

Автономная некоммерческая организация
высшего образования
«Российская академия предпринимательства»
(АНО ВО «РАП»)



Проректор по учебной работе
Ермакова
2017 г

Кафедра: Экономическая теория, мировая экономика, менеджмент и предпринимательство

(название кафедры)

Авторы: Кузнецов В.С., к.п.н., доцент

Орлов Г.А., доцент

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление: 41.03.06 Публичная политика и социальные науки

Направленность: Связи с общественностью в органах власти

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

<p>Одобрена на заседании Ученого совета АНО ВО «РАП»</p> <p>Протокол № 4 от «31» августа 2017 г.</p>	<p>Одобрена на заседании кафедры «Социально-гуманитарные и правовые дисциплины»</p> <p>Протокол № 7 от «29» августа 2017 г.</p>
--	---

Москва, 2017 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (оздоровительная физическая культура)» - содействие формированию у обучающихся общекультурных компетенций путем овладения специальными знаниями, практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в функциональном состоянии организма, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности.

Задачи элективного курса дисциплины:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Способствование адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты
ОК-6	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><u>Знать</u>: - научно-практические основы физической культуры и спорта; - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; - основные двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности.</p> <p><u>Уметь</u>: - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; - выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и величиной физической нагрузки; - соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p><u>Владеть</u>: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>

2.1. Формируемые компетенции по разделам дисциплины

Наименование раздела дисциплины (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть, понимать)
Теоретический раздел	<p>Физическая культура и здоровый образ жизни студента.</p> <p>Методические основы новой системы общефизической подготовки - Оздоровительная физическая культура..</p> <p>Двигательная рекреация и её значение для студента.</p> <p>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях физическими упражнениями.</p>	ОК-6	<p><u>Знать:</u> основные понятия здорового образа жизни и его составляющие, психофизиологические особенности профессиональной деятельности.</p> <p>базовые понятия и функции оздоровительной физической культуры, современные физкультурно-оздоровительные методики и системы.</p> <p>формы и содержание занятий ОФК, правила предупреждения травматизма при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психического утомления.</p> <p>формы и содержание занятий физическими упражнениями различной направленности, правила предупреждения травматизма при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>способы оценки физического развития, физической подготовленности, функционального состояния организма.</p>
Методико-практический раздел	<p>Методика проведения утренней гигиенической гимнастики. Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Средства и методы мышечной релаксации при занятиях физическим упражнениями. Основы методики самомассажа.</p> <p>Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Средства и методы регулирования психоэмоционального состояния. Методики различных корректирующих гимнастик.</p> <p>Методика самооценки уровня и динамики физической подготовленности.</p> <p>Методика планирования и проведения занятий по Оздоровительной физической культуре.</p> <p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.</p> <p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями досуговой направленности. Средства и методы профилактики умственного и физическое утомления у студентов.</p>	ОК-6	<p><u>Уметь:</u> использовать средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.</p> <p>планировать содержание занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью и дозировать нагрузку на занятиях.</p> <p>оценивать функциональное состояние организма, соблюдать правила техники безопасности и поведения во время занятий.</p> <p>использовать средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.</p> <p>оценивать функциональное состояние организма, соблюдать правила техники безопасности и поведения во время занятий.</p> <p>осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и величиной физической нагрузки.</p> <p><u>Владеть:</u> культурой мышления, способности к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбор путей ее достижения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями. - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья. <p>методами диагностики и самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями</p>

	Методика управления нагрузкой в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика определения индивидуальных максимальных и оптимальных величин ЧСС при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля, физического развития, физической работоспособности и функционального состояния организма.		
Практический раздел	Учебно-тренировочные занятия: <i>оздоровительная физическая культура</i>	ОК-6	<i>Владеть:</i> разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для оздоровительной физической культуры

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина “Элективные курсы по физической культуре” является дисциплиной по выбору вариативной части Блока 1 “Дисциплины (модули)” программы бакалавриата.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, полученные в школе.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Дисциплины (модули) по физической культуре реализуются в рамках элективных дисциплин (модулей) в объеме 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и **в зачетные единицы не переводятся.**

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Количество часов							
	Всего по учебному плану	Семестры						
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	
Контактная работа (всего)	328							
В том числе:								
лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-	
практические занятия (ПЗ)	328	48	68	48	68	48	48	
В том числе интерактивной форме		8	8	8	8	8	8	
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	
Виды промежуточной аттестации	-	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	
ОБЩАЯ трудо-	Часы:	328	48	68	48	68	48	48

емкость дисциплины:	Зач. ед.	-	-	-	-	-	-	-
----------------------------	----------	---	---	---	---	---	---	---

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Количество часов						
	Всего по учебному плану	Курсы					
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	
Контактная работа (всего)	12	-					
В том числе:							
лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	
практические занятия (ПЗ)	12						
В том числе интерактивной форме работы (КСР):	4	-	-	-	-	4	
Самостоятельная работа	312	54	54	54	54	96	
Виды промежуточной аттестации	4	-	-	-	-	4 Зачет	
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины:	Часы:	328	54	54	54	54	112
	Зач. ед.	-	-	-	-	-	-

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Очная форма обучения

Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах				Формы контроля
	Л	ПЗ	СР	Всего	
Теоретический раздел	-	10	-	10	Опрос
Методико-практический раздел	-	28	-	28	
Практический раздел	-	290	-	290	демонстрация комплексов упражнений для разминки и на развитие основных физических качеств
Промежуточный контроль	-				Зачет
ВСЕГО:		328	-	328	

Заочная форма обучения

Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах				Формы контроля
	Л	ПЗ	СР	Всего	

Теоретический раздел		2	10		Опрос
Методико-практический раздел		6	12		
Практический раздел		4	290		демонстрация комплексов упражнений
Промежуточный контроль				4	Зачет
ВСЕГО:		12	312		

