


**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное
образовательное учреждение высшего образования
«Академия маркетинга и социально-информационных технологий –
ИМСИТ»
(г. Краснодар)**

Факультет менеджмента

Кафедра технологий сервиса и деловых коммуникаций

УТВЕРЖДЕНО
Научно-методическим советом академии
протокол №8 от 16 апреля 2018 года
Председатель НМС,
проректор по учебной работе,
профессор
 Н.Н. Павелко

Б1.Б.21.02

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

рабочая программа по дисциплине
для студентов направления подготовки
43.03.02 Туризм

Направленность (профиль) образовательной программы
«Организация и технология туроператорских и турагентских услуг»



**квалификация (степень) выпускника
«БАКАЛАВР»**

Краснодар
2018

Рабочая программа дисциплины «*Адаптивная физическая культура и спорт*»
/сост: А.И. Усенко, А.Г. Харьковская – Краснодар: ИМСИТ, 2018. - 31 с.

Рабочая программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки Направление 43.03.02 Туризм, направленность (профиль) образовательной программы «Технология и организация туроператорских и турагентских услуг», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015 г. N 1463.


Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины в базовой (обязательной) части гуманитарного, социального и экономического цикла студентам 43.03.02 Туризм, направленность (профиль) образовательной программы «Технология и организация туроператорских и турагентских услуг» (уровень бакалавриата) во 2, 4 семестрах.

Составители  к.и.н., доцент А.И. Усенко
 к.и.н., доцент А.Г. Харьковская

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры технологий сервиса и деловых коммуникаций протокол № 8 от 19 марта 2018г.

Зав. кафедрой ТСиДК, к.с.н., доцент  Н.И. Севрюгина

Рабочая программа утверждена на заседании Научно-методического совета Академии «16» апреля 2018г., протокол № 8.

Согласовано:
Проректор по качеству образования,
доцент  К.В. Писаренко

Содержание

1. Наименование дисциплины.....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3. Место дисциплины в структуре ООП В.....	4
4. Цели и задачи освоения дисциплины.....	5
5. Объем дисциплины в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся (в семестре, в сессию).....	5
6. Содержание и структура дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий.....	6
6.1 Содержание дисциплины.....	6
6.1.1. Теоретический раздел.....	6
7. Содержание практических и семинарских занятий.....	9
7.1. Тематика методико-практических занятий.....	9
7.2. Контрольный раздел.....	12
7.3. Зачетные требования	13
8. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	13
8.1. Формы и содержание самостоятельных занятий.....	13
8.2. Формы внеаудиторной самостоятельной работы.....	13
9. Образовательные технологии.....	14
9.1 Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях.....	14
10. Методическое обеспечение для аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы.....	15
11. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	15
11.1. Перечень оценочных средств.....	16
11.2. Темы исследовательских проектов.....	16
11.2.1. Проект «Спортивные династии».....	16
11.2.2. Проект «Биография великого спортсмена».....	17
11.2.3. Проект «Неизвестные страницы спортивной истории родного края».....	17
12. Методические материалы, определяющие процедуры оценивая знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.....	18
12.1. Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура».....	18
13. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	19
13.1. Основная литература.....	19
13.2. Дополнительная литература.....	20
14. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины.....	20
14.1. Библиотечные системы.....	20

14.2. Периодические Интернет издания.....	21
15.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	22
16. Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	26
16.1.Темы рефератов для студентов, временно освобожденных по болезни от физических нагрузок, и для студентов специальных медицинских групп.....	26
16.2. Тесты для определения физической подготовленности (юноши, основная медицинская группа)	29
16.3. Вариативные части тестирования физической подготовленности (специальная медицинская группа).....	29
16.4. Определение уровня физической подготовленности (по Г.И. Барышеву, О.В. Гаркуше)	30
17. Программное обеспечение современных информационно-коммуникационных технологий.....	31
18. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	31

1. Наименование дисциплины – Физическая культура

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Дисциплина «**физическая культура**» формирует у студентов компетенцию: ОК- 7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профилактики заболеваний.

Цель дисциплины:

Формирование физической культуры личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

Сформировать знания, умения, навыки для целенаправленного использования методов и средств физической культуры при обеспечении полноценной социальной, профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Физическая культура» входит в Блок1 «Б.1. Б. Базовая часть» учебного плана и является обязательной.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Нормативно-правовую базу разработки ПрООП ВПО ИМСИТ по модулю «Физическая культура» составляют:

