности главного судьи соревнований. Права и обязанности главного секретаря соревнований.		4	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100 м, бег 400 м – женщины, бег 1000 м – мужчины).	24	24	
<b>Контрольные занятия</b>	12	12	
<b>ИТОГО (1 курс)</b>	136	136	
<b>2 курс (III, IV семестр)</b>			
<b>Раздел 1. Техническая подготовка волейболистов.</b>	48		
<b>Тема 1.</b> Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.		4	
<b>Тема 2.</b> Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад (короткие, средние, длинные) стоя на месте, после перемещения.		6	
<b>Тема 3.</b> Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).		6	
<b>Тема 4.</b> Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.		8	
<b>Тема 5.</b> Совершенствование техники верхней прямой подачи.		8	
<b>Тема 6.</b> Совершенствование техники прямого нападающего удара.		8	
<b>Тема 7.</b> Совершенствование техники одиночного блокирования.		8	
<b>Раздел 2. Тактическая подготовка волейболистов.</b>	48		
<b>Тема 8.</b> Совершенствование тактики нападения.		8	

индивидуальные действия, групповые взаимодействия. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков.			
<b>Тема 9.</b> Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.		8	
<b>Тема 10.</b> Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия, групповые взаимодействия.		8	
<b>Тема 11.</b> Индивидуальные тактические действия при приеме подачи. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.		8	
<b>Тема 12.</b> <b>Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.</b>		16	
<i>Раздел 3. Правила игры и проведение соревнований.</i>	4		
<b>Тема 13.</b> Права и обязанности первого судьи. Права и обязанности второго судьи. Права и обязанности судьи/секретаря. Правила поведения участников соревнований. Ошибки и наказания.		4	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100 м, бег 500 м – женщины, бег 1000 м – мужчины).	24	24	
<b>Контрольные занятия</b>	12	12	
<b>ИТОГО (2 курс)</b>	136	136	
<b>3 курс (V, VI семестр)</b>			
<i>Раздел 1. Техническая подготовка волейболистов.</i>	20		
<b>Тема 1.</b> Совершенствование техники ранее изученных приемов.		20	
<i>Раздел 2. Тактическая подготовка волейболистов.</i>	34		
<b>Тема 2.</b> Характеристика командных действий в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.		12	
<b>Тема 3.</b> Характеристика командных действий в защите. Взаимодействие игроков.		12	
<b>Тема 4.</b> Тактика защиты: индивидуальные		10	

действия, групповые взаимодействия.			
<b>Контрольные занятия</b>	14	14	
ИТОГО (3 курс)	68	68	
ИТОГО:	340	340	

3) Структура элективного курса по направлению «Плавание» для студентов очной формы обучения.

Плавание как средство физического воспитания является жизненно важным прикладным навыком, также это прекрасное закаляющее и гигиеническое средство, и популярнейший вид спорта. Это определяет важность изучения данной дисциплины. Плавание является физическим упражнением с ярко выраженной оздоровительной и прикладной направленностью. Поэтому оно входит в систему физического воспитания человека как одно из основных средств. При систематических занятиях плаванием у человека повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков, формированию стойких двигательных стереотипов, связанных с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание способствует также развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Оно способствует также увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту.

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.) Практические работы	Самостоятельная работа (час.)
<i>1 курс (I, II семестр)</i>			
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>	50		
<b>Тема 1.</b> Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания.		8	
<b>Тема 2.</b> Техника плавания способом кроль на груди		12	
<b>Тема 3.</b> Техника плавания способом кроль на спине		14	
<b>Тема 4.</b> Техника плавания способом брасс.		16	
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>	46		
<b>Тема 5.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств.		16	
<b>Тема 6.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков.		18	