5.1. Практические занятия Очная форма обучения

Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование практических занятий	Всего часов/ в интерактивной форме	Интерактивная форма
Теоретический раздел	Физическая культура и здоровый образ жизни студента.	2	
	Методические основы новой системы общефизической подготовки – Оздоровительная физическая культура.	2	
	Двигательная рекреация и её значение для студента.	2	
	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
	Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях физическими упражнениями.	2/2	Проведение функциональной пробы
Методико-практический раздел	Методика проведения утренней гигиенической гимнастики. Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности.	4	
	Средства и методы мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Средства и методы регулирования психоэмоционального состояния. Методики различных корригирующих гимнастик.	4	
	Методика самооценки уровня и динамики физической подготовленности. Методика планирования и проведения занятий по Оздоровительной физической культуре	4	
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.	4	
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями досуговой направленности. Средства и методы профилактики умственного и физического утомления у студентов.	4	
	Методика управления нагрузкой в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика определения индивидуальных максимальных и оптимальных величин ЧСС при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.	4/4	Проведение функциональной пробы
	Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля, физического развития, физической работоспособности и функционального состояния организма.	4	
	Учебно-тренировочные занятия: <i>оздоровительная физическая культура</i>	290/42	демонстрация комплексов упражнений
ВСЕГО:		328/48	

Заочная форма обучения

Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование практических занятий	Всего часов/ в интерактивной форме	Интерактивная форма
Теоретический раздел	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические основы системы общефизической подготовки – Оздоровительная физическая культура. Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях физическими упражнениями.	2	
Методико-практический раздел	Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.	2	
	Методика самооценки уровня и динамики физической подготовленности. Методика планирования и проведения занятий по Оздоровительной физической культуре.	2	
	Методика управления нагрузкой в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика определения индивидуальных максимальных и оптимальных величин ЧСС при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.	2/2	Проведение функциональной пробы
Практический раздел	Учебно-тренировочные занятия: <i>Оздоровительная физическая культура</i>	4/2	демонстрация комплексов упражнений
ВСЕГО:		12/4	

Оздоровительная физическая культура

Упражнения для коррекции осанки. Нарушения осанки могут привести к остеохондрозу и другим болезням позвоночника, ухудшить работу сердца, печени, лёгких, желудка и кишечника. Изменение естественных изгибов позвоночника приводит к неравномерной нагрузке на позвоночник. У человека может деформироваться грудная клетка, возникнуть проблемы с дыханием и кровообращением.

Упражнения для мышц шеи

1. Сесть на пол, согнув ноги в коленях и обняв колени руками. Выпрямить спину, сблизив лопатки. На вдохе запрокинуть голову назад, стараясь как можно сильнее вытянуть шею. Повторить 10 раз.

2. Сесть «по-турецки», обхватив руками голени или носки; спина выпрямлена. На счет 1 повернуть голову влево, на счет 2—3 — еще дальше влево, рывками, на счет 4 плавно вернуться в и.п. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

3. Встать на колени и опереться на прямые руки, поставленные на ширине плеч. И руки, и бедра — под прямым углом к полу, тяжесть тела распределена равномерно. Выполнять круговые движения головой: вниз, влево, назад, вправо, затем в другую сторону. Повторить 3—6 раз в каждую сторону.

4. Лечь на живот, сплестя руки на затылке и отведя локти так, чтобы сблизилась лопатки; лбом опереться в пол. На вдохе поднять голову, одновременно препятствуя руками этому движению, и вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз.

Упражнения, выпрямляющие спину

1. Лечь на живот, согнув руки в локтях и положив лоб на сомкнутые кисти. Носки вытянуты, пятки вместе. Делая вдох, приподнять верхнюю часть туловища, одновременно развести руки в стороны; голову закидывать назад не надо. Вернуться в и.п. Повторить 6—10 раз.

2. Лечь на спину, согнув ноги в коленях так, чтобы ступни стояли как можно ближе к бедрам. Руки развести в стороны, ладонями вверх. Опираясь на руки и на голову, выгнуть грудную клетку. Нижняя часть туловища при этом плотно прилегает к полу. Повторить 5—8 раз.

3. Встать на колени, упираясь руками в пол, руки и бедра на ширине плеч, под прямым углом к полу. Вытянуть правую руку вперед и вверх (к потолку), одновременно отведя левую

прямую ногу назад и вверх. Вернуться в и.п. и повторить то же самое левой рукой и правой ногой. Повторить 6 — 8 раз.

4. «Японский поклон». Встать на колени, ноги вместе, прямые руки подняты вверх ладонями вперед, спина выпрямлена. Не меняя положения головы и рук и сохраняя спину прямой, очень медленно наклониться вперед, одновременно садясь на пятки. Коснувшись грудью коленей, расслабить плечевые мышцы и свободно опустить голову. Опираясь ладонями на пол и напрягая мышцы спины, вернуться в и.п. и опустить руки. При наклоне делать выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить 4—8 раз.

Упражнения для коррекции сутулости

1. И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч. Делайте круговые движения выпрямленными руками сначала вперед, затем назад. Повторить упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

2. И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч. Поочередно поднимайте сначала левое, затем правое плечо. Повторить упражнение 6-8 раз.

3. И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч. Резко поднимите плечи, затем медленно опустите их. Повторить упражнение 6-8 раз.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной. Медленно потянитесь вперед, максимально выгибая позвоночник и отводя сцепленные в замке руки назад. Затем вернитесь в исходное положение. Повторить упражнение 6-8 раз.

5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки свободно располагаются по швам. Поднимите правую руку вверх, левую отведите назад, согните руки в локтях и постарайтесь соединить их за спиной, вернитесь в исходное положение. Повторить упражнение, меняя положение рук, 6-8 раз с каждой рукой.

Упражнения для коррекции плоскостопия (*плоскостопие* — деформация стопы, характеризующаяся понижением её сводов).

1. Попеременно стоять то на внутренней, то на наружной стороне стоп.

2. Вращать стопы в разные стороны, поставив их пятками на пол. Вначале сидя, затем стоя, держать за опору.

3. Стоя, ноги на ширине плеч, подниматься на носки, затем переносить вес на пятки. Выполнить это упражнение в трех вариантах – вначале стопы параллельны друг другу, затем развернуты друг к другу носками, затем пятками.

4. Катать теннисный мяч попеременно каждой ногой, сидя и стоя, по 1-2 минуты на ногу.

5. Ходьба на носках с различными положениями рук: на поясе, в стороны, вверх, за голову, за спину (до 1 мин).

6. Ходьба на наружном своде стопы, руки на поясе (до 1-1,5 мин)

7. Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин)

8. Ходьба на пятках с различными положениями рук.

9. Ходьба на носках в полуприседе, руки в стороны.

10. Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (по 30 с)

11. Ходьба «елочкой» по гимнастической палке, лежащей на полу.

12. Соревновательно-игровые упражнения:

- кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1-1,5 мин);
- кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (4-5 раз).