- Федеральные законы Российской Федерации: «Об образовании» (от 10 июля 1992 года №3266-1) и «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» (от 22 августа 1996 года №125-ФЗ);
- Федеральные законы Российской Федерации: «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения понятия и структуры государственного образовательного стандарта» (от 1 декабря 2007 года № 309-ФЗ) и «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации (в части установления уровней высшего профессионального образования)» (от 24 декабря 2007 года № 232-ФЗ).
- Типовое положение об образовательном учреждении высшего профессионального образования (высшем учебном заведении), утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 14 февраля 2008 года № 71 (далее – Типовое положение о вузе);
- Нормативно-методические документы Министерства образования и науки РФ;
- Примерная программа дисциплины «Физическая культура», составленная в соответствии с требованиями (федеральный компонент) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки бакалавра и дипломированного специалиста по циклу «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины» государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования.
- Приказ Минобрнауки России от 04.12.2015 N 1463 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 43.03.02 Туризм, направленность

(профиль) образовательной программы «Технология и организация туроператорских и турагентских услуг» (уровень бакалавриата) (уровень бакалавриата)"

- Устав вуза НЧОУ «Академия маркетинга и социально информационных технологий».

4. Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания студентов вуза является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Создание организационно-педагогических условий для формирования компетенций сохранения и укрепления своего собственного здоровья.

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

3. Организация системы физического воспитания для овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

4. Организация системы физического воспитания для приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.

5. Создание организационно- педагогической основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

5. Объем дисциплины в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся (в семестре, в сессию)

Распределение часов в зачетных единицах (ФГС)

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
Аудиторные занятия (всего)	72 (2 зач. един.)	-	-	-	36	-	36
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-
Лекции	32	-	-	-	16	-	36
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-	-	-	-	-
Семинары (С) –методико	40	-	-	-	20	-	36

практические занятия							
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)		-	-	-	-	-	-
В том числе:							
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-	-	-	-
Реферат	+	-	+	-	+	-	-
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	-	-	-	зачет	-	зачет
Общая трудоемкость (количество часов)	72	-	-	-	36	-	36

Таблица 2 – Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для студентов заочной формы обучения

Вид учебной работы по дисциплине	Трудоемкость, часов (зач.ед.)		
	1 курс	4 курс	Всего
Общая трудоемкость (часы, зачетные единицы)	72	216	288
Аудиторная работа:	12	24	36
<i>Лекции (Л)</i>	12	8	20
<i>Практические занятия (ПЗ), в том числе в интерактивной форме</i>	-	8	8
<i>Лабораторные работы (ЛР)</i>	-	8	8
Самостоятельная работа:	52	179	231
Самостоятельные исследовательские проекты	-	-	-
Реферат (Р)	-	-	-
Контрольная работа (КР)	8	13	21
Самостоятельное изучение разделов	-	-	-
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)		-	
Подготовка и сдача зачета			
Вид итогового контроля	Зачет	Зачет	Зачет

6. Содержание и структура дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий

6.2 Содержание дисциплины

6.1.1. Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

ЧЕТВЕРТЫЙ СЕМЕСТР

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Краткая историческая справка о развитии физической культуры. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

ТЕМА 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ. Воздействие социально - экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека (6 часов).

ТЕМА 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

ШЕСТОЙ СЕМЕСТР

ТЕМА 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ. Реакция организма на объективные и субъективные факторы, влияющие на обучение студентов. Изменения состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения. Взаимосвязь и степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в режимах учебного дня, недели, семестре, учебном году. Типы изменения умственной работоспособности и их объяснение с точки зрения объективных и субъективных факторов. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояний студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния организма в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления и их профилактика средствами физической культуры. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Особенности занятий физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов. Особенности использования учебных занятий по физической культуре в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов и поддержания их здоровья. Пути оптимизации сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

ТЕМА 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Краткое содержание и основные понятия. Методические принципы физического воспитания. Физические качества и их характеристика. Развитие физических качеств. Основы и этапы обучения движениям. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты организма при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

ТЕМА 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ

Краткое содержание и основные понятия. Самостоятельная работа — одна из важнейших форм овладения знаниями, умениями и навыками. Особенно она важна в поддержании физического, соматического здоровья. Опыт самостоятельной работы основан на обширных источниках и литературе. Но самостоятельная работа требует известных навыков, умения. Наибольшую пользу она приносит тогда, когда студент занимается систематически, проявляет трудолюбие и упорство. На основе самостоятельно приобретенных знаний, умений навыков формируются не только твердые убеждения студента и умение отстаивать их, но и мотивированный здоровый образ жизни личности, а в последствии семьи и востребованного профессионала.. А это — самое главное в овладении любой наукой.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

7. Содержание практических и семинарских занятий

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых физических качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, направленного для использования средств физической культуры и спорта в будущей профессиональной деятельности, включая жизнедеятельность.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений; умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку; освоение навыков судейства соревнований; 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.

Учебно-тренировочные занятия в основных группах направлены:

- повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств;
- освоение элементарной техники исполнения в выбранных видах спорта;
- подготовку студентов к участию в спортивных, спортивно-оздоровительных соревнованиях;
- освоение и совершенствование навыков профессионально-прикладной подготовки в соответствии с требованиями специальности.

