

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный институт культуры»  
Социально-гуманитарный факультет  
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Рабочая программа дисциплины  
для основной и подготовительной группы обучающихся**

**Направление подготовки  
44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Профиль подготовки  
Арт-педагог (театральное творчество)**

**Квалификация (степень) выпускника:  
БАКАЛАВР**

**Форма обучения  
очная, заочная**

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлениям подготовки 44.03.01 Педагогическое образование /Арт-педагог (театральное творчество)

Утверждена на заседании кафедры педагогики и психологии и физической культуры и рекомендована к размещению на сайте Кемеровского государственного института культуры «Электронная образовательная среда КемГИК» по web-адресу <http://edu.kemguki.ru/> 15.09.2022 г., протокол № 1.

Переутверждена на заседании кафедры педагогики и психологии и физической культуры и рекомендована к размещению на сайте Кемеровского государственного института культуры «Электронная образовательная среда КемГИК» по web-адресу <http://edu.kemguki.ru/> 01.06.2023 г., протокол № 9.

Физическая культура и спорт [текст]: рабочая программа дисциплины для основной и подготовительной групп по 44.03.01 Педагогическое образование /Арт-педагог (театральное творчество) квалификация (степень) выпускника «бакалавр»/ авт.-сост., Г.К. Урусов, М.И. Черных. – Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2022- 41с.

Составители:  
Урусов Г.К., ст. преподаватель,  
Черных М.И., ст. преподаватель.

## Содержание

1.	Цели освоения дисциплины.....	4
2.	Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы бакалавриата.....	4
3.	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
4.	Объем, структура и содержание дисциплины.....	5
4.1.	Объем дисциплины .....	5
4.2.	Структура дисциплины.....	5
4.3.	Содержание дисциплины.....	9
5.	Образовательные и информационно-коммуникационные технологии.....	14
5.1.1.	Образовательные технологии (основной и подготовительной групп).....	14
5.1.2.	Образовательные технологии (специальной медицинской группы) .....	17
5.1.3.	Образовательные технологии (для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья).....	24
5.2.	Информационно-коммуникационные технологии обучения.....	25
5.2.1.	Информационно-коммуникационные технологии обучения (основной и подготовительной групп) .....	25
5.2.2.	Информационно-коммуникационные технологии обучения (для СМГ и инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья).....	25
6.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся (СР) обучающихся... ..	26
6.1.	Перечень учебно-методического обеспечения для СРО.....	26
6.2.	Примерная тематика рефератов для обучающихся временно освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья и обучающихся очной формы обучения.....	27
6.3.	Методические указания для обучающихся по организации СР .....	28
6.3.1.	Формы и содержание самостоятельной работы обучающимся .....	31
7.	Фонд оценочных средств.....	32
7.1.	Критерии результативности учебно-тренировочных практических занятий.....	32
7.2.	Вопросы для контроля по теоретической части курса .....	33
8.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	35
8.1.	Основная литература.....	35
8.2.	Дополнительная литература.....	35
8.3.	Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» .....	36
8.4.	Программное обеспечение и информационные справочные системы.....	36
9.	Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	36
9.1.	Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.....	37
10.	Список ключевых слов.....	40

### **1. Цели освоения дисциплины**

**Цель дисциплины:** приобретения навыков самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной дисциплин.

### **2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы бакалавриата**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части Блока 1 "Дисциплины (модули)" программы бакалавриата в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы).

Изучение дисциплины позволит обучающимся, как будущим специалистам:

- понимать роль физической культуры в формировании и всестороннего развития организма, поддержании высокой работоспособности;
- знать основы здорового образа жизни.
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,
- развить и совершенствовать психофизическое состояние,
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения функциональных и двигательных возможностей
- в конечном итоге, освоение разделов дисциплины поможет выполнить установленные нормативы по общефизической и спортивной подготовке.

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

Освоение базового курса «Физическая культура и спорт» обучающимися направлено на формирование *следующей укрупнённой компетенций:*

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Индикаторы достижения компетенций</b>		
	<b>знать</b>	<b>уметь</b>	<b>владеть</b>
УК-7. Способен поддерживать должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	-научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, способы профилактики профессиональных заболеваний и	- использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей. - использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции	- системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и спортивно-технической подготовке),

	<p>вредных привычек; -способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; -правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p>	<p>ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p>	<p>физического самосовершенствования; - средствами самостоятельного, методически правильно использования методов физического воспитания и укрепления здоровья</p>
--	--	--	---

#### **4. Объем, структура и содержание дисциплины**

##### **4.1 Объем дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины в рамках базовой части Блока 1 составляет 2 зачетные единицы - 72 часа.

##### **4.2. Структура дисциплины**

###### **Тематический план для очной формы обучения**

Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, (в часах)		интерактивные формы
		практические	СРС	
1. Практический: 1.1.Методико-практический: овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для повышения уровня функциональных и двигательных способностей обучающегося;				

1.2. Учебно-тренировочный: развитие физических качеств средствами видов спорта; укрепления физического здоровья, достижения профессиональных и жизненных целей личности, специалиста.				
1. Лёгкая атлетика. ОФП. Круговая тренировка.	1	12	12	Разбор ситуаций по развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
2. Спортивные и подвижные игры.	1	10	10	Разбор основных элементов техники: волейбол, баскетбол
3. Элементы аэробики	1	8	8	
4. ОФП. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	1	6	6	
2. Контрольный: диагностика результатов, достижений в физической подготовке (зачет)				
итого:		36	36	

#### Тематический план для заочной формы обучения

Раздел дисциплины	курс	Виды учебной работы, (в часах)		интерактивные формы
		лекции	СРС	
<b>1. Теоретический раздел</b>	1	6	66	
1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.		1	2	
1.2. Социально-биологические основы физической культуры.		1	2	
1.3. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.		1	2	Обсуждение рефератов; Разбор ситуаций
1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		1	2	
1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		1	2	Обсуждение рефератов; Разбор ситуаций
1.6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений		1	2	
1.7. Методика составления			2	Обсуждение рефератов;

комплекса самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности				Разбор ситуаций
1.8.Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий			2	Обсуждение рефератов; Разбор ситуаций
<b>2.Практический раздел (СРС):</b> - ОФП. ППФП - Развитие физических качеств средствами видов спорта (лыжный, легкая атлетика, аэробика и др.)	1	-	50	
итоги:		6	66	

#### 4.3. Содержание дисциплины

##### Содержание разделов базового обязательного модуля дисциплины

№	Наименование и содержание раздела дисциплины. Содержание.	Результат обучения, формируемые компетенции	Формы текущего контроля, промежуточной аттестации.
<b>Раздел 1. Теоретический (ЗФО)</b>			
1.1	<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.</b> Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту.	Формируемая компетенция: УК – 7. В результате освоения темы обучающийся должен <b>Знать</b> основы физической культуры; методы совершенствования и укрепления физического здоровья, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>Уметь:</b> анализировать информацию, ставить цели и выбирать путей их достижения. <b>Владеть</b> средствами ИКТ, методами анализа и обработки информации.	Конспект; Проверка и обсуждение реферата

1.2.	<p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b></p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>	<p>Формируемая компетенция: УК – 7.</p> <p><b>Знать:</b> анатомические и биологические основы организма человека, физиологические механизмы регуляции жизненных процессов.</p> <p><b>Уметь:</b> оценить воздействие различных факторов на организм человека</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами физической культуры для управления функциональным состоянием организма.</p>	<p>Конспект; Проверка и обсуждение реферата</p>
1.3.	<p><b>Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b></p> <p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	<p>Формируемая компетенция: УК – 7.</p> <p><b>Знать:</b> основные понятия здорового образа жизни и его составляющие.</p> <p><b>Уметь:</b> выбирать организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;</p>	<p>Конспект; Проверка и обсуждение реферата</p>
1.4.	<p><b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b></p> <p>Психофизиологическая</p>	<p>Формируемая компетенция: УК – 7</p> <p><b>Знать:</b> психофизиологические основы интеллектуального труда.</p>	<p>Конспект; Проверка и обсуждение реферата</p>



	<p>характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.</p>	<p><b>Владеть:</b> средствами физической культуры для оптимизации работоспособности.</p>	
<p align="center"><b>Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ (ОФО)</b></p> <p><b>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений;</li> <li>- профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся;</li> <li>- основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</li> </ul>			
2.1	<p><b>ОФП. Круговая тренировка.</b></p>	<p>Формируемая компетенция: УК – 7.</p> <p><b>Знать:</b> основы техники бега на различные дистанции.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений</p>
2.2.	<p><b>Содержание и нормативные требования по лёгкой атлетике.</b></p> <p><i>Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.</i></p> <p><i>Основы техники бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого</i></p>	<p>Формируемая компетенция: УК – 7.</p> <p><b>Знать:</b> основы техники бега на различные дистанции.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять специальные упражнения</p>	<p>Контроль выполнения техники и нормативов</p>