Упражнения для коррекции избыточной массы тела

1. Ходьба на месте с прижиманием коленей к груди.

2. Наклоны туловища вперед до касания руками носков ног из исходного положения "стоя, ноги врозь, руки в стороны".

3. Поднимание туловища с наклоном вперед из исходного положения лежа на спине.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Методические указания. Каждое упражнение выполняется в максимальном темпе в течение 30 с на максимальное количество раз с последующим 30 с отдыхом.

Дыхательная гимнастика.

Система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья, устранение переутомления и чрезмерной усталости:

- дыхательная гимнастика Бутейко;
- дыхательная гимнастика Мюллера;
- дыхательная гимнастика Стрельниковой.

Дыхательные гимнастики построены на упражнениях, самыми главными элементами которых являются: - искусственные затруднения дыхания; - искусственные задержки дыхания; - искусственные замедления дыхания; - искусственное поверхностное дыхание.

Комплекс упражнений дыхательной разминки

1. Встать прямо ненапряженно и опустить руки вдоль туловища.
2. Выдох. Начать медленный вдох. По мере наполнения легких плечи поднимаются, затем без задержки делать выдох, опуская плечи.
3. С вдохом по мере наполнения легких плечи медленно отводить назад, сводя лопатки, сближая за спиной руки. Затем медленно выдохнуть, выдвигая руки и плечи вперед, сжимая при этом грудную клетку. Руки и плечи не напрягать.
4. С вдохом наклониться вправо, растягивая левый бок. С выдохом вернуться в исходное положение. То же проделать влево. Шею, руки не сгибать, спину держать ровной.
5. Выдох. Медленно наклонить голову назад, сгибая позвоночник в грудном отделе, вдох. С выдохом наклонить голову вперед, сгибая позвоночник в грудном отделе, посмотреть на колени. Руки свободно висят вдоль туловища.
6. Вдох. Медленно, плавно скручивать позвоночник, отводя одну руку за спину, другую вперед, делая выдох. При возврате в исходное положение делать вдох. Бедра неподвижны. Повторить то же в другую сторону (упражнение очень эффективно).
7. Выполнять круговые движения плечами, имитируя движения гребца на байдарке. Сначала левым плечом, затем правым и обоими одновременно. Дыхание произвольное.

Примечание. Все упражнения дыхательной разминки выполнять в течение 6—10 минут. По окончании расслабиться и отдохнуть.

Дыхание на ходу

Ходьба с высоко поднятой головой. Сделать полный вдох, мысленно считая до 8 и делая в это время 8 шагов так, чтобы счет соответствовал шагам и вдох был сделан как бы в 8 приемов, но без перерыва. Медленно выдохнуть воздух через ноздри, таким же образом считая до 8 и делая в это время 8 шагов. Задержать дыхание, продолжая идти и считая до 8. Повторять это упражнение до тех пор, пока занимающиеся не почувствуют, что устали. Можно варьировать это упражнение, задерживая дыхание и считая до 4, затем выдохнуть и считать до 8.

Тест для занимающихся: задержать дыхание после нормального выдоха, насколько можно, по секундной стрелке. Если можно задержать меньше 20 с — плохо, от 20 до 40 с — удовлетворительно, от 40 до 60 — хорошо, больше 60 — отлично.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тема (раздел) учебной дисциплины	Вид самостоятельной работы студента. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы	Всего час.
----------------------------------	--	------------

Теоретический раздел	<p>Проработка учебного материала по конспекту лекции. Самостоятельное освоение темы, изучение и анализ научно-методической и справочной литературы:</p> <p>Манжелей, И. В. Физическая культура : компетентностный подход.- М.: «Директ-Медиа», 2015.- 183с.- [Электронный ресурс].- http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1</p> <p>Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие.- М.: «Феникс», 2014.- 448с.- [Электронный ресурс].- http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1</p> <p>Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник - М.: «Юнити - Дана», 2012.- 432с.- [Электронный ресурс].- http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573&sr=1</p> <p>Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. - М. : Спорт, 2016. - 616 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238</p> <p>Чинкин, А.С. Физиология спорта : учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - М. : Спорт, 2016. - 120 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9907239-2-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410</p>	10
Методико-практический раздел	<p>Проработка учебного материала по конспекту лекции. Самостоятельное освоение темы, изучение и анализ научно-методической и справочной литературы:</p> <p>Манжелей, И. В. Физическая культура : компетентностный подход.- М.: «Директ-Медиа», 2015.- 183с.- [Электронный ресурс].- http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1</p> <p>Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие.- М.: «Феникс», 2014.- 448с.- [Электронный ресурс].- http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1</p> <p>Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник - М.: «Юнити - Дана», 2012.- 432с.- [Электронный ресурс].- http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573&sr=1</p> <p>Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. - М. : Спорт, 2016. - 616 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238</p> <p>Чинкин, А.С. Физиология спорта : учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - М. : Спорт, 2016. - 120 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9907239-2-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410</p>	12
Практический раздел	<p>Проработка учебного материала по конспекту лекции. Составление комплекса физических упражнений для утренней зарядки и подготовительной части занятия физическими упражнениями (разминки). Самостоятельное освоение двигательных действий, изучение и анализ научно-методической и справочной литературы по развитию физических (двигательных) способностей и двигательным тестам:</p> <p>Манжелей, И. В. Физическая культура : компетентностный подход.- М.: «Директ-Медиа», 2015.- 183с.- [Электронный ресурс].- http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1</p> <p>Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие.- М.: «Феникс», 2014.- 448с.- [Электронный ресурс].- http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1</p> <p>Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник - М.: «Юнити - Дана», 2012.- 432с.- [Электронный ресурс].- http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573&sr=1</p> <p>Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. - М. : Спорт, 2016. - 616 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238</p> <p>Чинкин, А.С. Физиология спорта : учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - М. : Спорт, 2016. - 120 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9907239-2-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410</p>	290
ВСЕГО: Заочная форма		312

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценивание и контроль сформированности компетенций по дисциплине осуществляется с помощью текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация проводятся в соответствии с «Положением об организации текущего контроля и промежуточной аттестации обуча-

ющихся по программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры» в Академии.