<b>Тема 7.</b> Организация и проведение игр и развлечений на воде.		12	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м – женщины, бег 1000м – мужчины).	28	28	
<b>Контрольные занятия</b>	12	12	
<b>ИТОГО (1 курс):</b>	136	136	
<b>2 курс (III, IV семестр)</b>			
<b>Раздел 1. Техника спортивного плавания</b>	40		
<b>Тема 1.</b> Выполнение стартов при плавании кролем на груди		8	
<b>Тема 2.</b> Выполнение стартов при плавании кролем на спине		8	
<b>Тема 3.</b> Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.		12	
<b>Тема 4.</b> Совершенствование техники плавания способом брасс		12	
<b>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</b>	40		
<b>Тема 5.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств.		14	
<b>Тема 6.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков.		14	
<b>Тема 7.</b> Организация и проведение игр и развлечений на воде.		12	
<b>Раздел 3. Прикладное плавание</b>	20		
<b>Тема 8.</b> Техника ныряния.		10	
<b>Тема 9.</b> Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.		10	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 500м – женщины, бег 1000м – мужчины).	24	24	
<b>Контрольные занятия</b>	12	12	
<b>ИТОГО (2 курс):</b>	136	136	
<b>3 курс (V, VI семестр)</b>			
<b>Раздел 1. Техника спортивного плавания</b>	40		

<b>Тема 1.</b> Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди		10	
<b>Тема 2.</b> Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине		10	
<b>Тема 3.</b> Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.		10	
<b>Тема 4.</b> Совершенствование техники плавания способом брасс		10	
<b>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</b>	16		
<b>Тема 5.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств.		8	
<b>Тема 6.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков.		8	
<b>Контрольные занятия</b>	12	12	
<b>ИТОГО (3 курс):</b>	68	68	
<b>ИТОГО:</b>	340	340	

4) Структура элективного курса по направлению «Атлетическая гимнастика» для студентов очной формы обучения.

Атлетическая гимнастика – это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Она позволяет осуществлять тренировку сердечнососудистой системы и других жизненно важных систем организма, через развитие мускулатуры. Активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Занятия с гантелями, гирями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы. Способствует исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Занятия атлетической гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину. Атлетическая гимнастика является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.) Практические работы	Самосто- ятельная работа (час.)
<i>1 курс (I, II семестр)</i>			
<b>Раздел 1. Техническая подготовка атлетов.</b>	38		
<b>Тема 1.</b> Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).		10	

<b>Тема 2.</b> Техника выполнения упражнений со штангой		10	
<b>Тема 3.</b> Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса		10	
<b>Тема 4.</b> Техника выполнения упражнений на специальных тренажёрах		8	
<b>Раздел 2. Физическая подготовка атлетов.</b>	20		
<b>Тема 5.</b> Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.		20	
<b>Раздел 3. Выполнение комплексов упражнений</b>	42		
<b>Тема 6.</b> Дельтовидные мышцы. Бицепсы.		16	
<b>Тема 7.</b> Мышцы спины. Грудные мышцы.		12	
<b>Тема 8.</b> Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.		14	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 500м – женщины, бег 1000м – мужчины).	24	24	
<b>Контрольные занятия</b>	12	12	
<b>ИТОГО (1 курс):</b>	136	136	
<b>2 курс (III, IV семестр)</b>			
<b>Раздел 1. Техническая подготовка атлетов.</b>	44		
<b>Тема 1.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).		10	
<b>Тема 2.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой		10	
<b>Тема 3.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса		12	
<b>Тема 4.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах		12	
<b>Раздел 2. Физическая подготовка атлетов.</b>	24		

<b>Тема 5.</b> Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.		24	
<b>Раздел 3. Составление и выполнение комплексов упражнений</b>	32		
<b>Тема 6.</b> Дельтовидные мышцы. Бицепсы.		12	
<b>Тема 7.</b> Мышцы спины. Грудные мышцы.		10	
<b>Тема 8.</b> Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.		10	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 500м – женщины, бег 1000м – мужчины).	24	24	
<b>Контрольные занятия</b>	12	12	
<b>ИТОГО (2 курс):</b>	136	136	
<b>3 курс (V, VI семестр)</b>			
<b>Раздел 1. Составление и выполнение комплексов упражнений.</b>	54		
<b>Тема 1.</b> Дельтовидные мышцы. Бицепсы.		20	
<b>Тема 2.</b> Мышцы спины. Грудные мышцы.		20	
<b>Тема 3.</b> Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.		14	
<b>Контрольные занятия</b>	14	14	
<b>ИТОГО (3 курс):</b>	68	68	
<b>ИТОГО:</b>	340	340	

#### **10. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Методические указания для обучающихся по практическим занятиям и самостоятельной работе по дисциплине.

Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре.

Самоконтроль за состоянием здоровья и физическими нагрузками.

#### **11. Фонды оценочных средств**

Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

<b>Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина</b>	<b>Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)</b>	<b>Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания</b>
Начальный <b>владеть</b>	Составлять комплексы общеразвивающих упражнений.	2 балла – составлено без ошибок в терминологии, последовательность упражнений соблюдена
	Применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений	3 балла – без ошибок в терминологии, соблюдена последовательность упражнений, уверенность в применении команд
Начальный <b>уметь</b>	Выполнять команды	3 балла – четкое выполнение, без ошибок 2 балла – выполнение с незначительными ошибками
	Управлять строем	3 балла – уверенное управление строем 2 балла – не очень уверенное управление
Начальный <b>знать</b>	О необходимости регулярных посещений учебных занятий физической культуры для поддержания здоровья и работоспособности	50% посещение – 6 баллов 100% посещение – 12 баллов
Заключительный <b>владеть</b>	Выполнением упражнений общей	3 балла – четкое выполнение, без ошибок
	Оздоровительной направленности	2 балла – выполнение с незначительными ошибками
Заключительный <b>уметь</b>	Организовать и провести подвижные игры в процессе занятия	3 балла – четкое проведение и уверенное владение аудиторией 2 балла – не очень уверенное проведение - без ошибок в терминологии - соблюдена последовательность упражнений - уверенность в применении команд
	Составить и провести комплекс упражнений с предметами	3 балла - незначительные ошибки в терминологии - единичные нарушения последовательности упражнений 2 балла
Заключительный <b>знать</b>	Знает технику выполнения	– 2 балла
	Может показать и объяснить технику выполнения команд	– 3 балла

## **12. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

а) Основная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. — 431 с.

2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. Пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 336 с.

3. Физическая культура и физическая подготовка учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с

б) Дополнительная литература:

1. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.А. Лысова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с.

### **13. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Методические указания для обучающихся по практическим занятиям и самостоятельной работе по дисциплине.

Занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

Максимальная сумма баллов по учебной дисциплине, заканчивающейся зачётом, составляет 100 баллов. Студенту, набравшему 61 баллов и выше по итогам работы в семестре, в экзаменационной ведомости и зачётной книжке выставляется оценка «зачтено».

Студент, набравший от 61 баллов включительно, сдаёт зачёт в последнюю неделю семестра по данной дисциплине. Баллы, полученные на зачёте, проставляются в ведомости.

Студенту, набравшему меньше 61 баллов, в экзаменационной ведомости выставляется оценка «незачтено». Данному студенту разрешается передача зачёта по направлению деканата на последней неделе семестра. Согласно подходам балльно-рейтинговой системы в рамках оценки знаний, умений, владений (умений применять) и (или) опыта деятельности дисциплины (модуля) установлены следующие аспекты:

- Содержание учебной дисциплины в рамках одного семестра делится на два модуля (периода обучения). По окончании модуля (периода обучения) осуществляется рейтинговый контроль успеваемости знаний студентов.

- Сроки проведения рейтингового контроля: весенний семестр – I рейтинговый контроль успеваемости проводится на восьмой-девятой учебной неделях, II рейтинговый контроль успеваемости - две последние недели фактического завершения семестра по графику учебного процесса.

Занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции

индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам).

#### **14. Текущий контроль успеваемости**

Критерием текущего контроля является регулярность посещения обязательных учебных занятий.

#### **15. Промежуточная аттестация**

Для студентов всех курсов обучения обязательным является выполнение следующих требований:

100% посещение занятий (с учетом пропусков по уважительным причинам).

Прохождение тестирования с целью оценки уровня физической подготовленности и функционального состояния организма занимающихся. Результаты контрольного тестирования не влияют на факт получения зачета, являясь одним из показателей, с помощью которых корректируется индивидуальная нагрузка в учебном процессе по физическому воспитанию с целью повышения его эффективности.