7.1. Тематика методико-практических занятий

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 в группах СМГ рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам 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;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам даются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполненных заданий.

Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

Четвертый сеестр

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, преодоление естественных препятствий, плавание, приемы самозащиты).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (оздоровительный бег, плавание, пешая ходьба и т.д.).
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной, профилактической или тренировочной направленности.

7. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в жизнедеятельности средствами физического воспитания (экзаменационный период, учебная деятельность, досуг).

8. Средства и методы мышечной релаксации в физическом воспитании.

Шестой курс

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

4. Методика проведения самостоятельной тренировки.

5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

8. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

9. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Теоретические занятия – самостоятельное изучение

№ п/п	Содержание занятий	Семестр
		4
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Самостоятельное изучение
2	Социально-биологические основы физической культуры	
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	
8	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	
10	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра-инженера	

Практические (методико-практические) занятия – самостоятельное изучение

№ те- мы	Содержание занятий	Семестр
		6 семестр
1	Исследование физического развития.	Самостоятельное изучение
2	Оценка физического развития методом стандартов и индексов.	
3	Коррекция показателей физического развития.	
4	Оценка функционального состояния организма(функциональные пробы).	
5	Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса.	
6	Организация оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия.	
7	Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Основы методики массажа и самомассажа.	

7.2. Контрольный раздел

Контрольные занятия, зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента (таб.3, 4, 7).

Оценочные таблицы получены в результате трехкратных контрольных срезов по четырем контрольным нормативам (2008–2010 г.г). Генеральная выборка составила 300 человек. Обработка экспериментальных данных проводилась по математической модели В.С. Иванова (1990). В полученной модели тестирования использовались интервальные вариационные ряды или частоты, распределяющиеся непосредственно по значениям варьирующего признака. Для построения интервального вариационного ряда выборки расположены в порядке возрастания.

Практический учебный материал *для студентов относящихся к специальной медицинской группы «Б»* разработан кафедрой физического воспитания с учетом рекомендаций врача. Студенты этих групп на первом, втором курсах совместно с преподавателем работают по теоретическому обоснованию и применению средств физического воспитания для поддержания своего здоровья. На практических занятиях в этих группах применяются средства лечебной физической культуры и посильные упражнения для повышения функционального уровня организма, физической подготовленности.

В качестве критериев результативности формирования компетенций в области физической культуры выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума – регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов, разработанных кафедрой физического воспитания для студентов разных учебных групп по видам спорта (элективных курсов и групп спортивного отделения), по дисциплине «профессионально-прикладная физическая подготовка» с учетом специфики подготовки бакалавров и специалистов.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе формирования компетенций в сфере физической культуры.

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения вышеназванных компетенций.

Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень их сформированности через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

7.3. Зачетные требования

1. Проходить ежегодное медицинское обследование в установленные сроки.
2. Систематически посещать занятия по дисциплине «физическая культура» в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием.
3. Использовать индивидуальные самостоятельные занятия для повышения уровня физической подготовленности, применяя разработанные и оформленные программы по развитию физических качеств, учитывая профиль заболевания.
4. Выполнять предложенные практические контрольные упражнения, уметь самостоятельно анализировать их динамику (таб. 3, 4, 7). Студенты СМГ (таб.5, 6).
5. Активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе (выбор вида спорта с учетом состояния здоровья и противопоказаний врача).

8. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

8.1. Формы и содержание самостоятельных занятий

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Физическая культура» — закрепить теоретические знания, полученные в ходе лекционных занятий. Глубоко изучить, используя рекомендованную литературу, а также лекции по курсу, основные теоретические аспекты дисциплины.

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия. Наиболее доступные для студенческой молодежи на современном этапе, средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, спортивные подвижные игры, атлетическая гимнастика, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

8.2. Формы внеаудиторной самостоятельной работы

- Самостоятельная работа студента в процессе изучения дисциплины включает:
- освоение рекомендованной преподавателем и методическими указаниями по данной дисциплине основной и дополнительной учебной литературы;
 - подготовка исследовательских проектов;
 - самостоятельный поиск информации в Интернете;

- написание рефератов;
- выполнение практических заданий;
- участие в работе научного кружка по кафедре и ежегодных студенческих научных конференций;
- подготовку к зачету.

9. Образовательные технологии.

9.1 Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях.

Практические занятия в форме презентации – представление исследовательской деятельности с использованием специализированных программных средств.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах по направлению подготовки по всем направлениям (уровень бакалавриата) составляет не менее 30 процентов лекционных занятий.