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	<i>Перечень компетенций, формируемых дисциплиной</i>	
1	ОК- 6	
2	<i>Этапы формирования компетенций</i>	
	<i>Название и содержание этапа</i>	<i>Коды формируемых компетенций</i>
	<u>Этап 1: Знать</u> - научно-практические основы физической культуры и спорта; - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; - двигательные тесты для определения уровня физической подготовленности.	ОК- 6
	<u>Этап 2: Уметь</u> - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; - выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за величиной физической нагрузки; - соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений.	ОК- 6
	<u>Этап 3: Владеть</u> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	ОК- 6

7.2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Коды компетенций	Этапы формирования компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций			
			Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
ОК- 6	<p><u>Знать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - научно-практические основы физической культуры и спорта; - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; - двигательные тесты для определения уровня физической подготовленности. <p><u>Уметь</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; - выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за величиной физической нагрузки; - соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений. <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. 	<p><u>Пороговый уровень:</u> Показатели усвоения знаний содержат описание действий, отражающих работу с информацией, выполнение различных мыслительных операций</p> <ul style="list-style-type: none"> - дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач <p><u>Базовый уровень:</u> Показатели для проверки освоения умений содержат требования к выполнению отдельных действий и/или операций</p> <ul style="list-style-type: none"> - позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам <p><u>Повышенный уровень:</u> Наименования данных результатов обучения включают характеристику навыков, приобретенных в процессе решения профессиональных задач</p> <ul style="list-style-type: none"> - предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении 	Теоретическое содержание дисциплины (модуля) освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины (модуля) учебные задания выполнены, качество выполнения их оценено числом баллов, близким к максимальному	Теоретическое содержание дисциплины (модуля) освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные рабочей программой дисциплины (модуля) учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	Теоретическое содержание дисциплины (модуля) освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных рабочей программой дисциплины (модуля) учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.	Теоретическое содержание дисциплины (модуля) не освоено. Необходимые практические навыки работы не сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины учебные задания выполнены с грубыми ошибками. Дополнительная самостоятельная работа над материалом дисциплины (модуля) не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий

7.3. ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Оценивание результатов промежуточного контроля (зачет)

Уровень знаний и двигательных умений определяется оценками «зачтено», «незачтено».

«Зачтено» – Теоретическое и практическое содержание дисциплины (модуля) освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом и двигательные умения сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины (модуля) учебные задания выполнены.

«Незачтено» – Теоретическое и практическое содержание дисциплины (модуля) освоено частично, необходимые практические навыки работы и двигательные умения не сформированы, большинство предусмотренных рабочей программой дисциплины (модуля) учебных заданий не выполнено.

Оценивание результатов опроса

«Отлично» – вопрос раскрыт полностью, точно обозначены основные понятия дисциплины в соответствии с теоретическим материалом.

«Хорошо» – вопрос раскрыт, однако нет полного описания всех необходимых элементов.

«Удовлетворительно» – вопрос раскрыт не полно, присутствуют грубые ошибки, однако есть некоторое понимание раскрываемых понятий.

«Неудовлетворительно» – ответ на вопрос отсутствует или в целом не верен.

Оценивание результатов тестирования

«Отлично» – 80-100% правильных ответов.

«Хорошо» – 51-79% правильных ответов.

«Удовлетворительно» – 35-50% правильных ответов.

«Неудовлетворительно» – 34% и меньше правильных ответов.

7.4. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код компетенции	Этап формирования компетенции	Описание этапов формирования компетенций	Примерные оценочные средства
ОК- 6	Знать	<p>Воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью точности и полноты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научно-практические основы физической культуры и спорта; - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; - двигательные тесты для определения уровня физической подготовленности. 	<p>Перечень вопросов для устного опроса</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что вы понимаете под термином <i>физическая культура</i>? Какие функции имеет физическая культура? 2. Что вы понимаете под термином «<i>спорт</i>»? 3. Дайте определение понятия “здоровье”. В чем значение здоровья для человека? 4. Каковы критерии здоровья? 5. Перечислите объективные показатели здоровья. 6. Перечислите субъективные показатели здоровья. 7. Дайте определение здоровому образу жизни. 8. Назовите содержательные характеристики ЗОЖ. 9. Почему двигательная активность – важнейший фактор ЗОЖ? 10. Что такое физическое развитие человека? 11. От каких факторов зависит физическое развитие человека? 12. Что вы понимаете под термином «физическое упражнение»? 13. Что вы понимаете под термином “физическая нагрузка”? 14. Какие существуют способы изменения физической нагрузки? 15. Что понимается под понятием “гигиена мест занятий”? 16. Правила поведения и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. <p>Задания в тестовой форме</p> <p>1. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, воспитание морально – волевых качеств и овладение специальными физкультурными знаниями называется</p> <ol style="list-style-type: none"> а) физкультурным образованием; б) физическим воспитанием; в) физическим развитием; г) физической культурой. <p>2. Под физическим развитием понимается</p> <ol style="list-style-type: none"> а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни. б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность. в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений. г) уровень развития двигательных качеств, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом. <p>3. Термин рекреация означает ...</p>

- а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
 - б) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального или умственного напряжения;
 - в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
 - г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.
- 4.** Одним из основных средств физического воспитания является:
- а) физическая нагрузка;
 - б) физические упражнения;
 - в) физическая тренировка;
 - г) занятия физической культуры.
- 5.** Под тестированием физической подготовленности понимается...
- а) измерение уровня развития основных физических качеств;
 - б) измерение роста и массы тела;
 - в) измерение показателей сердечно-сосудистой системы;
 - г) измерение показателей дыхательной системы.
- 6.** Какое физическое качество проверяют тестом «Подтягивание на перекладине»?
- а) быстроту движений;
 - б) ловкость;
 - в) силу;
 - г) выносливость.
- 7.** При помощи какого теста комплекса ГТО определяется уровень развития быстроты у студентов вузов?
- а) челночный бег 3х10 м;
 - б) прыжок в длину с места;
 - в) бег на 100 м;
 - г) рывок гири 16 кг.
- 8.** С помощью теста комплекса ГТО «Прыжок в длину с места» у студентов вузов определяют...
- а) координационные способности;
 - б) скоростные способности;
 - в) скоростно-силовые способности;
 - г) силовые способности.
- 9.** Динамометр служит для измерения показателей:
- а) роста;
 - б) жизненной емкости легких;
 - в) силы воли;
 - г) силы мышц.

10. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

11. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост (длина тела) и вес (масса тела);
- г) ловкость и прыгучесть.

12. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

13. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) общеподготовительными;
- в) скоростно-силовыми;
- г) комплексными.

14. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

15. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

16. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

17. Один временной отрезок игры в футболе, равный 45 минутам, называется...