Оценка сформированности практических умений в профессионально-прикладной физической подготовке студентов:

- *на первом курсе обучения* - оценка умения выполнять команды, управлять строем; составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений;

- *на втором курсе обучения* - оценка умения составить и провести специальный комплекс упражнений применительно к конкретному заболеванию, владеть приемами самомассажа.

- *на третьем курсе обучения* - оценка умения планировать, организовывать и проводить подвижные игры в процессе учебного занятия, Зачет ставится при условии соблюдения всех вышеперечисленных требований. К тестированию допускаются студенты, посетившие не менее 75% занятий непосредственно перед датой их приема. В случае невозможности выполнения контрольных упражнений по объективным причинам студент освобождается от них с обязательной сдачей теоретического раздела программы занятий (техники выполнения контрольных упражнений). Пропущенные студентами занятия по неуважительной причине отрабатываются в дополнительно назначенное преподавателем время (не более двух часов в день и с учетом особенностей заболевания не чаще 3-4 раз в неделю, включая основные занятия).

Студенты, освобожденные от занятий по состоянию здоровья на длительный срок, пишут реферат по теме, соответствующей имеющемуся заболеванию или группе заболеваний, или рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья:

#### **16. Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре**

1-й семестр. Диагности краткая характеристика заболевания студента.

Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-й семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-й семестр. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-й семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5, 6-й семестр. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Материалы, необходимые для осуществления промежуточного и итогового контроля освоения дисциплины соответствии с учебным планом текущий контроль успеваемости и промежуточной аттестации дисциплины осуществляется в следующих формах:

Журнал учета посещений;

Зачетные ведомости.

Методика оценивания уровня усвоения компетенций по дисциплине

Оценивание знаний, умений, владения (умения применять) и (или) опыта деятельности дисциплины производится: на очной форме обучения – в рамках балльно-рейтинговой системы, включая рубежную и текущую аттестации.

## 17. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическими нагрузками

### • Проба Мартинэ – Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд).

*Методика выполнения:* после 5-минутного отдыха в положении сидя посчитать пульс за 10 сек., затем в течение 30 сек. выполнить 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим за ним опусканием. Сразу после приседаний измерить пульс в положении стоя за 6 сек., затем измерить его еще 3 раза в положении сидя: в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода за 10 сек.

*Оценка:* увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25% оценивается на "отлично", 25-50% - "хорошо", 51-75% "удовлетворительно", 76-100% - "неудовлетворительно", более 101% - "очень плохо". Восстановление пульса на 1-й минуте - оценивается как "отлично", на 2-й минуте - как "хорошо", на 3-й - "удовлетворительно", 4-й - "неудовлетворительно"

**Ортоstaticкая проба.** При проведении пробы пульс подсчитывается после 5-минутного отдыха в положении лежа и через минуту в положении стоя.

*Оценка результатов ортоstaticческой пробы*

<i>ЧСС после нагрузки</i>	<i>Оценка реакции</i>
Учащение ЧСС на 6-12 уд./мин.	Хорошая
Учащение ЧСС на 13-18 уд./мин.	Удовлетворительная
Учащение ЧСС на 20 и более уд./мин.	Неудовлетворительная

## Оценка уровня физической подготовленности

Девушки:

а) силовые способности мышц брюшного пресса, спины, рук, ног оцениваются индивидуально для каждого человека по его субъективному ощущению появления утомления при выполнении упражнения.

У женщин силовые способности оцениваются контрольными упражнениями:

из исходного положения лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднимание плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед);



из исходного положения лежа на животе, руки вперед, поочередное поднятие разноименных руки и ноги (голову не поднимать);

из упора стоя на коленях, кисти рук параллельны - сгибание, разгибание рук (спина прямая, голову не запрокидывать назад);

из основной стойки, приседания с поднятием рук вперед и последующим их опусканием (угол между голенью и бедром 90°);

б) общая выносливость оценивается количеством пробегаемых метров за 6 минут (можно по самочувствию чередовать бег с ходьбой).