Семестр	Вид Занятия (Л,П)	Темы лекций	Используемые интерактивные образовательные технологии	Кол-во часов
4	Л	1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Краткая историческая справка о развитии физической культуры. Современное состояние физической культуры и спорта. 2. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.	Информационные технологии с использованием мультимедийного оборудования	16
6	Л	1. Особенности использования учебных занятий по физической культуре в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов и поддержания их здоровья. Пути оптимизации сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании. 2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.	Диспут, круглый стол	16
Итого:				32

10. Методическое обеспечение для аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса и консультирования студентов, по результатам выполнения самостоятельных работ. Формами диагностического контроля лекционной части данной дисциплины являются устные опросы и собеседования. Текущий контроль призван, с одной стороны, определить уровень продвижения студентов в изучении дисциплины и диагностировать затруднения в изучении материала, а с другой – показать эффективность выбранных средств и методов обучения. Формы контроля могут варьироваться в зависимости от содержания раздела дисциплины: контролем изучения содержания раздела могут являться коллоквиум, выполнение учебных индивидуальных заданий в ходе практических занятий мониторинг результатов семинарских и практических занятий, контрольный опрос (устный или письменный), презентация результатов проектной деятельности. Формы такого контроля выполняют одновременно и обучающую функцию. Основным типом практической поисковой работы обучаемого является чтение исторической литературы. Немаловажным в процессе освоения знаний, умений и навыков по дисциплине «Физическая культура» является ознакомление обучаемого с чужим опытом, в ходе которого происходит изучение и анализ достоинств и недостатков.

Промежуточная аттестация направлена на определение уровня сформированности компетенций по дисциплине в целом. Для комплексного планирования и осуществления всех форм учебной работы и контроля используется балльно-рейтинговая система (БРС). Все элементы учебного процесса (от посещения лекции до выполнения письменных заданий) соотносятся с определенным количеством баллов. Работы оцениваются в баллах, сумма которых определяет рейтинг каждого обучающегося. В баллах оцениваются не только знания, умения и навыки обучающихся, но и динамика развития их физической подготовленности. Форма текущего контроля знаний – работа студента на практическом занятии. Форма промежуточных аттестаций – итоговые тесты по физической подготовленности и знанию изученного материала. Итоговая форма контроля по дисциплине - Зачет.

11. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих дисциплину «Физическая культура».

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля по проблемным вопросам и промежуточной аттестации в форме зачета. Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» согласно утвержденной форме прилагается.

11.1. Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3	4
1	Эссе	Средство контроля изучаемой дисциплиной, направленные на выяснение умения студента структурировать информацию, использовать основные категории анализа, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать свои доводы соответствующими примерами, аргументировать выводы; грамотно формулировать свои мысли, владеть научным стилем речи.	Задания прилагаются. (Для ОЗО)
2	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов прилагаются. (Для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям)
3	Практические нормативы	Позволяют проверить динамику физической подготовленности, рост показателей обучающихся. Выполняются в индивидуальном порядке.	Прилагаются
4	Объемные требования по теоретическому и методическому разделам	Позволяют проверить знания обучающихся. Выполняются в индивидуальном порядке	Тестовые задания прилагаются
5	Исследовательский проект	Позволяет проверить навыки самостоятельной оценки современных проблем на основе усвоения алгоритмов и тенденций развития прошлого, систематизировать знания об историческом опыте человечества, преломленные через собственное восприятие.	Темы прилагаются

11.2. Темы исследовательских проектов.

11.2.1. Проект «Спортивные династии»

Исследовательский проект по Физической культуре «Спортивные династии» предполагает изучение спортивных династий России. Выполняется он индивидуально, поскольку студенты ведут поисковую работу, связанную со сбором информации о своих семьях. Цель проекта: - формирование духовного-нравственного единства семьи через составление своей спортивной родословной.

Задачи проекта:

- Развитие мотивации молодежи к формированию ответственного отношения к преемственности спортивных поколений.
- Сохранение и развитие семейных и родословных традиций у студенческой молодежи.
- Изучение причастности спортивной истории семьи к спортивной истории России, Кубани.
- Воспитание патриотизма и национального самосознания соотечественников за причастность истории семьи к истории Российского государства, Кубани.
- Формирование ответственного отношения к результатам спортивной деятельности предыдущих поколений в развитии страны, малой родины, бережного отношения к спортивным достижениям предков.

11.2.2. Проект «Биография великого спортсмена»

Биография – это описание жизни человека, сделанное другими людьми или им самим (автобиография). Биография помогает воссоздать историю жизни человека в связи с общественной действительностью, культурой и бытом его эпохи. Исследовательский проект «Биография великого спортсмена» позволяет студентам выяснить вклад одного из знаменитых спортсменов в историю страны, региона, населенного пункта и найти связь между историей одного человека и историей страны. Проект выполняется индивидуально.

11.2.3. Проект «Неизвестные страницы спортивной истории родного края»

Данный проект подготавливает студентов к научно-исследовательской работе, позволяя изучить спортивную историю родного края или населенного пункта и сформировать целостное представление о взаимосвязи развития спорта в отдельных населенных пунктах, частных событиях и развития страны. Главной целью проекта является воспитание у студентов чувства патриотизма и любви к родному краю, к своей малой родине. Проект может выполняться индивидуально или группой студентов.