- а) сет;
- б) период;
- в) тайм;
- г) гейм.

18. Оптимальный пульсовой режим при развитии общей выносливости:

- а) 110 и ниже ударов в минуту;
- б) 111-130 ударов в минуту;
- в) 131-150 ударов в минуту;
- г) 151-170 ударов в минуту?

19. При какой частоте сердечных сокращений целесообразно повторение нагрузки в процессе занятий физическими упражнениями?

- а) 60 уд./мин
- б) 90 уд./мин
- в) 120 уд./мин
- г) 150 уд./мин

20. Первая помощь при ушибах мягких тканей во время занятий физическими упражнениями:

- а) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, приём снимающего боль лекарства.
- б) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье.
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.
- г) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

Вопросы, выносимые на промежуточный контроль

1. Роль физической культуры в подготовке студентов.
2. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
3. Дайте определение понятиям “типокинезия”, “гиподинамия” “двигательная активность”. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
4. Дайте определение понятиям “физическая подготовка”, “физическое совершенство”.
5. Дайте определение понятию “физическая работоспособность”. От каких факторов зависит величина физической работоспособности. Какие методы определения физической работоспособности вам известны.
6. В чём заключается оздоровительное значение использования дыхательной гимнастики?
7. Что понимается под термином “физическая рекреация”?
8. Что понимается под “оптимальными физическими нагрузками”?
9. Почему большие нагрузки, используемые на занятиях физическими упражнениями, оказывают отрицательное воздействие на состояние здоровья и физическое развитие

		<p>студентов?</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Силовые способности: понятие, средства и методы их развития. 11. Скоростные способности: понятие, средства и методы их развития. 12. Общая выносливость: понятие, средства и методы её развития. 13. Гибкость: понятие, средства и методы её развития. 14. Координационные способности: понятие, средства и методы их развития. 15. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.
<p>Уметь</p>	<p>Решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решений.</p> <p>Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.</p> <p>Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за величиной физической нагрузки.</p> <p>Соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений и двигательных действий.</p>	<p>Перечень вопросов для письменного опроса</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура как вид культуры общества и личности. 2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. 3. Современные физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений и их характеристика Роль физической культуры в укреплении здоровья. 7. Организация и поведение занятий физическими упражнениями различной направленности. 8. Управление нагрузкой в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. 9. Аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры. 10. Восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями. 11. Нетрадиционные виды двигательной активности в оздоровительной и профессиональной подготовке молодежи. 12. Стретчинг-гимнастика. 13. Атлетическая гимнастика. 14. Дыхательная гимнастика. 15. Организация и проведение занятий по кроссфиту. 16. Основные физические способности (качества) и их развитие. 17. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм. 18. Основные здоровьесберегающие факторы обеспечения индивидуального здоровья. 19. Гигиенические, методические и организационные условия предупреждения травм в процессе занятий физическими упражнениями. <p>Перечень контрольных заданий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составьте свой распорядок дня и обоснуйте его. 2. Способы самоконтроля за физической нагрузкой, применяемые во время занятий физической культурой? 3. Физическая активность как фактор укрепления здоровья и оптимизации функционального состояния. 4. Современные физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений и их характеристика. 5. Какие средства физической культуры применяются для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов?

			<p>Вопросы, выносимые на промежуточный контроль</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перечислите зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС. 2. Как рассчитать индивидуальные максимальные и оптимальные величины ЧСС при занятиях физическими упражнениями? 3. Регулирование и контроль физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. 4. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают? 5. Самоконтроль функционального состояния организма по ЧСС. 6. Функциональные пробы оценки состояния сердечно-сосудистой системы. 7. Функциональные пробы оценки состояния дыхательной системы. 8. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности. Определение уровня развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости. 9. Восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.
Владеть		<p>Решать усложненные задачи на основе приобретенных знаний и умений, в том числе применение их в нетипичных ситуациях.</p> <p>Использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценности физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Перечень контрольных заданий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Использование средств физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма для обеспечения умственной и физической деятельности. 2. Использование средств физической культуры для повышения работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизиологического утомления студентов, повышения эффективности учебной деятельности. <p>Комплексы практических заданий См. приложение</p>

**Контрольные упражнения
для определения уровня физической подготовленности студентов**

ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТАМИ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ										
Контрольные упражнения	Юноши					Девушки				
	Очки (баллы)									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) 	42	37	32	27	15	22	18	16	14	10
Поднимание туловища из положения лежа на полу лежа (кол-во раз) 	30	25	20	15	10	30	25	20	15	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (ниже уровня скамьи – см) 	15	9	7	5	3	18	13	10	7	4

Требования к технике выполнения контрольных упражнений

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из и.п.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо **коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см)**, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Студент выполняет максимальное количество подниманий (за 30 с), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и.п.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из и.п.: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, **ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.**

При выполнении испытания (теста) на полу студент по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

7.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.

Оценивание знаний, умений и навыков, формируемых в при изучении учебной дисциплины, осуществляется в процессе текущей и промежуточной аттестации.

Текущая аттестация проводится в течение периода обучения, отведенного на изучение учебной дисциплины, и включает контроль формирования компетенций в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы обучающегося.

Промежуточная аттестация. Промежуточной аттестацией завершается изучение дисциплины. Промежуточная аттестация проводится согласно расписанию зачетно-экзаменационной сессии. До аттестации не допускаются студенты, не сдавшие текущую аттестацию. Промежуточная аттестация, проводимая в виде зачета, может быть выставлена без дополнительных проверок, по результатам текущего контроля сформированности знаний, умений и навыков у обучающихся на практических, в том числе в интерактивной форме, и лабораторных занятиях. Фамилии студентов, получивших зачет разрешается объявлять только в день проведения зачета и до его начала.

Для проведения **текущей аттестации** используются следующие виды оценочных средств: устный и/или письменный опрос; решение заданий в тестовой форме; выполнение контрольных упражнений (двигательных тестов)

Решение заданий в тестовой форме могут использоваться и при проведении **промежуточной аттестации**.

Опросы. Устные опросы проводятся во время практических занятий и возможны при проведении зачета в качестве дополнительного испытания при недостаточности результатов тестирования и решения задачи. Вопросы опроса не должны выходить за рамки объявленной для данного занятия темы. Устные опросы необходимо строить так, чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить удачные примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала на ассоциациях.