Оценка 6-минутного теста для девушек 17-22 лет

Показатель	5	4	3	2	1
Бег 6 мин, м	1100	1000	900	800	700

в) гибкость оценивается наклоном вперед из положения сидя на полу, ступни параллельны, расстояние между ними 20 см. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы рук.

Оценка уровня развития гибкости у девушек 17-22 лет

Показатель	5	4	3	2	1
Наклон вперед, см	25	15	10	5	0

Юноши:

а) силовые способности оцениваются индивидуально по субъективному ощущению появления утомления при выполнении контрольного упражнения.

У мужчин силовые способности оцениваются контрольными упражнениями:

из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, поднятие туловища до касания локтями колен;

из положения лежа на животе, руки вперед, поочередное поднятие разноименных руки и ноги с пригибанием туловища (голову не поднимать);

из положения упора лежа сгибание и разгибание рук (кисти параллельны);

из основной стойки, приседания с поднятием рук вперед (угол между бедром и голенью 90°).

б) выносливость оценивается количеством метров, пробегаемых за 6 минут (возможно чередование бега с ходьбой).

Оценка шестиминутного бега у юношей 17-22 лет.

Показатель	5	4	3	2	1
Бег 6 мин, м	1400	1300	1200	1100	1000

в) гибкость оценивается наклоном вперед из положения сидя на полу, ступни параллельны, расстояние между ними 20 см. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы.

Оценка уровня развития гибкости у юношей 17-22 лет

Показатель	5	4	3	2	1
Наклон вперед, см	15	10	8	->5	0

Если студенты распределены на специальные медицинские группы строго по диагнозам их заболеваний, то преподавателю предоставляется право на введение дополнительных специальных тестов. Например, теста для определения силовой выносливости студентов,

имеющих нарушения осанки и сколиозы, или теста для определения гибкости суставов больных остеохондрозом и др.

## **18. Показания и противопоказания применения физических упражнений в специальных медицинских группах 1, 2 и 3**

### **Группа 1**

Показаны физические упражнения: общеразвивающие упражнения на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание конечностей в положении *лежа на спине* для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

Дыхательные упражнения: *статические* (с ровным ритмичным дыханием, уменьшение частоты дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), *динамические* (в сочетании в упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным напряжением, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

Из занятий физическим воспитанием студентов, имеющих *близорукость*, должны быть исключены упражнения типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела. Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

### **Группа 2**

Показаны физические упражнения: для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (*лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя*). Через каждые 3-4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание.

Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы, могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении лежа, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: любые упражнения, выполняемые менее чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение лежа на животе, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде до 15-20 минут. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

При нарушениях жирового и водно-солевого обмена противопоказанными упражнениями являются прыжки (особенно с опорой одновременно на обе ноги), длительный бег, подскоки, упражнения высокой интенсивности, выполняемые с большим напряжением.

### **Группа 3**

Показаны физические упражнения: общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: лежа на спине, животе, стоя на четвереньках.

Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении лежа. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), рекомендовано плавание способом *брасс*, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой.

При плоскостопии используются упражнения с предметами (захват пальцами стоп карандашей, шариков, перекаладывание их с места на место, катание палки подошвами, массаж стоп), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружном своде стоп).

При изменении угла наклона таза рекомендуются упражнения, укрепляющие соответствующие мышцы (брюшной пресс и заднюю поверхность бедер - при увеличении угла; мышцы поясницы и переднюю поверхность бедер - при уменьшении угла таза).

Широко используются упражнения на координацию и равновесие. Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые вращения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении *сидя и лежа*, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений. Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении. При плоскостопии следует исключать отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении *стоя и при развернутых стопах*.

На начальных этапах занятий исключаются статические нагрузки.

#### **19. Перечень педагогических и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (по необходимости)**

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является: обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития. Определение дозированной нагрузки, дифференцированная оценка уровня физической и технической подготовленности.

Использование технологии лично-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию. Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий.

Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения обучающихся.

Тестовая технология: текущий, промежуточный и итоговый контроль умений и навыков.