В ходе выполнения проекта студенты собирают информацию об условиях проживания людей на территории родного края в различные исторические периоды истории, стараются найти новые сведения по истории края, закрыть «белые пятна» или по-новому посмотреть на известные события. Интересные факты из истории края удается отыскать на страницах старых газет, в библиотеках, архивах, в Интернете, почерпнуть из рассказов очевидцев событий. Творческий поиск студентов активизирует их познавательный интерес к спортивной истории Кубани самостоятельный поиск в области краеведения.

12. Методические материалы, определяющие процедуры оценивая знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

12.1. Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»

1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта.
Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.

2. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
3. История олимпийского движения.
4. Известные спортсмены России.
5. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
6. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.
7. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
8. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
11. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.
12. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
13. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
14. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.
15. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
16. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
17. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
18. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
19. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
20. Участие в учебно-исследовательской работе студентов.
21. Занятия физической культурой в непрофильных вузах.
22. Педагогические идеи нравственного воспитания молодежи средствами физической культуры.
23. Профессиональные возможности студентов в укреплении семейных ценностей на Кубани.
24. Взаимосвязь неуспеваемости студентов с ЗОЖ и активной жизненной позиции.
25. Экоцентризм, новое отношение человека к природе.
26. Биоцентризм, новое отношение человека к природе.
27. Проявление ответственности студенческой молодежи к людям, нуждающимся в особом отношении.
28. Влияние физической культуры и спорта на студента с девиантным поведением на его адаптацию в учебном коллективе.
29. Мифы и реальности ЗОЖ.
30. Выполнение указов президента В.В. Путина в развитие ФК и С на Кубани.
31. Олимпийское золото России.

32. Особенности формирования патриотизма в ВУЗе средствами ФКиС.
33. Влияние занятий ФК на адаптацию студентов в учебном коллективе.
34. Современные педагогические технологии ФКиС в системе образования.
35. Адаптивная ФК в ВУЗе.
36. Толерантное отношение студенческих коллективах в многонациональном Краснодарском крае.
37. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
38. Особенности правовой базы ФКиС.
39. ГТО история и современность.
40. Современные информационные технологии в ФКиС.
41. Интеллектуальные технологии в формировании потребности ЗОЖ.
42. Физкультурно-спортивная деятельность как фактор становления личности инвалидов в ВУЗе.
43. Мобилизация научного потенциала на полномасштабное и системное внедрение современных достижений ФКиС.
44. Пропаганда культуры здоровья студенческой молодежи и проявление активной социальной позиции в изменении алкогольной и наркотической ситуации в России.
45. Проблемы адаптации выпускников ВУЗов с ослабленным здоровьем в профессиональной деятельности.
46. Физическое и социальное здоровье населения Кубани.
47. Влияние вредных привычек на жизненно важные системы молодого организма.
48. ФКиС как средство выхода из тяжелых жизненных ситуаций.
49. Методики тестирования определяющие физическое состояние и функциональные возможности организма студента ВУЗа.
50. Будущее в ФКиС.
51. Анатомические особенности спортсмена.
52. Военно-прикладная физическая подготовка.
53. Мышечное строение тела.

13. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

13.1. Основная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие.- М.:КНОРУС,2013.-240 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО.- М.: Юрайт, 2016.- 424 с.
4. Физическая культура: учебник/под ред. М.Я. Виленского.- М.: КНОРУС, 2012.- 424 с.
5. Усенко А.И. Рыбачук Н.А. Физическая культура и здоровье студентов. Учебно-методическое пособие г. Краснодар, Эконвест, 2016, - 90с.

6. Усенко А.И., Харьковская А.Г. Методические рекомендации по изучению курса «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения. Методические рекомендации. Краснодар, Эконвест, 2014, - 52

13.2. Дополнительная литература

1. Бабочкин П. И. Основы работы с молодежью: Учебное пособие П.И. Бабочкин, А.А. Козлов, Г.В. Куприянова; Под ред. Т.Э. Петровой. - М.: Альфа-М, 2010. - 220 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=194192>
2. Бароненко, В.А., Рапопорт, Л.А. Здоровье и физическая культура студента / Под ред. В.А. Бароненко: учебное пособие. –2-еизд. Перераб.-М.: Альфа-М, 2010. – 336с. ил.
3. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 432 с. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 432 с.
4. Бочкарева С. И. , Кокоулина О. П. , Копылова Н. Е. , Митина Н. Ф. , Ростеванов А. Г. Физическая культура: Учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей).-М.: Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с.
5. Гришина Ю. И. «Общефизическая подготовка» Учебник г. Ростов-на-Дону ООО «Феникс» 2012 г.
6. Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта. Учебно-практическое пособие М.: Евразийский открытый институт, 2011
7. Психология физической культуры и спорта: учебник для вузов / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогунев – М.: «Академия», 2009г. – 256с.
8. Размахова С. Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе. Учебное пособие М.: Российский университет дружбы народов, 2011
9. «Физическая культура» Учебник, Ростов-на-Дону «Феникс» , Ю.И. Евсеев 2012г.
10. Чалых А. С., Мороз Л. М., Рыбальченко Т. И., Ладычук Д. М. «Организация и методика проведения занятий по физической культуре со студентами специального медицинского отделения» Учебное пособие. Новочеркасск 2009.
11. Чеснова Е. Л. , Варинов В. В. Практикум по физической культуре. Учебно-методическое пособие М.: Директ-Медиа, 2013. – 203с. 4.

14. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» , необходимых для освоения дисциплины

Библиотечные системы

1. Российская государственная библиотека – <http://www.rsl.ru>
2. Библиотека М. Мошкова – <http://www.lib.ru>
3. Московский научный общественный фонд – <http://www.mpst.org>
4. Национальная электронная библиотека - <http://nel.nns.ru>

5. Библиографическая поисковая система «Букинист» - <http://bukinist.agava.ru>
6. Предметно-ориентированная логическая библиотечная сеть – <http://www.libweb.ru>
7. Научная электронная библиотека- <http://www.elibrary.ru>
8. Электронная библиотечная система <http://www.znaniium.com>

14.1. Периодические Интернет издания.

Шахматное обозрение: Журнал <http://www.64.ru/>
Golf digest: Журнал <http://www.golfdigest.ru/>
IRONman / Железный человек: Журнал <http://www.ironman.ru/>
Shape: Журнал <http://www.shape.ru/>
Ski / Горные лыжи: Журнал [HTTP://www.ski.ru/01/ski.php3?DEAD_LINK](http://www.ski.ru/01/ski.php3?DEAD_LINK) Авторевю:
Газета <http://www.autoreview.ru/>
Автоспорт: Журнал <http://www.asport.ru/>
Архитектура тела и развитие силы / Качай мускулы: Журнал [HTTP://Www.isi.ru/muscle](http://www.isi.ru/muscle)
Боевое искусство планеты: Журнал [HTTP://www.woin.ru/pages/magazine/bip/bip.htm](http://www.woin.ru/pages/magazine/bip/bip.htm)
Валеология: Научно-практический журнал <http://valeo.edu.ru/>
Весь хоккей: Газета [HTTP://www.hockeynews-online.com/gazeta](http://www.hockeynews-online.com/gazeta)
Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры: Журнал
[HTTP://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm](http://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm)
Вопросы психологии: Журнал <http://www.voppsy.ru/>
Гигиена и санитария: Журнал [HTTP://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm](http://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm)
Доски: Журнал <http://www.doskimag.ru/>
Еврофутбол: Газета <http://www.eurofootball.ru/>
Здоровье: Журнал <http://zdorovie.ad.ru/>
Индустрия футбола: Журнал <http://www.infoot.ru/>
Катера и яхты: Журнал <http://www.katera.ru/>
Коневодство и конный спорт: Журнал [HTTP://horse.msk.ru/kks](http://horse.msk.ru/kks)
Конный мир: Журнал <http://www.horseworld.ru/>
Легкая атлетика: Журнал [HTTP://www.iaaf-rdc.ru/t&f](http://www.iaaf-rdc.ru/t&f)
Медицина и спорт: Журнал <http://www.medisport.ru/>
Мировой футбол: Журнал <http://www.worldfootball.ru/>
Советский спорт: Газета <http://www.sovsport.ru/>
Спорт в школе: Газета [HTTP://www.1september.ru/ru/spo.htm](http://www.1september.ru/ru/spo.htm)
Спорт для всех: Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/sfa/archive.htm](http://lib.sportedu.ru/press/sfa/archive.htm)
Спорт-экспресс: Газета <http://www.sport-express.ru/>
Спортивная жизнь России: Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/szr/archive.htm](http://lib.sportedu.ru/press/szr/archive.htm)
Теннис +: Журнал <http://www.tennis-plus.ru/>
Теория и практика физической культуры: Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/tpfk](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk)
Фигурное катание: Журнал <http://www.icesport.ru/>
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Журнал
[HTTP://lib.sportedu.ru/press/fkvot](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot)
Физкультура и спорт: Журнал <http://www.fismag.ru/>
Формула 1: Журнал <http://www.formula-one.ru/>
Футбол : еженедельник [HTTP://www.profootball.ru/magazine](http://www.profootball.ru/magazine)

15. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Самостоятельные занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья; развитие и совершенствование физических качеств.

Для успешной сдачи контрольных требований и зачетных нормативов студенту рекомендуется дополнительно заниматься во вне учебное время.

Существуют три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика

Упражнения УГГ как одна из основных форм самостоятельных занятий способствуют более быстрому приспособлению организма человека к ритму трудового дня. Это достигается благодаря тому, что в кору головного мозга поступает поток нервных импульсов от множества рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, суставах, которые благодаря временным связям обеспечивают более совершенное приспособление организма, сокращая период вработывания. Лучше всего выполнять упражнения УГГ на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении и заканчивать водными процедурами, или душем, который способствует повышению сопротивляемости организма простудным факторам. Учитывая особое значение утренней гимнастики, ее следует ежедневно включать в распорядок дня всем студентам. В комплекс зарядки следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуются упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Физическую нагрузку на организм нужно повышать постепенно, с максимумом в середине. К концу выполнения комплекса нагрузка снижается, и организм приводится в спокойное состояние.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без напряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 минут через каждый 1-1,5 часа работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в 2 раза большей продолжительности. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветриваемых помещениях, а еще лучше на свежем воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировки является вторая

половина дня, через 2-3 часа после обеда. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, то есть способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении самостоятельных тренировочных занятий, следующие: сознательность и активность, систематичность, доступность и индивидуализация, динамичность и постепенность. Все эти принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного процесса повышения функциональных возможностей занимающихся.

Для организации самостоятельных занятий необходимо заранее ознакомиться с упражнениями, которые будут использоваться. В настоящий момент существует значительное количество видеокассет с различными комплексами упражнений и студентки могут заниматься в свободное время. Оздоровительная аэробика эффективное средство для повышения уровня развития тренировки сердечнососудистой, дыхательной системы, всех физических качеств и в целом здоровья.

Оздоровительная ходьба

Используется как средство активной реабилитации. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км.

Оздоровительный бег

Эффективное средство повышения уровня здоровья организма. В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю от 25 до 40 минут. Недельный объем бега – 25-40 км. Бег наиболее доступен для индивидуальных тренировок.

Плавание

Относится к самым эффективным средствам тренировки и поддержания уровня здоровья. Рекомендуется тренироваться не реже 3-4 раз в неделю от 30 до 45 минут. Помимо значительного эффекта от движений, положительные сдвиги оказывает и просто пребывание в воде (энергетический обмен увеличивается в два раза, так как вода плотнее воздуха в 700 раз). Рекомендуется проплывать от 800 до 1500 метров, чередуя различные способы плавания. Плавание устраняет какие-либо перегрузки опорно-двигательного аппарата, позволяет тренироваться людям с избыточной массы тела.

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, каждый должен наметить для себя не только наиболее доступное средство и тренировочную программу, но и выбрать методы регулярного самоконтроля за изменением своей работоспособности.

Рекомендуемый минимальный недельный двигательный объем занятий физическими упражнениями (для студентов основной и подготовительной медицинских групп)	
Упражнения	Объем
Мужчины:	105-140
1. Утренняя гимнастика (мин.)	15-17
2. Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	22-24
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или сгибание рук в упоре лежа	70-85 120-140
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	140-160
5. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
6. Ускоренная ходьба (км)	25-30
Женщины:	
1. Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2. Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	12-14 16-18
3. Прыжки на месте через скакалку (кол-во раз)	350
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, высота опоры 50 см (кол-во раз) или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине	210-220 85-95
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	100-120
6. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
7. Ускоренная ходьба (км)	20-30
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов	

**Тесты для определения физической подготовленности
(юноши, основная медицинская группа)**

Таблица 3

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100м (сек.)	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
2. Тест на общую выносливость –бег 3000 м (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.0
3. Прыжок в длину с места (см.) – характеризует развитие скоростно-силовых способностей	250	240	230	223	215
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях – силовая выносливость	15	12	9	7	5

**Тесты для определения физической подготовленности
(девушки, основная медицинская группа)**

Таблица 4

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2. Тест на общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3 Тест на скоростно-силовую подготовленность – прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4. Отжимания в упоре лежа (стоя на коленях) – силовая выносливость	36	32	22	15	10

Формы и содержание самостоятельных занятий

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия.

Наиболее доступные для студенческой молодежи на современном этапе, средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, спортивные подвижные игры, атлетическая гимнастика, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

16. Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

16.1. Темы рефератов для студентов, временно освобожденных по болезни от физических нагрузок, и для студентов специальных медицинских групп

1. Клинико-физиологическое обоснование лечебного воздействия физических упражнений на организм человека.

2. Общие основы применения лечебной физической культуры.

3. Структура, содержание и отличительные особенности построения самостоятельных занятий лечебной физической культурой. Средства, методы, методика проведения.

4. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье человека и его работоспособность.

5. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих хронические заболевания органов дыхания.

6. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих нарушения осанки и деформации позвоночника.

7. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания вегетативной нервной системы.

8. Лечебная физическая культура для студентов при инфекционных заболеваниях.

9. Лечебная физическая культура для студентов при гинекологических заболеваниях.

10. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания суставов.

11. Лечебная физическая культура в дородовом и послеродовом периодах.

12. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания органов мочевого выделения.

13. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания ЦНС.

14. Лечебная физическая культура для студентов при детских церебральных параличах.

15. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания органов пищеварения.

16. Лечебная физическая культура для студентов при переломах костей.

17. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы.
18. Лечебная физическая культура для студентов в предоперационном и послеоперационном периодах при операциях на органах грудной полости.
19. Лечебная физическая культура для студентов в предоперационном и послеоперационном периодах при операциях на органах брюшной полости.
20. Особенности физического воспитания студентов, имеющих нарушения жирового обмена.
21. Нетрадиционные методы физического воспитания студентов, имеющих нарушения зрения.
22. Нетрадиционные методы физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
23. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
24. Оздоровительная ходьба и бег.
25. Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике и методика их организации.
26. Правила проведения соревнований по волейболу и методика их организации.
27. Правила проведения соревнований по баскетболу и методика их организации.
28. Правила проведения соревнований по бадминтону и методика их организации.
29. Правила проведения соревнований по футболу и методика их организации.
30. Правила проведения соревнований по городкам и методика их организации.
31. Правила проведения соревнований по настольному теннису и методика их организации.
32. Гигиенические требования к проведению соревнований по видам спорта.
33. Оздоровительная адаптивная физическая культура в системе физического воспитания в вузе.
34. Средства и методы адаптивной физической культуры в системе оздоровительной тренировки.

**16.2. Тесты для определения физической подготовленности
(специальная медицинская группа)**

Таблица 5

Уровни физической подготовленности	ПОЛ	баллы	Отжимания (кол.раз)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание и опускание туловища (кол-во раз за 2 мин.)	Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин., с)
низкий	ж	1	3-11	150-155	17-23	24,0 - 22,0
	м	1	17-23	170-175	28-33	22,0 -20,0
ниже среднего	ж	2	12-19	161-165	24-37	21,9 - 19,7
	м	2	24-29	176-180	34-43	19,9 - 17,9
средний	ж	3	20-27	166-170	38-49	19,6 - 17,6
	м	3	30-35	181-185	44-53	17,8 - 16,30
хороший	ж	4	28-35	171-175	50-55	17,5 - 15,30
	м	4	36-41	186-190	54-63	16,29 - 14,30
отличный	ж	5	36-47	176-180	56-60	15,29 - 13,30
	м	5	42-47	191-195	64-73	14,29 - 13,30

**16.3. Вариативные части тестирования физической подготовленности
(специальная медицинская группа)**

Таблица 6

Уровни физической подготовленности	ПОЛ	Кол. бал.	Отжимания (кол. раз)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание и опускание туловища (кол-во раз) за 2 мин.	Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с)
низкий	ж	1	3-5	126-140	17-23	24,0
	м	1	8-10	160-165	35-40	22,0
ниже среднего	ж	2	6-10	141-145	24-30	22,0
	м	2	11-18	166-170	41-45	18,30
средний	ж	3	11-15	146-150	31-37	20,0
	м	3	19-26	171-175	46-51	18,0
хороший	ж	4	16-21	151-155	38-44	18,30
	м	4	27-35	176-180	52-57	17,30
отличный	ж	5	22-27	156-160	45-50	18,0
	м	5	36-40	181-185	58-60	17,0

Баллы	Отжимание		Прыжок в длину с места		Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине (2 мин.)		12-минутный бег	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
1	6	10	165	126	18	12	1650	1500
2	7	11	170	129	19	12	1700	1600
3	8	12	175	132	20	13	1750	1700
4	9	13	180	135	21	13	1800	1800
5	10	14	185	140	22	14	1900	1850
6	12	15	190	145	25	16	2000	1900
7	14	16	195	150	28	18	2100	1950
8	16	17	200	155	31	20	2200	2000
9	19	18	205	160	34	23	2300	2050
10	22	20	210	165	37	26	2400	2100
11	25	22	216	170	40	29	2500	2150
12	28	24	222	175	43	32	2600	2200
13	30	26	228	180	46	35	2650	2250
14	32	28	234	185	49	38	2700	2300
15	34	30	240	190	52	41	2750	2350
16	36	32	247	195	55	44	2800	2400
17	38	33	255	200	58	47	2850	2450
18	40	34	262	205	61	50	2900	2500
19	42	35	268	210	64	53	2950	2550
20	43	36	275	215	66	56	3000	2600

17. Программное обеспечение современных информационно коммуникационных технологий.

№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1	http://www.biblioclub.ru «Университетская библиотека online»	Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» специализируется на учебных материалах для вузов по научно-гуманитарной тематике, а также содержит материалы по точным и естественным наукам

18. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный комплекс:

Игровой зал - 32x12;

Малый зал - 10x9;

Спортивная площадка:

Комплекс для подготовки к сдаче норм ГТО. 10x10;

Составители _____ к.и.н., доцент А.И. Усенко

_____ к.п.н., доцент А.Г. Харьковская