	<p>старта и стартового ускорения. Техника бега по дистанции. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p><i>Основы техники бега на короткие дистанции.</i> Техника старта и стартового ускорения. Финиширование в беге на короткие дистанции.</p> <p><i>Основы техники эстафетного бега.</i></p> <p><i>Основы техники легкоатлетических прыжков.</i></p> <p>Техника выполнения прыжка в длину с места</p>	<p>по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.</p>	
2.3	<p><b>Атлетическая гимнастика.</b></p> <p>Обучение техники выполнения силовых упражнений. Распределение силовой нагрузки в течение занятия. Выбор индивидуального ориентира силовой тренировки и методики занятий. Групповые занятия силовой тренировкой. Комплекс упражнений на развитие силы верхних и нижних конечностей. Упражнения на укрепление мышц спины. Комплекс упражнений на формирование рельефа телосложения. Повышение уровня развития силовой выносливости. Корректировка фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны. Силовые упражнения на занятиях аэробикой: в преодолении веса собственного тела и его частей; со свободными отягощениями: гантели от 1 до 3 кг. Предупреждение травм при выполнении упражнений атлетической гимнастики. Составление и сдача комплекса упражнений атлетической гимнастики.</p>	<p>Формируемая компетенция: УК – 7.</p> <p><b>Знать:</b> основы техники основных движений в атлетической гимнастике.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.</p>	<p>Контроль выполнения комплекса упражнений с установленной нагрузкой</p>
2.4.	<p><b>Спортивные игры (баскетбол)</b></p> <p>Изучение правил игры. Классификация техники игры. Обучение навыкам игры в баскетбол.</p> <p>Обучение техническим приемам,</p>	<p>Формируемая компетенция: УК – 7.</p> <p><b>Знать:</b> основы техники основных движений в баскетболе, правила игры</p>	<p>Контроль выполнения технических приемов</p>

	<p>техника передвижений в нападении: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча на месте; (ловля и передача мяча в движении; ведение мяча в шаге (высокое); ведение мяча в движении с использованием двухшажного ритма).</p> <p>Обучение техники игры в нападении и защите.</p> <p>Броски мяча двумя руками от груди и сверху. Бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от плеча с использованием двухшажного ритма. Бросок одной рукой снизу. Бросок одной и двумя руками снизу с использованием двухшажного ритма.</p>	<p>в баскетбол.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.</p>	
2.5.	<p><b>Спортивные игры (волейбол)</b></p> <p>Стойки, перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки). Передача мяча сверху в опорном положении, нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Нижняя боковая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил. Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием в игре по технике.</p>	<p>Формируемая компетенция: УК – 7.</p> <p><b>Знать:</b> основы техники основных движений в волейболе, правила игры в волейбол.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений</p>	Контроль выполнения технических приемов
2.6.	<p><b>Футбол</b></p> <p>Техника игры в нападении. Техника передвижения и прыжки: бег с изменением направления, сменой ритма, повороты.</p> <p>Техника ударов по мячу. Техника передачи и остановки мяча. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Техника игры вратаря.</p> <p>Техника игры в защите. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении.</p> <p>Игровая и судейская практика.</p>	<p>Формируемая компетенция: УК – 7.</p> <p><b>Знать:</b> основы техники основных движений в футболе, правила игры.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками самоконтроля, анализа и</p>	Контроль выполнения технических приемов

		исправления ошибок в технике движений	
2.7.	<b>Спортивные игры (бадминтон)</b> Классификация техники игры. Обучение техническим приемам и навыкам игры. Классификация тактики игры. Обучение тактическим действиям. Организация, проведение и судейство соревнований по бадминтону.	Формируемая компетенция: УК – 7. <i><b>Знать:</b></i> основы техники основных движений в бадминтоне, правила игры в бадминтон. <i><b>Уметь:</b></i> выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. <i><b>Владеть:</b></i> навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.	Контроль выполнения технических приемов
2.8.	<b>Настольный теннис</b>	Формируемая компетенция: УК – 7. <i><b>Знать:</b></i> основы техники основных движений в теннисе, правила игры. <i><b>Уметь:</b></i> выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. <i><b>Владеть:</b></i> навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.	Контроль выполнения технических приемов
2.9.	<b>Элементы аэробики.</b> <b>1. Классическая (базовая) аэробика.</b> Правила и способы занятий классической аэробикой с учетом индивидуальных особенностей. Изучение запрещенных элементов в аэробике. Обучение технике выполнения упражнений в партере. Совершенствование техники выполнения упражнений в партере. Составление комплексов упражнений подготовительной, основной и заключительной части занятия	Формируемая компетенция: УК – 7. <i><b>Знать:</b></i> основы техники основных движений в фитнесе. <i><b>Уметь:</b></i> выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. <i><b>Владеть:</b></i> навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.	Контроль освоения комплекса упражнений

	аэробикой. Совершенствование комплексов базовой аэробики средней интенсивности занятия. Изучение базовых шагов аэробики.		
	<p><b>2. Степ- аэробика.</b></p> <p>Комплекс упражнений на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем различной интенсивности (высокой, средней, низкой) с учетом физических возможностей и состояния здоровья обучающихся. Комплекс упражнений на укрепление мышц нижних конечностей.</p> <p>Обучение базовым шагам <b>степ-аэробики</b>. Обучение техники выполнения упражнений степ-аэробики. Обучение и совершенствование комбинаций на степ-платформе. Комплекс упражнений на координацию при помощи степ-платформы.</p> <p>Упражнения в партере. Комплекс упражнений на силу, развитие и укрепление мышц спины, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса. Упражнения на растяжку и восстановление дыхания.</p> <p>Составление и сдача комплекса упражнений аэробики.</p> <p><b>Стретчинг.</b> Обучение техники выполнения упражнений на гибкость. Комплекс упражнений и поз направленный на развитие и совершенствование гибкости и подвижности суставов.</p> <p>Комплексы упражнений на растягивание расслабленных мышц или же чередовании состояния напряжения и расслабления растянутых мышц. Упражнения для снятия напряжения отдельных групп мышц.</p> <p>Профилактика травматизма и повышение эластичности связочно-мышечного аппарата. Составление и</p>	<p><b>Знать:</b> основы техники основных движений в степ-аэробике.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.</p>	Контроль освоения комплекса упражнений

	сдача комплекса упражнений аэробики.		
2.11	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП обучающихся)</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Необходимость ППФП, решаемые задачи. Требования к физической подготовленности специалистов в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Средства и методические основы построения ППФП. Особенности состава средств ППФП. Основные черты методики и формы построения занятий в ППФП	<i>знать</i> содержание и формы занятий физической культурой; <i>уметь</i> планировать содержание занятия и уровень нагрузки на занятиях; <i>владеть</i> навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями	Контроль освоения комплекса упражнений

## 5. Образовательные и информационно-коммуникационные технологии

### 5.1.1. Образовательные технологии (основной и подготовительной групп)

**Учебно-тренировочные** занятия основной и подготовительной групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры и спорт, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

На практических занятиях могут быть использованы физические упражнения из различных видов спорта – круговая тренировка, оздоровительные системы физических упражнений с применением тренажеров.

Обязательными видами физических упражнений являются: отдельные виды по легкой атлетике, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры.

Практический учебный материал для обучающихся, занимающихся в учебных группах по видам спорта, также включает вышеуказанные обязательные физические упражнения.

#### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Круговая тренировка.**

Дыхательные упражнения, корригирующие упражнения. Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, головы, шеи, туловища. Упражнения на гибкость, координацию и расслабление, упражнения на выносливость, силу, скоростно-силовые упражнения, акробатические упражнения, циклические, ациклические и смешанные упражнения; упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности; соревновательные, специальные подготовительные и общеразвивающие упражнения.

ОРУ на месте и в движении, на скамейке, со скамейкой, у опоры, в кругу, в парах, в разомкнутом строю, с предметами: мячами, палками, гантелями, обручами, скакалками, резиной и др.

ОРУ в сопротивлении с партнером и с отягощениями. Упражнения из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа. Упражнения на снарядах. Упражнения на восстановление.

**Развитие силы.** Основные средства - комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений:

- упражнения, отягощенные весом собственного тела;

- упражнения с весом внешних предметов - штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т. д.;
- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.);
- скоростно - силовые упражнения;
- статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения) с использованием отягощений;

Дополнительные средства:

- упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т. д.);
- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т. д.);
- упражнения с противодействием партнера.

**Развитие быстроты.** Основные и дополнительные средства:

- бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора);
- челночный бег;
- бег по разметкам в максимальном темпе;
- повторный бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте;
- стартовые ускорения по сигналу;
- метание малых мячей;
- ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой);
- передача теннисного мяча в парах правой и левой рукой попеременно;
- ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек;
- прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков;
- преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, об бегания различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте и т. д.);
- эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью; технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

**Развитие выносливости.** Основные и дополнительные упражнения

- равномерный бег на лыжах умеренной и большой интенсивности;
- продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс);
- марш-бросок на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание
- игры и игровые упражнения;
- упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки в среднем темпе.