#### **20. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса**

По направлению «Оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (пилатес, ритмическая гимнастика, стретчинг)»

Спортивный зал, скакалки, гимнастические палки, фитболы, гимнастические коврики, гантели, эспандер лыжника (или резиновые амортизаторы), секундомер, медицинбол (вес 1 кг).

По направлению «Волейбол»

Спортивный зал, волейбольные мячи, медицинбол (вес 1-3 кг), сетка с антеннами, мячи для большого тенниса, скакалки, эспандер лыжника (или резиновые амортизаторы), гимнастические скамейки, шведская стенка, гантели (1-5 кг), баскетбольные мячи.

По направлению «Плавание»

Бассейн, оборудование и инвентарь, соответствующие действующим санитарным, противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности при проведении учебных занятий.

По направлению «Атлетическая гимнастика»

Тренажерный зал, велотренажер, беговая дорожка, тренажер эллипсоид, многофункциональный тренажер, блок для мышц спины (тяга вверх), блок для мышц спины (нижняя тяга), скамья атлетическая регулируемая, скамья для пресса регулируемая, гиперэкстензия горизонтальная, гриф для штанги, диски для штанги, гантели.

## **21. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Методические рекомендации разработанные преподавателями:

Методические рекомендации по самоконтролю при занятиях оздоровительной физической культурой для студентов всех специальностей и всех форм обучения /Жукова Л.А., Дугин В.А.- НГТУ им. Р.Е. Алексеева, 2014.

Тактические действия в баскетболе. Тактика защиты: Методические указания для студентов всех специальностей и всех форм обучения. /Сметанин А.Е., Баганова А.А.- НГТУ им. Р.Е.Алексеева, 2015.

Тактические действия в баскетболе. Тактика нападения: Методические указания для студентов всех специальностей/ Сметанин А.Е. - НГТУ им. Алексеева, 2011.

Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки. Методические рекомендации для студентов всех специальностей и всех форм подготовки/ Жукова Л.А., Баганова А.А. - НГТУ им.Р.Е. Алексеева .2007.

Методические рекомендации по освоению техники игры в баскетбол на занятиях по физическому воспитанию для студентов всех специальностей и всех форм обучения/ Сметанин А.Е., Дугин В.А. - НГТУ им.Алексеева, 2007.

Методические рекомендации по развитию физических качеств в игровых видах спорта на занятиях по физическому воспитанию для студентов всех специальностей и всех форм обучения/ Жукова Л.А., Дугин В.А.- НГТУ им. Р.Е.Алексеева, 2013.

Методические рекомендации по организации и проведению занятий по классической аэробике на занятиях по физическому воспитанию для студентов всех специальностей и всех форм обучения/ Баганова А.А., Зайцев В.Н. - НГТУ им. Р.Е. Алексеева, 2012.

Применение футбола на занятиях по физическому воспитанию: Методические указания для студентов всех специальностей и всех форм обучения/ Баганова А.А. - НГТУ им.Р.Е. Алексеева, 2010.

Методические рекомендации по обучению плаванию кролем на спине для студентов всех специальностей и всех форм обучения/ Жукова Л.А., Дугин В.А. - НГТУ им.Р.Е. Алексеева, 2008.

Методические рекомендации по обучению коньковому лыжному ходу для студентов всех специальностей и всех форм обучения/ Жукова Л.А., Дугин В.А.- НГТУ им.Р.Е. Алексеева, 2010.

Методические рекомендации по организации и проведению занятий по настольному теннису на занятиях по физическому воспитанию для студентов всех специальностей и всех форм обучения/Баганова А.А., Зайцев В.Н.- НГТУ им. Р.Е. Алексеева, 2013.

Методические рекомендации по освоению техники игры в волейбол для студентов всех специальностей и всех форм обучения/ Дугин В.А., Сметанин А.Е.- НГТУ им.Р.Е.Алексеева,2007.

Методические рекомендации по определению вида спортивного травматизма и оказания первой помощи на занятиях по физическому воспитанию студентов/ Ротанов Б.Е. - НГТУ им. Р.Е.Алексеева, 2005.