Письменные опросы позволяют проверить уровень подготовки к практическому занятию всех обучающихся в группе, при этом оставляя достаточно учебного времени для иных форм педагогической деятельности в рамках данного занятия. Вопросы для опроса формулируются с выделением конкретной проблемы, позволяющей раскрыть ее за отведенное время (10-15 мин.). Критериями оценки письменных опросов является точность формулировок, обоснованность суждений, опора на общепринятые термины, формулировки и закономерности изучаемой дисциплины.

Решение заданий в тестовой форме проводится в течение семестра.

Не менее, чем за одну неделю до тестирования, преподаватель должен определить студентам исходные данные для подготовки к тестированию: назвать разделы (темы, вопросы), по которым будет проводиться проверка, какие теоретические источники (с точным указанием разделов, тем, статей) необходимо использовать для подготовки. При прохождении тестирования пользоваться интернетом и учебной литературой, а также конспектами, запрещается.

Выполнение контрольных упражнений (двигательных тестов). Тесты на физическую подготовленность и функциональное состояние организма. Предназначены для определения силовых способностей (силы и силовой выносливости), гибкости, и функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Проводятся во время практических занятий. Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством преподавателя или самостоятельно. Одежда и обувь участников – спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОМУ СОСТАВУ

Теоретическое обучение дают систематизированные основы знаний по дисциплине, раскрывают состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрируют внимание обучающихся на наиболее проблемных вопросах темы, стимулируют познавательную деятельность студентов и способствуют развитию их творческого мышления.

Методико-практические занятия организованы с использованием *предметно-ориентированных и лично-ориентированных образовательных технологий* (рассказ, объяснение, показ, выполнение практических учебных заданий, выполнение индивидуальных заданий, беседы, индивидуальные консультации). Цель методико-практических занятий - помочь студентам овладеть понятийно - терминологическим аппаратом, свободно оперировать им, применять теорию к практическим приложениям, привить навыки самостоятельного мышления в процессе занятий физическими упражнениями с прикладной и оздоровительной направленностью.

Практические занятия выполняются в виде традиционных практических занятий (выполнение упражнений общеразвивающей, корригирующей, прикладной направленности), а также с использованием интерактивных (диалоговых) технологий. Особенностью преподавания практической части должно явиться использование различных физических упражнений с применением методов показа, совместного выполнения упражнения, активного группового взаимодействия. На практических занятиях целесообразно организовывать дискуссии с разбором конкретных ситуаций по вопросам физического воспитания.

Проведение функциональной пробы

Определение уровня физической работоспособности по тесту PWC170

Цель: освоение методики проведения теста и умение анализировать полученные данные.

Для работы необходимы: велотренажер, секундомер.

Тест PWC₁₇₀ основан на закономерности, заключающейся в том, что между частотой сердечных сокращений (ЧСС) и мощностью физической нагрузки существует линейная зависимость. Это позволяет определить величину механической работы, при которой ЧСС достигает 170, путем построения графика и линейной экстраполяции данных.

ЧСС, равная 170 ударам в минуту, соответствует началу зоны оптимального функционирования кардиореспираторной системы. Кроме того с этой ЧСС нарушается линейный характер взаимосвязи ЧСС и мощности физической работы.

Испытуемый последовательно выполняет две нагрузки в течение 5 мин. с 3-минутным интервалом отдыха между ними на велотренажере. В последние 30 сек. пятой минуты каждой нагрузки подсчитывается пульс (пальпаторно).

Мощность первой нагрузки (N1) подбирается по таблице 6 в зависимости от веса тела обследуемого с таким расчетом, чтобы в конце 5-й минуты пульс (f1) достигал 110...115 уд./мин.

Таблица 6

Мощность первой нагрузки, рекомендуемая для определения PWC₁₇₀ у спортсменов различного веса (по Белоцерковскому)

Вес тела в кг	59 и менее	60-64	65-69	70-74	75-79	80 и более
Мощность первой нагрузки, кгм/мин (N1)	300	400	500	600	700	800

Мощность второй (N2) нагрузки определяется по таблице 7 в зависимости от величины N1. Если величина N2 правильно подобрана, то в конце пятой минуты пульс (f2) должен составить 135...150 уд./мин.

Таблица 7

Ориентировочные значения мощности второй нагрузки (в кгм/мин),
рекомендуемые при определении PWC_{170}

Мощность работы при первой нагрузке, кгм/мин	Мощность N2, кгм/мин				
	ЧСС N1, уд / мин				
	80–89	90–99	100–109	110–119	120–129
400	1100	1000	900	800	700
500	1200	1100	1000	900	800
600	1300	1200	1100	1000	900
700	1400	1300	1200	1100	1000
800	1500	1400	1300	1200	1100

Для точности определения N2 можно воспользоваться формулой:

$$N2 = N1 \cdot [1 + (170 - f1) / (f1 - 60)],$$

где N1 - мощность первой нагрузки,

N2 - мощность второй нагрузки,

f1 - ЧСС в конце первой нагрузки,

f2 - ЧСС в конце второй нагрузки.

Затем по формуле вычисляют PWC_{170} :

$$PWC_{170} = N1 + (N2 - N1) \cdot [(170 - f1) / (f2 - f1)]$$

Величину PWC_{170} можно определить графически (рис. 3).

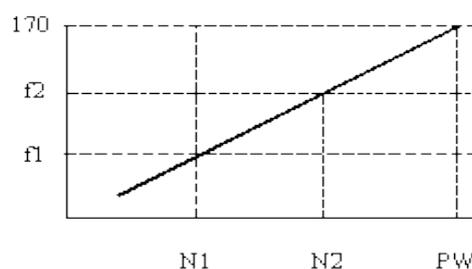


Рис. 3. Определение физической работоспособности по тесту PWC_{170} методом графической экстраполяции

Определение работоспособности по тесту Купера

Тест Купера заключается в пробегании максимально возможного расстояния по ровной местности за 12 мин.

При возникновении признаков переутомления (резкая одышка, тахикардия, головокружение, боли в сердце и др.) тест прекращается.

Результаты теста, соответствуют величине МПК, определяемой на беговой дорожке.

Тест Купера можно использовать при отборе школьников в секции по циклическим видам спорта, в ходе тренировок для оценки состояния тренированности.