**Развитие гибкости.** Основные и дополнительные упражнения:

- упражнения для развития подвижности в суставах;
- маховые движения с большой амплитудой;
- пружинящие упражнения, покачивания;
- активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем, без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т. д.);
- пассивные упражнения на гибкость с помощью партнера, с отягощениями, с помощью резинового эспандера или амортизатора, с использованием собственной силы

(притягивание туловища к ногам и т. п.);

- упражнения с использованием веса собственного тела;
- статические упражнения с помощью партнера, собственного веса тела или силы.

**Развитие координации движений.** Основные и дополнительные упражнения:

- общеразвивающие гимнастические упражнения динамического характера на основные группы мышц;
- упражнения без предметов и с предметами, выполняемые при различных положениях тела и его частей, в разные стороны;
- элементы акробатики, упражнения в равновесии;
- упражнения на выработку чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий;
- подвижные и спортивные игры, единоборства;
- специальные упражнения различных избранных видов спорта;
- жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами, гимнастической палкой.

### 5.1.2. Образовательные технологии (специальной медицинской группы)

**Учебно-тренировочные** занятия специальной медицинской группы, базируются на применении разнообразных средств базовой физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки.

На практических занятиях могут быть использованы: оздоровительные системы физических упражнений, в т.ч. с применением тренажеров. Упражнения выполняются с нормированной нагрузкой в соответствии с рекомендациями лечащих врачей, в зависимости от состояния здоровья и самочувствия - под контролем преподавателя.

**Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.** ЧСС/ПАНО (Частота сердечных сокращений / порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Исследованиями установлено, что для разного возраста минимальной интенсивностью по ЧСС, которая дает тренировочный эффект, является для лиц от 17 до 25 лет – 134 удар/мин.; 30 лет – 129; 40 лет – 124; 50 лет – 118; 60 лет – 113 удар/мин.

Зависимость максимальной ЧСС от возраста можно определить по формуле: ЧСС (максимальная) = 220 – возраст (в годах).

Порог анаэробного обмена (ПАНО) – уровень ЧСС, при котором организм переходит от аэробных к анаэробным механизмам энергообеспечения, находится в прямой зависимости от физической тренированности от возраста. У тренированных людей - ПАНО выше по сравнению с нетренированными, у молодых выше по сравнению с людьми более старшего возраста.

У средне физически подготовленных людей от 17 до 29 лет ЧСС/ПАНО находится на уровне 148-160 уд/мин., тогда как у лиц 50-59 лет – на уровне 112-124 уд/мин. Чем выше ПАНО, тем в большей степени нагрузка выполняется за счет аэробных реакций. У квалифицированных спортсменов в видах спорта на выносливость ПАНО находится на уровне ЧСС 165-170 удар/мин., при потреблении кислорода, составляющем 65-85% от максимального.

Следует еще раз напомнить, что аэробные реакции - это основа биологической энергетики организма. Их эффективность более чем вдвое превышает эффективность анаэробных процессов, а продукты распада относительно легко удаляются из организма.

Повышений аэробных возможностей, занимающихся в основном определяется способностью различных систем организма (дыхательной, сердечнососудистой, крови) извлекать из атмосферы кислород и доставлять его работающим мышцам. Значит, чтобы



повышать аэробные возможности, необходимо увеличивать путем регулярной направленной тренировки функциональную мощность кровообращения, дыхания и системы крови.

Чтобы обеспечить гармоничное развитие физических качеств, необходимо на самостоятельных тренировочных занятиях выполнять физические нагрузки с широким диапазоном интенсивности.

**Важно соблюдать гигиену питания,** питьевого режима, уход за кожей. Осуществлять закаливание.

**Питание** строится с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей занимающихся. Пища должна содержать необходимое количество основных веществ, в сбалансированном виде в соответствии с рекомендуемыми нормами. Рацион должен быть максимально разнообразным и включать наиболее биологически ценные продукты животного и растительного происхождения, отличающиеся разнообразием, хорошей усвояемостью, приятным вкусом, запахом и внешним видом, доброкачественностью и безвредностью.

В суточном режиме следует установить и строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. Принимать пищу следует за 2-2,5 ч. до тренировки и спустя 30-40 мин. после ее окончания. Ужинать нужно не позднее, чем за 2 ч. до сна. Обильный ужин или ужин непосредственно перед сном, приводит к снижению усвояемости пищи, влечет за собой плохой сон и понижение умственной или физической работоспособности на следующий день. Следует с осторожностью применять новые пищевые продукты, так как ко всякой новой пище организм должен приспособиться.

**Питьевой режим.** В случаях даже частично обеднения организма водой, могут возникать тяжелые расстройства в его деятельности. Однако избыточно потребление воды также приносит вред организму. Многие потребляют жидкость часто и в большом количестве в силу привычки. Излишнее количество воды, поступающее во внутреннюю среду организма, перегружает сердце и почки, приводит к вымыванию из организма нужных ему веществ, способствует ожирению, усиливает потоотделение и изнуряет организм. Поэтому выполнять рациональный питьевой режим в повседневной жизни и, особенно, при занятиях физическими упражнениями - важное условие сохранения здоровья, поддержания на оптимальном уровне умственной и физической работоспособности.

Суточная потребность человека в воде – 2,5 л. у работников физического труда. В жаркое время года, а также вовремя и после занятий физическими упражнениями, когда усиливается потоотделение, потребность организма в воде несколько увеличивается, иногда появляется жажда. В этом случае необходимо воспитывать в себе полезную привычку: воздерживаться от частого и обильного питья, тогда ощущение жажды будет появляться реже, однако при этом следует полностью восполнять потерю воды. Надо учитывать, что вода, выпитая сразу, не уменьшает жажду, так как ее всасывание и поступление в кровь и ткани организма происходит в течение 10-15 мин. Поэтому, утоляя жажду, рекомендуется, сначала прополоскать ротовую полость и горло, а затем выпивать по несколько глотков воды 15-20 мин.

Лучшим напитком, утоляющим жажду, является чай, особенно зеленый, который можно пить умеренно горячим или в остуженном виде. Хорошо утоляют жажду также хлебный квас, газированная и минеральная вода, томатный сок, настой шиповника, фруктовые и овощные отвары. Высокими жаждоутоляющими свойствами обладают молоко и молочнокислые продукты (кефир, простокваша), они содержат много необходимых человеку минеральных солей и витаминов.

В жаркую погоду полезно употреблять в пищу больше овощей и фруктов, содержащаяся в них вода всасывается медленно, благодаря чему улучшается деятельность потовых желез.

В отдельных случаях, когда высокая температура окружающего воздуха сочетается с большой физической нагрузкой, может возникать ложная жажда, при которой хочется пить, хотя в организме еще не произошла большая потеря воды. Ложная жажда чаще всего сопровождается сухостью во рту. В таких случаях достаточно прополоскать рот и горло прохладной водой.

**Гигиена тела** способствует нормальной жизнедеятельности организма, улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям.

Кожа представляет сложный и важный орган человеческого тела, выполняющий многие функции: она защищает внутреннюю среду организма, выделяет из организма продукты обмена веществ, осуществляет терморегуляцию. В коже находится большое количество нервных окончаний, и поэтому она обеспечивает постоянную информацию организма обо всех действующих на тело раздражителях. Подсчитано, что на 1 см поверхности тела приходится около 100 болевых, 12-15 холодных, 1-2 тепловых и около 25 точек, воспринимающих атмосферное давление.

Все эти функции выполняются в полном объеме только здоровой и чистой кожей. Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее деятельность, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья человека.

Основа ухода за кожей – регулярное мытье тела. При систематических занятиях физическими упражнениями оно должно проводиться не реже одного раза в 4-5 дней, а также после каждой интенсивной физической тренировки, под душем, в ванне или бане. Менять нательное белье после этого обязательно.

**О закаливании** как о системе мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды: холода, тепла, солнечной радиации, колебаний величины атмосферного давления и других. Напоминаем, что основными гигиеническими принципами закаливания являются: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств, сочетание общих (воздействующих на весь организм) и местных процедур, самоконтроль. Это относится и к закаливанию воздухом, солнцем и водой.

В этом же разделе хотелось бы дополнительно отметить то, что некоторые водные процедуры могут применяться не только как средства закаливания, но и как средства восстановления организма после физического и умственного утомления, стресса, нарушения психического равновесия и т.п. К ним относятся: горячий душ, теплый душ, контрастный душ, теплые ванны, бани.

Горячий душ (40-41° С) продолжительностью до 20 мин. поднимает возбудимость чувствительных и двигательных нервов, повышает интенсивность процессов обмена веществ.

Теплый душ (36-37° С) в течение 10-15 мин. действует на организм успокаивающее.

Контрастный душ предполагает смену несколько раз через 5-10 с. горячей (38-40°С) и холодной (12-18°С) воды при общей продолжительности 5-10 мин.

Теплые ванны (38-39°С), а также хвойные ванны (35-36°С) способствуют быстрому восстановлению сил. Продолжительность процедуры 10-15 мин.