Методические рекомендации по организации физкультурных пауз для восстановления и повышения умственной работоспособности студентов и сотрудников ДПИ НГТУ в течение рабочего дня/ Ротанов Б.Е., Баганова А.А. - НГТУ им.Р.Е. Алексеева, 2005.

Методические рекомендации по освоению технике бега на короткие дистанции на занятиях по физическому воспитанию для студентов всех специальностей и всех форм обучения/ Баганова А.А. Жукова Л.А.- НГТУ им.Р.Е. Алексеева, 2007.

Методические рекомендации по самоконтролю при занятиях оздоровительной физической культурой для студентов всех специальностей и всех форм обучения/ Жукова Л.А., Дугин В.А.- НГТУ им. Р.Е.Алексеева, 2014.

Тактические действия в баскетболе. Тактика защиты: Методические указания для студентов всех специальностей и всех форм обучения/ Сметанин А. Е. - НГТУ им.Р.Е. Алексеева, 2015.

Организация и проведение занятий по дартсу для студентов всех специальностей и всех форм обучения/ Баганова А.А. - НГТУ им.Р.Е. Алексеева, 2017.

Методические указания по организации и проведению занятий по стрельбе из пневматической винтовки для студентов всех специальностей и всех форм обучения/ Жукова Л.А. - НГТУ им.Р.Е. Алексеева, 2017.

Простейшие методы диагностики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата: Методические указания для студентов всех специальностей и всех форм обучения/ Жукова Л.А. - НГТУ им.Р.Е. Алексеева, 2018.

Элективные курсы по физической культуре: Методические указания для студентов всех специальностей и всех форм обучения/Жукова Л.А., Дугин В.А., Баганова А.А., Сметанин А.Е.- НГТУ им. Р.А.Алексеева, 2019.

Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов всех направлений подготовки бакалавров, всех форм обучения/Жукова Л.А., Дугин В.А., Баганова А.А., Сметанин А.Е.- НГТУ им. Р.А.Алексеева, 2020.

Методические рекомендации НГТУ им. Р.Е.Алексеева:

Методические рекомендации по организации аудиторной работы. Приняты Учебно-методическим советом НГТУ им. Р.Е. Алексеева, протокол № 2 от 22 апреля 2013 г. Электронный адрес: [http://www.nntu.ru/RUS/otd\\_sl/ymy/metod\\_dokym\\_obraz/met\\_rekom\\_aydit\\_rab.pdf?20](http://www.nntu.ru/RUS/otd_sl/ymy/metod_dokym_obraz/met_rekom_aydit_rab.pdf?20). Дата обращения 23.09.2015.

Методические рекомендации по организации и планированию самостоятельной работы студентов по дисциплине. Приняты Учебно-методическим советом НГТУ им. Р.Е. Алексеева, протокол № 2 от 22 апреля 2013 г. Электронный адрес: [http://www.nntu.ru/RUS/otd\\_sl/ymy/metod\\_dokym\\_obraz/met\\_rekom\\_organiz\\_samost\\_rab.pdf?20](http://www.nntu.ru/RUS/otd_sl/ymy/metod_dokym_obraz/met_rekom_organiz_samost_rab.pdf?20). Учебное пособие «Проведение занятий с применением интерактивных форм и методов обучения», Ермакова Т.И., Ивашкин Е.Г., 2013 г. Электронный адрес: [http://www.nntu.ru/RUS/otd\\_sl/ymy/metod\\_dokym\\_obraz/provedenie-zanyatij-s-primeneniem-interakt.pdf](http://www.nntu.ru/RUS/otd_sl/ymy/metod_dokym_obraz/provedenie-zanyatij-s-primeneniem-interakt.pdf).

Учебное пособие «Организация аудиторной работы в образовательных организациях высшего образования», Ивашкин Е.Г., Жукова Л.П., 2014.

Электронный адрес: [http://www.nntu.ru/RUS/otd\\_sl/ymy/metod\\_dokym\\_obraz/organizaciya-auditornoj-raboty.pdf](http://www.nntu.ru/RUS/otd_sl/ymy/metod_dokym_obraz/organizaciya-auditornoj-raboty.pdf).