Оценка физического состояния по данным теста Кулера

Физическое состояние		Возраст			
		менее 30	30-39	40-49	50 и старше
Очень плохое	Мужчины	<1,6 км	<1,5 км	<1,4 км	<1,3 км
	Женщины	<1,5 км	<1,4 км	<1,2 км	<1,0 км
Плохое	Мужчины	1,6-2,0 км	1,5-1,8 км	1,4-1,7 км	1,3-1,6 км
	Женщины	1,5-1,8 км	1,4-1,7 км	1,2-1,5 км	1,0-1,3 км
Удовлетворительное	Мужчины	2,1-2,4 км	1,8-2,2 км	1,7-2,1 км	1,6-2,0 км
	Женщины	1,8-2,1 км	1,7-2,0 км	1,5-1,8 км	1,3-1,7 км
Хорошее	Мужчины	2,4-2,8 км	2,2-2,6 км	2,1-2,5 км	2,0-2,4 км
	Женщины	2,1-2,6 км	2,0-2,5 км	1,8-2,3 км	1,7-2,2 км
Отличное	Мужчины	>2,8 км	>2,6 км	>2,5 км	>2,4 км
	Женщины	>2,6 км	>2,5 км	>2,3 км	>2,2 км

Самостоятельная работа студентов является важнейшим компонентом образовательного процесса, формирующим личность студента, его мировоззрение и культуру безопасности, развивающим его способности к самообучению и повышению своего профессионального уровня.

Цели самостоятельной работы: формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску научно-методической литературы по физической культуре, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Организация самостоятельной работы (СРС). Самостоятельная работа обучающегося включает следующие виды работ:

- изучение отдельных тем дисциплины по заданию преподавателя по рекомендуемой литературе;
- подготовка к практическим и методико-практическим занятиям;
- подготовка к текущему, промежуточному и итоговому контролю, зачету;
- подготовка реферата по физической культуре;
- составление комплекса физических упражнений для подготовительной части занятия (разминки);
- составление комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительная тренировка);
- подготовка к выполнению зачетных нормативных требований.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

Манжелей, И. В. Физическая культура : компетентностный подход.- М.: «Директ-Медиа», 2015.- 183с.- [Электронный ресурс].-

http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1

Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие.- М.: «Феникс», 2014.- 448с.- [Электронный ресурс].- http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1

Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник - М.: «Юнити - Дана», 2012.- 432с.- [Электронный ресурс].-

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573&sr=1>

8.2. Дополнительная литература

Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. - М. : Спорт, 2016. - 616 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238)

Чинкин, А.С. Физиология спорта : учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - М. : Спорт, 2016.

- 120 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9907239-2-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410)

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Ресурсы специализированной литературы по физической культуре:

1. <http://libsport.ru> (Спортивная электронная библиотека).
2. <http://lib.sportedu.ru/press/> (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту).
4. <http://www.infosport.ru> (Сайт ЗАО “Инфоспорт”).
5. <http://www.fizkult-ura.com> (ФизкультУРА: онлайн справочник).
6. <http://www.olimpizm.ru> (Олимпийская энциклопедия).
8. Электронный учебник «Основы физической культуры в вузе» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.sport.msu.ru/edu/>
9. Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.zdobr.ru/>
10. minsport.gov.ru – сайт Минспорта РФ

2. Поисковые системы: Yandex, Google, Mail.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе. Обучающийся должен быть нацелен на максимальное усвоение учебного материала, после занятий и во время специально организуемых консультаций он может задать преподавателю интересующие его вопросы. Каждому студенту следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день.

Подготовка к практическим занятиям

Студент должен четко уяснить, что именно с лекции начинается его подготовка к практическому занятию. Вместе с тем, лекция лишь организует мыслительную деятельность, но не обеспечивает глубину усвоения программного материала.

При подготовке к практическому занятию можно выделить 2 этапа:

- 1-й - организационный,
- 2-й - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобратся в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (перечня основных пунктов) по изучаемому материалу (вопросу). Такой план позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к семинару рекомендуется вза-

имное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

В начале практического занятия студенты под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные явления и факты. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для решения практических задач.

Методические рекомендации по самостоятельной работе над изучаемым материалом

Самостоятельная работа предполагает формирование культуры умственного труда, самостоятельности и инициативы в поиске и приобретении знаний; закрепление знаний и навыков, полученных на всех видах учебных занятий; подготовку к предстоящим занятиям, зачетам, экзаменам; выполнение курсовых работ. Самостоятельный труд развивает такие качества, как организованность, дисциплинированность, волю, упорство в достижении поставленной цели, вырабатывает умение анализировать факты и явления, учит самостоятельному мышлению, что приводит к развитию и созданию собственного мнения, своих взглядов. Умение работать самостоятельно необходимо не только для успешного усвоения содержания учебной программы, но и для дальнейшей творческой деятельности.

Как работать с рекомендованной литературой

При работе с текстом целесообразно сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом. Чтение должно сопровождаться записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др.

Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать.

План – это схема прочитанного материала, краткий перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

В процессе изучения материала, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Как работать с конспектом лекции

Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта. С целью доработки необходимо в первую очередь прочитать записи, восстановить текст в памяти, а также исправить опечатки, расшифровать не принятые ранее сокращения, заполнить пропущенные места, понять текст, вникнуть в его смысл. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополнения и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные спо-

собы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используется при подготовке к практическому занятию. Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала, к выводу всех утверждений и формул, к решению примеров, задач, к ответам на вопросы, предложенные в конце лекции преподавателем или помещенные в рекомендуемой литературе. Примеры, задачи, вопросы по теме являются средством самоконтроля.

Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Эта рекомендация, как и требование систематической и серьезной работы над всем лекционным курсом, подлежит безусловному выполнению. Из-за потери логической связи как внутри темы, так и между ними материал учебной дисциплины перестает восприниматься, а творческий труд подменяется утомленным переписыванием. Обращение к ранее изученному материалу не только помогает восстановить в памяти известные положения, выводы, но и приводит разрозненные знания в систему, углубляет и расширяет их.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов под руководством преподавателя

Самостоятельная работа студентов (СРС) под руководством преподавателя является составной частью «самостоятельная работа студентов», принятого в высшей школе. СРС под руководством преподавателя представляет собой вид занятий, в ходе которых студент, руководствуясь методической и специальной литературой, а также указаниями преподавателя, самостоятельно выполняет учебное задание, приобретая и совершенствуя при этом знания, умения и навыки практической деятельности. При этом взаимодействие студента и преподавателя приобретает вид сотрудничества: студент получает непосредственные указания преподавателя об организации своей самостоятельной деятельности, а преподаватель выполняет функцию руководства через консультации и контроль.