Паровая (русская) и суховоздушная (сауна) бани. Правила пользования баней: до входа в парильное отделение принять теплый душ (35-37°С), не замочив головы. Затем вытереться досуха; войти в парилку, где 4-6 мин. находиться внизу, прогревшись, подняться на верхний полоч и находиться там, в зависимости от самочувствия, 5-7 мин. при этом можно пользоваться березовым или дубовым веником, предварительно распарив его в горячей воде. Количество заходов в парильню за одно посещение бани не более 2-3 раз.

Не рекомендуется посещать баню в болезненном состоянии, натощак и сразу после

приема пищи, незадолго до сна, в состоянии сильного утомления.

Категорически запрещается употреблять алкогольные напитки.

**Гигиена мест занятий.** При занятиях в помещении не допускается наличие в воздухе даже незначительного количества вредных веществ, пыли, увеличенного процентного содержания углекислого газа. Запрещается курение. Пол должен быть ровным, нескользким без выбоин и выступов.

Используя тренажеры и другие технические средства, следует проверять их соответствие гигиеническим нормам.

Наибольший оздоровительный эффект дают занятия на открытом воздухе в любое время года. Во избежание загазованности воздуха места занятий выбираются на удалении 300-500 м. от автомобильных дорог и магистралей, от производственных зданий, учитывая направление и скорость движения воздуха.

**Одежда** должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий той или иной системой физических упражнений или видом спорта. При занятиях в летнее время одежда состоит из майки и трусов, в прохладную погоду используется хлопчатобумажный или шерстяной трикотажный, спортивный костюм. Во время занятий зимними видами спорта используется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Обычно это хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм или свитер с брюками, шапочка. При сильном ветре сверху надевается ветрозащитная куртка.

**Обувь** должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений. Важно, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими во избежание потертостей, а при низкой температуре воздуха – обморожения.

Для занятий зимними видами физических упражнений рекомендуется непромокаемая обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами. Ее размер должен быть чуть больше обычного, что даст возможность использовать теплую стельку, а при необходимости две пары носков.

**Профилактика травматизма.** Чаще всего встречаются легкие спортивные травмы, которые не доставляют пострадавшим больших неприятностей. Как правило, это обычные травмы, такие же, как и в повседневной жизни.

Следует выделить три основных фактора, влияющих на травматизм: индивидуальные особенности занимающихся физической культурой; условия проведения занятий, наличие и качество инвентаря (снаряжения); особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности. Существуют внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы -состояние утомления, переутомления, перетренировка, хронические очаги инфекций, индивидуальные особенности организма, возможные перерывы в занятиях.

При занятиях физическими упражнениями и спортом возможны различные виды травм:

1. ссадины, потертости, раны, ушибы, растяжения, разрывы мягких тканей, вывихи суставов, переломы костей и разрывы хрящей;
2. ожоги, обморожения, тепловые и солнечные удары;
3. обмороки, потеря сознания и т.п.

В спортивном травматизме отмечается преимущественно поражение суставов - 38%, много ушибов - 31%, переломы - 9%, вывихи - 4%. В зимний период травм больше (до 51%), чем в летний период (21,8%), а в межсезонье (в закрытых помещениях) - 27,5%.

Важными задачами предупреждения травматизма являются:

- знание причин возникновения телесных повреждений и их особенностей в различных видах физических упражнений;
- разработка мер по предупреждению спортивных травм.

Причины спортивных травм:

- неправильная организация занятий;
  - недочеты и ошибки в методике проведения занятий;
  - неудовлетворительное состояние мест занятий и спортивного оборудования;
  - нарушение правил врачебного контроля;
  - неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении занятий.
- нарушение правил врачебного контроля, который имеет большое значение в профилактике травматизма.

**Самоконтроль** – это регулярное использование ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями. Благодаря самонаблюдению занимающийся имеет возможность самостоятельно контролировать тренировочный процесс. Кроме того, самоконтроль имеет большое воспитательное и педагогическое значение, приучая к активному наблюдению и оценке своего состояния, к анализу используемой методики тренировки.

Самоконтроль служит важным дополнением к врачебному контролю, но, ни в коем случае не может его заменить. Данные самоконтроля могут оказать большую помощь преподавателю в регулировании тренировочной нагрузки, а врачу – правильной оценке выявленных изменений, в состоянии здоровья обучающегося и его физическом развитии.

Преподаватель и врач должны разъяснять обучающимся значение регулярного самоконтроля для укрепления здоровья, правильного построения учебно-тренировочного процесса, рекомендовать пользоваться определенными методами наблюдений, объясняя, как должны изменяться те или иные показатели самонаблюдений (например, сон, пульс, вес) при правильном построении тренировок и случаях нарушений режима.

Преподаватель совместно с врачом должны добиваться, чтобы обучающихся правильно понимали изменения различных функций организма под влиянием физических нагрузок. Необходимо предостеречь обучающихся от поспешных выводов при появлении отклонений в показателях самонаблюдений, так как за неправильными выводами может последовать неправильное построение тренировок, а также возможное самовнушение какого-либо заболевания, которого фактически нет. Важно разъяснить, что при отклонениях показателей, выявленных при самоконтроле, необходимо посоветоваться с врачом и преподавателем, прежде чем принимать какие-либо меры.

Показатели самоконтроля принято делить на субъективные и объективные. В группу субъективных показателей входят самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит и т.п. Значение каждого из этих признаков в самоконтроле следующее.

Самочувствие складывается из суммы признаков: наличия (или отсутствия) каких-либо необычных ощущений, болей с той или иной локализацией, ощущения бодрости или, наоборот, усталости, вялости, и т.п.

Самочувствие может быть: хорошее, удовлетворительное или плохое. При появлении каких-либо необычных ощущений отмечают их характер, указывают, после чего они возникли (например, появление мышечных болей после занятий). Боли в мышцах обычно возникают при тренировке после перерыва или при очень быстром увеличении нагрузок – перегрузки. При беге могут появляться боли в правом (в области печени) и левом (в области селезенки) подреберье.

Боли в правом подреберье могут возникать при заболеваниях печени и желчного пузыря, нарушениях деятельности сердца. Иногда занимающиеся жалуются на боли в области сердца. В случае появления болей в сердце нужно немедленно обратиться к врачу. При утомлении и переутомлении могут также возникать головные боли, головокружение, появление которых обязательно нужно отмечать в дневнике самоконтроля.

Усталость – это субъективное ощущение утомления, которое выявляется в нежелании или невозможности выполнить обычную трудовую нагрузку, а также физические упражнения, намеченные по плану. При самоконтроле отмечается, зависит ли усталость от проводимых занятий или от чего-то другого, как скоро она появляется, ее продолжительность.

Желательно отмечать, степень усталости после занятий («не устал», «немного устал», «переутомился»), а на следующий день после тренировки – «усталости нет», «чувствую себя хорошо», «осталось чувство усталости», «полностью не отдохнул», «чувствую себя утомленным».

Важно также отмечать настроение: нормальное, устойчивое, подавленное, угнетённое; желание быть в одиночестве, чрезмерное возбуждение.

Работоспособность зависит от общего состояния организма, настроения, утомления, от предшествующей работы. Работоспособность оценивается как повышенная, обычная и пониженная.

Нормальный сон, восстанавливая работоспособность центральной нервной системы, обеспечивает бодрость, свежесть. В случае переутомления нередко появляется бессонница или повышенная сонливость, беспокойный сон (часто прерывается, сопровождается тяжелыми сновидениями). После сна возникает чувство разбитости. Нужно помнить, что сон должен быть не менее 7-8 часов, при больших физических нагрузках – 9-10 часов.

Аппетит отмечается как нормальный, сниженный или повышенный. Его ухудшение или отсутствие часто указывают на утомление или болезненное состояние.

Из объективных признаков при самоконтроле регистрируются частота пульса. Длительность восстановления частоты пульса после определенных спортивных нагрузок служит важным показателем функционального состояния. Огромное значение имеет питание. Обильное питание в период достигнутой спортивной формы может вызвать необычное для данного состояния увеличение веса тела. Чрезмерное падение веса, которое непосредственно не связано с ошибками в методике и нагрузке занятий, может быть обусловлено неправильным общим режимом и недостаточным питанием. В зависимости от состояния здоровья, водного и пищевого режима, учебной или тренировочной нагрузки и других влияний масса тела может меняться. Прогрессирующая потеря аппетита и снижение массы тела сигнализируют о неблагополучии в организме. Об этом следует поставить в известность педагога и врача. У систематически тренирующихся колебания массы постоянны: после напряженной тренировки потеря массы тела составляет 1-2 кг. В период отдыха масса полностью восстанавливается.

Снижение показателей силы отдельных групп мышц, прекращение роста спортивных достижений обычно связаны с нарушением общего или тренировочного режима. Для самоконтроля желательно использовать одно или несколько контрольных тестов, например: подтягивание на перекладине, поднимание ног из виса на гимнастическом стенке, лазание по канату на время и т.д. На спортивные результаты отрицательно влияют недосыпание, беспорядочное питание, частые внеплановые физические нагрузки, выступления на соревнованиях без достаточной подготовки, тренировки в болезненном состоянии, курение, употребление алкоголя.

### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

Дыхательные упражнения, корригирующие упражнения. Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, головы, шеи, туловища. Упражнения на гибкость, координацию и расслабление - общеразвивающие упражнения.

ОРУ на месте и в движении, на скамейке, со скамейкой, у опоры, в кругу, в парах, в разомкнутом строю, с предметами: мячами, палками, гантелями, обручами, скакалками, резиной и др.

Упражнения из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа. Упражнения на тренажерах. Упражнения на восстановление.

**Развитие силы.** Основные средства - комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений:

- упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения) с использованием отягощений;

Дополнительные средства:

- упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т. д.);
- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т. д.);
- упражнения с противодействием партнера.

**Развитие быстроты.** Основные и дополнительные средства:

- бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора);

- челночный бег;
- бег по разметкам в максимальном темпе;
- повторный бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте;
- стартовые ускорения по сигналу;
- метание малых мячей;
- ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой);
- передача теннисного мяча в парах правой и левой рукой попеременно;
- ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек;
- прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков;

- преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегания различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте и т. д.);

- эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью; технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

**Развитие выносливости.** Основные и дополнительные упражнения

- равномерный бег на лыжах умеренной и большой интенсивности;
- игры и игровые упражнения;
- упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки в среднем темпе.

**Развитие гибкости.** Основные и дополнительные упражнения:

- упражнения для развития подвижности в суставах;
- маховые движения с большой амплитудой;
- пружинящие упражнения, покачивания;
- активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем, без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т. д.);

- пассивные упражнения на гибкость с помощью партнера, с отягощениями, с помощью резинового эспандера или амортизатора, с использованием собственной силы (протягивание туловища к ногам и т. п.);

- упражнения с использованием веса собственного тела;
- статические упражнения с помощью партнера, собственного веса тела или силы.

***Развитие координации движений.*** Основные и дополнительные упражнения:

- общеразвивающих гимнастические упражнения динамического характера на основные группы мышц;
- упражнения без предметов и с предметами, выполняемые при различных положениях тела и его частей, в разные стороны;
- элементы акробатики, упражнения в равновесии;
- упражнения на выработку чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий;
- подвижные и спортивные игры;
- специальные упражнения из различных избранных видов спорта;
- жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами, гимнастической палкой;
- подвижные игры

**Оздоровительная гимнастика**

Беседа о роли видов оздоровительной гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся

Беседа о необходимости укрепления и развития мышц, поддерживающих рабочую позу сидя. Специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины.

Комплексы ритмической гимнастики с различным темпом и нагрузкой.

Комплексы силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мышц.

Упражнения стретчинга для профилактики профессиональных заболеваний.

Упражнения йоги для профилактики профессиональных заболеваний.

**Общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на профилактику и лечение профессиональных заболеваний**

Общеразвивающие и специальные упражнения без предметов. Дыхательные упражнения, корригирующие упражнения. Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, головы, шеи, туловища.

Общеразвивающие и специальные упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, мячи, резиновые бинты, гантели и др.).

Комплексы лечебной физкультуры при различных профессиональных заболеваниях.

**Аутогенная тренировка и психосаморегуляция**

История формирования психотехник, их виды и социальная ценность. Умение владеть собой. Методы психорегуляции в профессиональном аспекте.

Техники и приемы психосаморегуляции. Групповое занятие по первому комплексу упражнений аутогенной тренировки (программа традиционного психотренинга). Использование методов психорегуляции с целью нормализации сна, снятия умственного утомления и напряжения.

Дыхательные упражнения и расслабление, обеспечивающие состояние покоя и отдыха. Групповое и индивидуальное занятие по второму комплексу упражнений аутогенной тренировки (программа релаксационного психотренинга). Домашнее задание по освоению приемов психосаморегуляции.

## **Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности**

Приемы массажа и самомассажа.  
Дыхательная гимнастика.  
Корригирующая гимнастика для глаз.  
Аутогенная тренировка.

### **5.1.3. Образовательные технологии (для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)**

В процессе обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, относящихся к различным категориям, выбор методов обучения осуществляется в зависимости от особенностей восприятия учебной информации - применяются словесные, наглядные, практические, объяснительно-иллюстрационные, поисковые, индуктивные и дедуктивные методы обучения.

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создания комфортного психологического климата в студенческой группе.

#### **Активные технологии:**

- Обсуждение рефератов. докладов
- Работа в группах

#### **Интерактивные образовательные технологии:**

Процесс интерактивного обучения осуществляется в условиях постоянного, активного взаимодействия обучающихся и преподавателя. Место преподавателя на интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности обучающихся на достижение целей занятия. Преподаватель разрабатывает план занятия (обычно, это интерактивные упражнения и задания).

Интерактивные формы обучения по дисциплине «Адаптивная физическая культура» являются: работа в парах, в малых группах, анализ выполненных упражнений.

### **5.2.1. Информационно-коммуникационные технологии обучения**

В процессе освоения курсов используются следующие образовательные технологии:

#### **1. Стандартные формы обучения:**

- Тренировка в избранном виде спорта;
- Подготовка рефератов;
- Самостоятельная работа обучающихся;
- Консультации преподавателей.

#### **2. Методы обучения с применением интерактивных форм и информационно-коммуникативных образовательных технологий:**

##### **Интерактивные образовательные технологии:**

Процесс интерактивного обучения осуществляется в условиях постоянного, активного взаимодействия обучающихся и преподавателя. Место преподавателя на интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности обучающихся на достижение целей занятия. Преподаватель разрабатывает план занятия (обычно, это интерактивные упражнения и задания, в ходе выполнения которых обучающийся изучает



материал).

Интерактивные формы обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» являются:

- анализ (разбор) техники легкоатлетических беговых упражнений;
- разбор ситуаций по развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- анализ основных элементов техники баскетбола, волейбола;
- анализ (разбор) техники основных лыжных ходов;
- анализ конкретных ситуаций.

### **5.2.2. Информационно-коммуникационные технологии обучения (для СМГ и инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)**

В процессе освоения базового курса по Физической культуре и спорту используются следующие **формы обучения**:

- Лекции
- Практические занятия
- Контрольные занятия

Образовательные и информационно- коммуникативные технологии:

**Активные технологии:**

- Обсуждение рефератов
- Мастер-класс

**Интерактивные образовательные технологии:**

Процесс интерактивного обучения осуществляется в условиях постоянного, активного взаимодействия обучающихся и преподавателя. Место преподавателя на интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности обучающихся на достижение целей занятия. Преподаватель разрабатывает план занятия (обычно, это интерактивные упражнения и задания, в ходе выполнения которых обучающийся изучает материал).

*Интерактивными формами обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» являются:*

- анализ (разбор) техники легкоатлетических беговых упражнений;
- разбор ситуаций по развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- анализ конкретных ситуаций.

Для учебно-методического обеспечения дисциплины широко используются информационно-коммуникационные технологии:

- *Электронная образовательная среда КемГИК*, где размещены все материалы по курсу /web-адрес <http://edu.kemguki.ru/>.

- *Электронная библиотека КемГИК* (web-адрес электронного каталога: <http://library.kemguki.ru/> /

- *Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»*

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы (СР) обучающихся**

### **6.1. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся**

Для учебно-методического обеспечения дисциплины широко используется Электронная образовательная среда КемГИК, где размещены все материалы по курсу» /web-адрес <http://edu.kemguki.ru/>.

- **Описание норм для оценки показателей функционального состояния и физического развития студентов**

## **Учебно-программные ресурсы**

### **Учебно-теоретические ресурсы**

- Основы физической культуры в ВУЗе: электронный учебник

**Аннотация:** Содержание электронного учебника "Основы физической культуры в вузе" соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура и спорт" для высших учебных заведений. Он также может быть полезен преподавателям физической культуры, широкому кругу лиц, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями и спортом. Представлены методические и практические рекомендации по основам физического воспитания.

**-Тексты лекций по дисциплине Физическая культура и спорт для студентов ОФО, ЗФО**

### **Учебно-практические ресурсы**

- Методические указания по организации СРО для обучающихся
- Методические указания по выполнению тестов (практическая часть курса)
- Круговая тренировка: методические рекомендации для студентов по организации и методике занятий.

### **Учебно-справочные ресурсы**

- Словарь терминов

### **Учебно-наглядные ресурсы**

- Наглядные материалы

### ☐ Учебно-библиографические ресурсы

- Список литературы

### ☐ Фонд оценочных средств

- Вопросы к зачёту по базовому курсу (для обучающихся 1 курса ОФО)
- Перечень тем для подготовки рефератов
- Тестовые задания (теоретическая часть курса)  
Спортивные игры: Волейбол, Баскетбол.  
Теория и методика физического воспитания  
История Олимпийских игр,  
Основы здорового образа жизни.

## **6.2. Примерная тематика рефератов**

**для обучающихся студентов временно освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья и обучающихся заочной формы обучения**

Тематика рефератов связана с проблемами оздоровления средствами физического воспитания, здорового образа жизни и организация спортивно-массовой и оздоровительной работы с детьми и взрослыми.

1. Режим дня, как модель формирования здорового образа жизни.
2. Здоровьесберегающие педагогические технологии – основа сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи.
3. Здоровье сберегающие технологии при воспитании детей в домашних условиях.
4. Здоровьесберегающие технологии при воспитании детей в школах интернатах.
5. Здоровьесберегающие технологии при воспитании детей – инвалидов.
6. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у детей.
7. Повышение стрессоустойчивости средствами и методами физического воспитания.
8. Профессионально-важное двигательное качество работников умственного труда.
9. Память и методы ее совершенствования в процессе физического воспитания.
10. Внимание: средства и методы его развития и совершенствования.
11. Физическая культура в регуляции психофизических состояний.

12. Основные принципы обучения движениям и способам регуляции физических нагрузок.
13. Воспитание личностных социально-значимых качеств в процессе профессиональной двигательной активности.
14. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.
15. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
16. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся.
17. Проблемы здоровья при использовании компьютерной техники.
18. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
19. Цель, задачи, содержание и особенности оздоровительной спортивно-массовой работы (школа, вуз, лагерь труда и отдыха).
20. Средства массовой информации и их влияние на вовлечение к занятиям физической культуры, спортом и туризмом.
21. Спортивный маркетинг, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие и физической культуры и спорта.

#### **Требования к выполнению реферата**

1. Тема должна быть раскрыта и оформлена по структуре (введение, основная часть и заключение).
2. Объем реферата - не менее 8 страниц машинописного текста.
3. Титульный лист оформлен в соответствии с требованиями (приложение 1)
4. Список используемой литературы должен содержать не менее 6-8 источников (в соответствии с требованиями к библиографическому описанию).

#### **Пример:**

**Тема реферата:** «Использование индивидуальной двигательной активности для профилактики и коррекции здоровья».

#### **Примерный план реферата:**

- I. Введение. Актуальность сохранения здоровья.
- II. Основная часть. Развитие индивидуальной двигательной активности и основных двигательных факторов для профилактики и коррекции здоровья.
  - 2.1. Краткая характеристика заболевания (хронического, на выбор) или его этиология.
  - 2.2. Основные физиологические механизмы воздействия физических упражнений на организм.
  - 2.3 Тестирование. Определение уровня и качества Вашего здоровья.
  - 2.4. Физические упражнения и методы их использования для укрепления здоровья.  
(Составить, описать комплексы физических упражнений, необходимых для укрепления здоровья, определить адекватности нагрузки).
- III. Заключение. (показания, противопоказания физических нагрузок, в зависимости от состояния физической подготовленности и состояния здоровья).

#### **6.3. Методические указания для обучающихся по организации СР**

Чтобы управлять процессом самостоятельных занятий, необходимо провести ряд мероприятий: определить цели самостоятельных занятий; определить индивидуальные

особенности занимающегося; скорректировать планы занятий (перспективный, годичный, на семестр и микроцикл); определить и изменить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки. Все это необходимо, чтобы достичь наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет с записью данных в личный дневник самоконтроля.

Цель предварительного учета - зафиксировать данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся.

Текущий учет позволяет анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируются: количество проведенных тренировок в неделю, месяц, год; выполненный объем и интенсивность тренировочной работы: результаты участия в соревнованиях и выполнения отдельных тестов и норм разрядной классификации. Анализ показателей текущего учета позволяет проверять правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.

Итоговый учет осуществляется в конце периода занятий или конце годичного цикла тренировочных занятий. Он предполагает сопоставить данные состояния здоровья и тренированности, а также данные объема тренировочной работы, выраженной во времени, которое затрачено на выполнение упражнений, и в количестве километров легкоатлетического бега, бега на лыжах и плавания различной интенсивности с результатами, показанными на спортивных соревнованиях. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы тренировочных занятий на следующий годичный цикл.

Результаты многих видов самоконтроля и учета при проведении самостоятельных тренировочных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей: ЧСС, масса тела, тренировочные нагрузки, результаты выполнения тестов, спортивные результаты и др. Информация о количественных показателях позволит занимающемуся в любой отрезок времени ставить определенную количественную задачу, осуществлять ее в процессе тренировки и оценивать точность ее выполнения.

Количественные данные самоконтроля и учета полезно представлять в виде графика, тогда анализ показателей дневника самоконтроля, предварительного, текущего и итогового учета будет более наглядно отображать динамику состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, что облегчит повседневное управление процессом самостоятельной тренировки.

К управлению процессом самостоятельных занятий относится дозирование физической нагрузки, ее интенсивности на занятиях физическими упражнениями.

Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если физическая нагрузка недостаточна. Чрезмерная по интенсивности нагрузка может вызвать в организме явления перенапряжения. Возникает необходимость установить оптимальные, индивидуальные дозы физической активности для каждого, кто занимается самостоятельно какой-либо системой физических упражнений или видом спорта. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом занятия и затем в процессе занятий контролировать изменение его показателей.

При дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности ее воздействия на организм необходимо учитывать следующие факторы:

- количество повторений упражнения. Чем больше число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот;
- амплитуда движений. С увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает;

- исходное положение, из которого выполняется упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки. К ней относятся: изменение формы и величины опорной поверхности при выполнении упражнений (стоя, сидя, лежа); применение исходных положений, изолирующих работу вспомогательных групп мышц (с помощью гимнастических снарядов и предметов), усиливающих нагрузку на основную мышечную группу и на весь организм; изменение положения центра тяжести тела по отношению к опоре;

- величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп.

Чем больше мышц участвует в выполнении упражнения, чем они крупнее по массе, тем значительнее физическая нагрузка;

- темп выполнения упражнений может быть медленным, средним, быстрым.

В циклических упражнениях, например, большую нагрузку дает быстрый темп, в силовых – медленный темп;

- степень сложности упражнения зависит от количества участвующих в упражнениях мышечных групп и от координации их деятельности.

Сложные упражнения требуют усиленного внимания, что создает значительную эмоциональную нагрузку и приводит к более быстрому утомлению;

- степень и характер мышечного напряжения. При максимальных напряжениях мышцы недостаточно снабжаются кислородом и питательными веществами, быстро нарастает утомление. Трудно долго продолжать работу и при быстром чередовании мышечных сокращений и расслаблений, ибо это приводит к высокой подвижности процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга и к быстрому утомлению;

- мощность мышечной работы (количество работы в единицу времени) зависит от времени ее выполнения, развиваемой скорости и силы при движении. Чем больше мощность, тем выше физическая нагрузка;

- продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями. Более продолжительный отдых способствует более полному восстановлению организма. По характеру паузы отдыха могут быть пассивными и активными.

При активных паузах, когда выполняются легкие упражнения разгрузочного характера или упражнения в мышечном расслаблении, восстановительный эффект повышается.

Учитывая перечисленные факторы, можно уменьшать или увеличивать суммарную физическую нагрузку в одном занятии и в серии занятий в течение продолжительного периода времени.

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К физическим показателям нагрузки относятся количественные признаки выполняемой работы (интенсивность и объем, скорость и темп движений, величина усилия, продолжительность, число повторений). Физиологические параметры характеризуют уровень мобилизации функциональных резервов.

Тренировочные нагрузки, выполняемые при ЧСС 131-150 уд/мин. относят к «аэробной» (первой) зоне, когда энергия вырабатывается в организме при достаточном притоке кислорода с помощью окислительных реакций.

Вторая – «смешанная», ЧСС 151-180 уд/мин. В этой зоне к аэробным механизмам энергообеспечения подключаются анаэробные, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода.

Самочувствие довольно точно отражает изменения, происходящие в организме под влиянием занятий физическими упражнениями. Очень важно при самостоятельных занятиях знать признаки чрезмерной нагрузки.

Чрезмерная нагрузка – процесс утомления нарастает постепенно и сопровождается усилением субъективных ощущений усталости: работоспособность снижается, появляется скованность мышц, дыхание становится частым и поверхностным, сердцебиение учащается, отмечается бледность на лице и желание прекратить работу. В этом случае

необходимо снизить нагрузку или временно прекратить занятия.

Планирование самостоятельных занятий осуществляется обучающимися под руководством преподавателей.

Перспективные планы самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности обучающиеся могут планировать достижение различных результатов по годам обучения в вузе и в дальнейшей жизни и деятельности – от контрольных тестов учебной программы до нормативов разрядной классификации.

Обучающимся всех учебных отделений при планировании и проведении самостоятельных тренировочных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных тренировочных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха.

Вопросу сочетания умственной и физической работы следует уделять повседневное внимание. Необходимо постоянно анализировать состояние организма по субъективным и объективным данным самоконтроля.

При планировании самостоятельных, тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения по учебным занятиям в течение года, должна с каждым годом иметь тенденцию к повышению. Только при этом условии будет происходить укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, а для занимающихся спортом – повышение состояние тренированности и уровня спортивных результатов.

В то же время планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом должно быть направлено на достижение единой цели, которая стоит перед обучающимися всех медицинских групп, - сохранить здоровье, поддерживать высокий уровень физической и умственной работоспособности.

### **6.3.1. Формы и содержание самостоятельной работы обучающимся**

Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельной работы обучающихся зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности обучающихся. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация - восстановление), обще-подготовительное, спортивное и лечебное направления.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует *три формы самостоятельной работы обучающихся*: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом и т.д.

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется повышать физическую нагрузку на организм постепенно, с максимальной в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5-7 мин.) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 мин оказывают вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группами из 3-5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т.д.

Не допускается также отставание от группы занимающихся.

Заниматься рекомендуется 2-6 раз в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику).

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия по избранному виду спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре.

Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, занятия на тренажерах.

## **7. Фонд оценочных средств**

### **7.1. Критерии результативности учебно-тренировочных практических занятий**

Критериями результативности учебно-тренировочных занятий являются зачетные требования и нормативы, а также дополнительные тесты, разработанные кафедрой физического воспитания с учетом специфики подготовки специалистов.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивной подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (см.: Таблицы).

а) обязательные тесты проводятся в начале курса как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз, физическую активность обучающегося и по итогам освоения дисциплины - как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности.

б) по итогам освоения дисциплины обучающиеся должны набрать среднюю сумму по сдаваемым нормативам и тестам.

в) в некоторых случаях, по решению кафедры, обучающиеся, регулярно

посещающим занятия, но в силу индивидуального развития, не выполняющим нормативов, засчитывается участие в них.

### Обязательные тесты для определения физической подготовленности

**Таблица № 1**

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>Тест на скорость:</b> Бег 100 м вес до 70 кг	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7					
вес более 70 кг	16.0	17.0	17.9	18.7	19.2					
вес до 85 кг						13.5	13.8	14.0	14.3	14.6
вес более 85 кг						13.8	14.0	14.3	14.6	15.0
<b>Тест на скоростно- силовую под- готовленность:</b> Прыжок в длину с места (см) вес до 70 кг	191	180	168	160	150					
вес более 70 кг	180	170	160	150	140					
вес до 85 кг						250	240	230	223	215
вес более 85 кг						240	230	220	210	200

**Таблица №2**

### Контрольные нормативы по общефизической подготовке (женщины)

№ № п/п	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 500м (мин. сек.)	1.45,0	1.55,0	2.05,0	2.15,0	2.25,0
2	Бег 3000м (мин. сек.)	19.15	20.30	21.20	22.20	23.00
3	Прыжок в длину с места (см.)	190	180	165	155	145
4	Прыжок со скакалкой (за 10 сек. кол-во раз)	30	28	26	24	20
5	Челночный бег 6 х 12м (сек.)	18,5	19,5	20,5	21,5	23,0

**Таблица №3**

### Контрольные нормативы по общефизической подготовке (мужчины)



№ №	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 1000м (мин. сек.)	3.20	3.30	3.40	3.45	4.00
2	Бег 5000м (мин. сек.)	21.45	22.45	23.45	25.00	26.00
3	Бег на лыжах 5км (мин. сек.) *	23.50	25.15	26.45	28.00	29.00
4	Прыжок в длину с места (см.)	245	235	230	225	215
5	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	9	7	5	3	2
6	Челночный бег 8 х 12м (сек.)	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0

**Таблица №4**

Оценка тестов общей физической, спортивной и профессионально – прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов (в очках)	2,0	3,0	3,5

## **7.2. Вопросы для контроля по теоретической части курса (ЗФО)**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура и спорт - часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт - явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическая культура и спорт обучающегося.
6. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья обучающимся.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
8. Физическая культура и спорт в вузе: гуманитарная значимость.
9. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту.
10. Основы организации физической культуры и спорта в вузе. Программное построение курса «Физическое культура и спорт» (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка).
11. Физическое качество «сила» и с помощью каких упражнений его можно развивать.
12. Физическое качество «быстрота» и с помощью каких упражнений его можно развивать.
13. Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения.
14. Первые советские спортсмены, принявшие участие в Олимпийских играх, в каких видах спорта они добились успехов.
15. Физическое качество «гибкость» и с помощью каких упражнений его можно развивать.
16. Физическое качество «выносливость» и с помощью каких упражнений его можно развивать.
17. Основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
18. Тестирование физической подготовленности и с помощью каких тестов можно определить развитие силы, быстроты, выносливости.
19. История возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертен на в развитии

современного Олимпийского движения (раскройте основные положения Олимпийской хартии).

20. Правильная осанка, с помощью каких упражнений осуществляют её формирование и профилактику нарушений?
21. Скоростно-силовые и собственно силовые качества человека, с помощью каких упражнений они развиваются?
22. Общая специальная выносливость, с помощью каких упражнений они развиваются?
23. Значение современного олимпийского движения в развитии дружбы и мира между народами, его приверженность идеям справедливости и гуманизма.
24. Основные мероприятия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
25. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.
26. Особенности индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.
27. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.
28. Положительное влияние занятий физической культурой в профилактике вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждении нарушения норм общественной жизни.
29. Выдающиеся кузбасские спортсмены - олимпийские чемпионы, на каких играх и в каких видах спорта они добились успеха.
30. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (выбор мест для занятий и контроль за физической нагрузкой, подбор инвентаря, оборудования, гигиена тела и одежды).
31. История развития лыжных гонок в России.
32. История развития лыжных гонок в Кузбассе.
33. Выступление сборной России по лыжным гонкам на XX1 Олимпиаде в Ванкувере.

### **Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины**

#### **Зачетные требования:**

1. Регулярное посещение учебных занятий;
2. Выполнение тестов и контрольных нормативов.

В течение семестра обучающиеся сдают:

- 3 обязательных теста по физической подготовке и
- 2-3 норматива, утвержденных кафедрой;

Обучающиеся сдают контрольные тесты по физической подготовке в начале уч. курса и по итогам освоения базового курса дисциплины (таблица № 1) для сравнения общефизических показателей.

В течение семестра обучающиеся сдают 2-3 контрольно-зачетных норматива по общефизической подготовке разработанные кафедрой, по видам спорта. (таблица № 2, № 3).

Обучающиеся, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, пишут рефераты по темам разработанных кафедрой (либо по согласованию с преподавателем) и могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов на уровень физической подготовки.

Обучающиеся, пропускающие занятия без уважительных причин, к сдаче тестов и нормативов по общефизической подготовке, без отработки пропущенных занятий, не допускаются.

Зачет проставляется в ведомость и зачетную книжку преподавателями, закрепленными кафедрой за институтом, направлением подготовки.

Промежуточный контроль по итогам освоения дисциплины осуществляется в форме зачета (1 семестр).

В процессе освоения программного материала, посещения практических занятий, обучающемуся необходимо набрать для получения зачёта **от 80 до 100 баллов.**

**Из них оценке подлежит:**

Посещение одного занятия: **4 балла**

Выполнение нормативов

**Поощрительные баллы:**

Посещение спортивных секций: **30 баллов**

Выступление на городских, областных соревнованиях в составе сборной КемГИК: **30 баллов**

Выступление на соревнованиях студенческой Спартакиады университета в составе сборной института: **10 баллов**

**Сдача контрольных нормативов:**

На оценку; «1» **5 баллов**

«2» **6 баллов**

«3» **7 баллов**

«4» **8 баллов**

«5» **10 баллов**

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт»**

### **8.1. Основная литература:**

1. [Виленский, М. Я.](#) Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Виленский М. Я.; Горшков А.Г. - 3-е изд., стер. - Москва: КНОРУС, 2013. - 239 с.
2. [Евсеев, Ю. И.](#) Физическая культура: учебное пособие / Евсеев Ю.И. - 4-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 378 с.
3. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Туманян Г. С. - 2-е изд., стер. - Москва: Издательский центр "Академия", 2008. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование).
4. Манжелей И. В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие [Электронный ресурс]: / Директ-Медиа, 2015. - 199с. - Университетская библиотека online. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946> .— Загл. с экрана.

### **8.2. Дополнительная литература:**

5. Мельничук А. А., Пономарев В. В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы [Электронный ресурс] / СибГТУ, 2013. -173с. - Университетская библиотека online. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428873>. — Загл. с экрана.
6. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: учебное пособие / Г.А. Ямалетдинова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина; науч. ред. И.В. Еркомайшвили. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014. - 246 с.: ил. - Университетская библиотека online. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276568>. — Загл. с экрана

### 8.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

1. Министерство культуры Российской Федерации (Минкультуры России) <https://www.mkrf.ru/>
2. Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>
3. Электронная информационно-образовательная среда КемГИК <https://eios.kemgik.ru/>
4. Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>
5. СПОРТИВНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА <http://sportfiction.ru/>
6. ИЗДАТЕЛЬСТВО "СПОРТ" <https://rucont.ru/collections/5125>
7. НАУЧНАЯ БИБЛИОТЕКА Томского государственного университета <http://www.lib.tsu.ru/ru/fizkultura-i-sport>

### 8.4. Программное обеспечение и информационные справочные системы

Вуз располагает необходимыми программным обеспечением:

#### Программное обеспечение:

- *лицензионное программное обеспечение:*
  - Операционная система – MS Windows (10, 8,7, XP)
  - Офисный пакет – Microsoft Office (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access)
  - Антивирус - Kaspersky Endpoint Security для Windows
  - Графические редакторы - Adobe CS6 Master Collection, CorelDRAW Graphics Suite X6
  - Видео редактор - Adobe CS6 Master Collection
  - Информационная система 1С:Предприятие 8
  - Музыкальный редактор – Sibelius
  - Система оптического распознавания текста - ABBYY FineReader
  - АБИС – Руслан, Ирбис
- *свободно распространяемое программное обеспечение:*
  - Офисный пакет – LibreOffice
  - Графические редакторы - 3DS Max Autodesk (для образовательных учреждений)
  - Браузер Mozilla Firefox (Internet Explorer)
  - Программа-архиватор - 7-Zip
  - Звуковой редактор – Audacity, Cubase 5
  - Среда программирования – Lazarus, Microsoft Visual Studio
  - Редактор электронных курсов - Learning Content Development System
  - Служебные программы - Adobe Reader, Adobe Flash Player
- Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:
  - Консультант Плюс

### 9. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

**Инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья,**

относящиеся к различным категориям осуществляют выбор методов обучения в зависимости от особенностей восприятия учебной информации. Для обучающихся - инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья применяются словесные, наглядные, практические, объяснительно-иллюстрационные, поисковые, индуктивные и дедуктивные методы обучения.

Для осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине создаются фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить степень освоения учебного материала. Форма проведения текущей и итоговой аттестации для обучающихся-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Обучающийся-инвалид, обучающийся с ограниченными возможностями здоровья выбирает форму контроля, подходящую для него, а именно: устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования. При необходимости обучающемуся-инвалиду, обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья, предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Порядок проведения и объем указанных занятий при освоении образовательной программы **инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья** устанавливается в соответствии с их реабилитационными картами.

В институте создаются группы здоровья для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом и индивидуальных особенностей их здоровья. Занятия проводятся в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура».

### **9.1. Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

Физкультура и спорт - одно из важнейших средств для адаптации и интеграции лиц с ограниченными возможностями в жизнь общества, поскольку они создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде. Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

Целевой компонент физического воспитания реализуется с помощью различных форм организации учебных и вне учебных занятий, которые взаимосвязаны друг с другом. Руководство, контроль и консультирование всех форм занятий осуществляется преподавателем физического воспитания.

**Учебные** — *академические (аудиторные)* занятия проводятся в сетке учебного расписания. Учебные занятия являются базовой формой организации физического воспитания обучающихся, предусматриваются в учебных планах всех направлений подготовки. Они делятся на:

**1. Методико-практические занятия**, которые предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

— в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает обучающимся задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

— преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений,

двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

— обучающимся практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

— обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

**2. Учебно-практические занятия** направлены на решение целей и задач учебной дисциплины.

**3. Консультации** – вопросно-ответная форма общения обучающегося с преподавателем по составлению комплексов физических упражнений, по научно-исследовательской работе обучающихся в сфере физической культуры, по подготовке контрольных работ-рефератов; по подготовке теоретического зачета. Преподаватель физического воспитания должен обеспечивать методическое руководство самостоятельными и индивидуальными занятиями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, проводить регулярные консультации по вопросам физической культуры. Целями консультирования обучающихся адаптивной физической культуры группы должны быть:

- получение необходимых индивидуальных знаний по учету этиологии и клиники течения его заболевания в процессе занятий физическими упражнениями;

- приобретение умений и навыков работы с научной, учебной и учебно-методической литературой по вопросам физической культуры и спорта;

- совместное (с преподавателем) планирование, осуществление контроля и коррекции планов физической культуры и физкультурной деятельности;

- приобретение опыта использования средств и методов физической культуры в целях коррекции индивидуального здоровья.

**4. Индивидуальные и индивидуально-групповые занятия** проводятся как практические дополнительные занятия по коррекции физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Кафедра физического воспитания должна выполнять роль учебно-методического центра по обеспечению обучающихся научной, учебной, учебно-методической литературой и методическими рекомендациями по использованию средств и методов физической культуры с учетом индивидуально-личностных характеристик и особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития физических способностей занимающихся. Требование минимизации двигательных ошибок в процессе освоения двигательных действий - ведущая установка методики обучения в адаптивном физическом воспитании. Формирование полной ориентировочной основы изучаемого двигательного действия и использование физической помощи и страховки (в том числе с помощью тренажеров и технических средств) с учетом особенности нарушений занимающихся. Навыки самообслуживания (одевание, прием пищи, уход за кожей лица, рук, ног, полости рта и др.), перемещения в пространстве (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.), транспортировки предметов (переноска груза, метания и др.), перемещения с помощью технических средств (коляски, костыли, другие приспособления) - основные целевые объекты двигательного обучения и средства адаптивного физического воспитания. Формирование и совершенствование мелкой моторики - важный компонент содержания адаптивного физического воспитания.

**Методические подходы к развитию физических способностей в процессе адаптивного физического воспитания** – стандартно-нормативный, индивидуально-нормативный, типологически нормативный, типоспецифический.

Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации, ее ведущих функций и принципов. Главная цель адаптивной двигательной рекреации - оптимизация состояния и восстановление физических и духовных сил, затраченных занимающимися в

процессе основного вида деятельности (учебы, реабилитационных мероприятий, труда, адаптивного спорта, адаптивного физического воспитания и др.), за счет его смены, переключения на занятия развлекательного характера и получения от них удовольствия.

Основные задачи адаптивной двигательной рекреации:

- 1) оптимизация своего состояния, восстановление физических и духовных сил;
- 2) получение удовольствия, повышение настроения от занятия физическими упражнениями;
- 3) вовлечение занимающихся в общение со здоровыми людьми и преодоление психологических комплексов (неуверенности, отчужденности и др.);
- 4) привитие интереса к адаптивной физической культуре и приобщение к занятиям другими ее видами;
- 5) обеспечение активного отдыха и реализация здорового образа жизни и др.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
2. Место физической культуры в общей культуре человека.
3. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
4. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
5. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
6. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
7. Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воде естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.
8. Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье.
9. Личная гигиена и закаливание организма.
10. Нетрадиционные методы систем физических упражнений.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
12. Физическая культура в жизни обучающегося.
13. Влияние физической нагрузки на нравственный облик обучающегося на занятиях по физической культуре.
14. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат обучающегося на занятиях по физической культуре.
15. Соблюдение режима как одно из условий сохранения здоровья учащихся.
16. Сотовая связь и ее влияние на организм человека.
17. Холодовая тренировка организма.
18. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.
19. Физиология и гигиена индивидуальной защиты от холода.

### **Шкала и критерии оценки (в баллах):**

**10 баллов** выставляется обучающемуся, если реферат оформлен по стандарту, раскрыта полностью тема, нет ошибок;

**6 баллов** выставляется обучающемуся, если реферат оформлен по стандарту, раскрыта тема, есть 1-2 ошибки;

**4 балла** выставляется обучающемуся, если реферат оформлен по стандарту, тема раскрыта не полностью, 2-3 ошибки;

### **Теоретический раздел**

**Ссылка ;**

## 10. Список ключевых слов

**Адаптация** – процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды.

**Антропометрические измерения** – оценка показателей физического развития.

**Врачебный контроль** – комплексное медицинское обследование.

**Диагноз** – краткое заключение о состоянии здоровья.

**Диагностика состояния здоровья** – краткое заключение о состоянии здоровья по результатам врачебного контроля.

**Здоровье** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

**Здоровьесбережение** – педагогические технологии, использование которых ведёт на пользу здоровья обучающихся

**Нагрузка** – следует характеризовать с двух точек: как величину выполненной внешней работы и как реакцию организма на выполненную работу.

**Образ жизни** – биосоциальная категория, интегрирующая представление об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленные на всестороннее физическое развитие человека.

**Рекреация** – отдых, необходимый для восстановления организма.

**Релаксация** – состояние покоя, расслабленности, возникающие вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок.

**Самочувствие** – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

**Самоконтроль** – регулярные наблюдения занимающихся физическими упражнениями и спортом за состоянием своего здоровья.

**Психофизическая подготовка** – процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

**Саморегуляция организма** – процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма на постоянном физиологическом уровне.

**Утомление** – временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки (умственной, физической).

**Усталость** – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущения физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления, усвоения информации).

**Физическая культура** – часть общей культуры общества, специфической целью которой является физическое совершенство личности. Отражает способы физкультурной деятельности, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья и повышение работоспособности.

**Физическое воспитание** – процесс, являющийся составной частью общего воспитания личности, направленный на развитие и саморазвитие физической культуры



человека.

**Физическое здоровье** – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

**Физическое развитие** – комплекс морфо-функциональных признаков, характеризующих возрастную степень биологического развития человека.

**Физическая подготовленность** – проявление уровня физической активности – уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и степени овладения двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного осуществления определенного рода деятельности человека.

**Физическое совершенство** – высокий уровень физического развития и работоспособности здорового организма человека при сохранении длительного, долголетнего, нормативного протекания жизненно важных функций в нём, а также высокой степени подготовленности, в том числе двигательной, к жизни, к труду, к защите Родины.