Познавательная деятельность студентов при выполнении самостоятельных работ данного вида заключается в накоплении нового для них опыта деятельности на базе усвоенного ранее формализованного опыта (опыта действий по известному алгоритму) путем осуществления переноса знаний, умений и навыков. Суть заданий работ этого вида сводится к поиску, формулированию и реализации идей решения. Самостоятельная работа данного вида должна выдвигать требования анализа незнакомых студентам ситуаций и генерирования новой информации для выполнения задания.

11. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВИЧНЫХ СИСТЕМ

- Microsoft Office (Access, Excel, Power Point, Word и т.д.) - Лицензия № 49272758 от 08.11.2011
- Локальная сеть Академии «Инtranет»

12. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Аудитория для занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Тренажерный зал, помещение для самостоятельной работы обучающихся, а также хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

См. Приложение № 2 к ОПОП «Справка о материально-техническом обеспечении основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 41.03.06 Публичная политика и социальные науки.

Комплекс упражнений при нарушении осанки и сколиозе у студентов

Упражнение № 1. Ходьба с движениями рук, ходьба на носках.

Упражнение № 2 И. п. — основная стойка. Поднимание прямых рук вверх — вдох, опускание — выдох (3–4 раза). Темп медленный.

Упражнение № 3 И. п. — основная стойка, руки на поясе. Сгибание колена к животу и возвращение в и. п. (3–4 раза каждой ногой).

Упражнение № 4. И. п. — основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх — вдох, опускание — выдох (4–5 раз).

Упражнение № 5 И. п. — основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. (4–5 раз). При наклоне корпуса — выдох, при выпрямлении — вдох.

Упражнение № 6. И. п. — основная стойка, палка в опущенных руках. Приседание с вытягиванием рук вперед и возвращение в и. п. Спина прямая (4–5 раз).

Упражнение № 7. И. п. — основная стойка, руки перед грудью. Разведение рук в стороны ладонями вверх — вдох, возвращение в и. п. — выдох (3–4 раза).

Упражнения, вытягивающих позвоночник, укрепляющих мышцы живота, спины

Упражнение № 8. И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч (рука, соответствующая выпуклой стороне искривления, на одну перекладину ниже другой руки). Глубокое приседание и возвращение в и. п. (3–5 раз).

Упражнение № 9 И. п. — лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу — выдох, выпрямление — вдох (3–4 раза).

Упражнение № 10 И. п. — лежа на животе, на наклонной плоскости, взявшись руками за край (ручки). Попеременное разгибание ног в тазобедренных суставах (2–4 раза каждой ногой).

Упражнение № 11 И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п., выдох (3–5 раз).

Упражнение № 12. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10–12 раз).

Упражнение № 13 И. п. — лежа на боку; под выпуклую часть грудной клетки подложен ватный валик, ноги разведены. Вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления позвоночника — вдох опускание руки — выдох (3–5 раз).

Упражнение № 14. И. п. — лежа на животе, руки с вогнутой стороны искривления вытянуты вверх. Поднять туловище — вдох, возвратиться в н. и. — выдох (3–4 раза).

Упражнение № 15 И. п. — лежа на животе. Отведение ноги в сторону на стороне выпуклости (при поясничном сколиозе); вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления (при грудном сколиозе) и возвращение в п. п. (4–5 раз).

Упражнение № 16. И. п. — лежа на животе; нога (со стороны выпуклости в поясничном отделе) отведена в сторону, руки согнуты на затылке. Развести локти в стороны, слегка прогнуть позвоночник — вдох, вернуться в и. п. — выдох (3–4 раза).

Упражнение № 17 И. п. — лежа на коврик на животе; руки вытянуты вперед, опираются на пол. Вытянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вперед — вдох, расслабить мышцы — выдох (3–5 раз).

Упражнение № 18. И. п. — лежа на боку (выпуклость искривления позвоночника в поясничном или пояснично-грудном отделе обращена вверх). Поднимание одной ноги (обеих ног) вверх, возвращение в и. п. (3–4 раза). Движения совершаются в небольшом объеме.

Примерный комплекс упражнений для исправления осанки

1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.
2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.
3. И. п. — то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.
4. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.
5. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.
6. И. п. — лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.
7. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.
8. И. п. — лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины.
9. И. п. — то же. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.
10. И. п. — лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка»).
11. И. п. — лежа на спине. «Велосипед».
12. И. п. — лежа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу на 3 — 4 счета, медленно опустить их в и. п.
13. И. п. — то же на левом боку.
14. И. п. — сидя, ноги согнуты. Захватить пальцами ног мелкие предметы и переложить их на другое место.
15. И. п. — сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно, разведение стоп в стороны.
16. И. п. — стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.
17. И. п. — стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.
18. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.
19. И. п. — сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и снаружи по 8 — 10 раз.
20. И. п. — сидя, колени согнуты (угол 30°). Потрясти ногами в стороны.
21. И. п. — лежа на спине. «Ножницы» — горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами.
22. И. п. — стоя. «Замочек» — завести одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук.
23. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе опуститься в и. п.
24. И. п. — сидя. Катание мячей (теннисного, волейбольного) вперед, назад, по кругу, по и против часовой стрелки.
25. Катать скакалку или палку двумя ногами 3 мин.

Профилактика плоскостопия. Комплекс упражнений*Исходное положение - сидя на стуле*

- Сгибать - разгибать пальцы ног
- Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх. Повторить, поменяв ноги.
- Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень. Повторить, поменяв ноги.
- С напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые).
- Соединить подошвы стоп (колени прямые).
- Круговые движения стопами внутрь – кнаружи.
- Как можно выше поднимайте поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу. То же самое обеими ногами вместе.
- Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
- Отрывать от пола пятки. Отрывать от пола носки.
- Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)
- Пальцами ног собрать кусок ткани.
- Катать ногой овальные и круглые предметы.
- Во время сидячей работы сгребайте подошвами в кучку воображаемый песок. Если окажетесь на пляже – сгребайте песок реальный. Поскольку трудно держать под рабочим столом кучу песка, положите туда мячик из твердой резины – катайте его вдоль сводов стоп.

Исходное положение - стоя

- Приподниматься на передней части стопы.
- Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.
- Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении не меньше 30-40 с.
- Поворот туловища влево–вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край.
- Присесть, не отрывая пяток от пола.
- Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, ходьба с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами