Негосударственное образовательное учреждение высшего образования

«Московский институт юриспруденции»

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.35 Физическая культура и спорт

Направление: **38.03.02 Менеджмент**

Направленность (профиль): **«Менеджмент организации»**

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин

28 августа 2023 г., протокол №01

Заведующий кафедрой

доктор исторических наук, профессор-Артемов С.Н.

Подписано цифровой подписью: НОУ ВО "МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ЮРИСПРУДЕНЦИИ"
DN: ИНН ЮЛ=7707329152, E=uc@tax.gov.ru, ОГРН=1047707030513, C=RU, S=77 Москва, L=г. Москва, STREET="ул. Неглинная, д. 23", O=Федеральная налоговая служба, CN=Федеральная налоговая служба
Причина: Я утвердил этот документ, ректор Бойко В.Л.
Дата: 17 Ноябрь 2023 г. 20:01:54

Москва

2023

1. Наименование и цель освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются формирование физической культуры личности, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Основными задачами дисциплины являются:

– понимание студентами роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;

– получение студентами основных научно-практических основ в области физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– овладение студентами системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и психофизических способностей;

– выработка у студентов общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части Блока Б1.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» базируется на знаниях, умениях и навыках, приобретенных в результате освоения школьной программы предмета «Физическая культура», а также основывается на жизненном опыте обучающихся.

Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» тесно связано с элективными курсами по физической культуре и спорту: «Физкультурно-оздоровительные технологии», «Спортивная подготовка», «Физкультурно-оздоровительные технологии для лиц с ОВЗ».

При проведении учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств обеспечивается чтением интерактивных лекций по темам: Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры., Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры, проведением групповых дискуссий на семинарских занятиях, ролевых игр, тренингов, анализа ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов по темам: Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, содержание которых разработано на основе результатов научных исследований, проводимых институтом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

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

3.1. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем) в процессе освоения образовательной программы

Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем) в процессе освоения образовательной программы, приведен в таблице:

Группа компетенций	Категория компетенций	Коды и содержание компетенций
Универсальные	Самоорганизация и	УК-7 Способен поддерживать должный

	саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Общепрофессиональные		
Профессиональные		

3.2. Компетенции и индикаторы их достижения, формируемых дисциплиной (модулем) в процессе освоения образовательной программы

Компетенции и индикаторы их достижения, формируемых дисциплиной (модулем) в процессе освоения образовательной программы, приведены в таблице:

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Содержание индикатора компетенции
УК-7	УК-7.1	Анализирует и критически осмысляет влияние образа жизни на показатели здоровья и физическую подготовленность человека, в том числе собственных
	УК-7.2	Свободно ориентируется в нормах здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологиях, методах и средствах поддержания уровня физической подготовленности
	УК-7.3	Адекватно выбирает методы и средства физической культуры и спорта для поддержания собственного уровня физической подготовленности, восстановления работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения, для коррекции собственного здоровья
	УК-7.4	Имеет представление о рациональных способах и приемах профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте

3.3. Результаты обучения по дисциплине (модулю)

Результаты освоения дисциплины (модуля) приведены в таблице:

Код и наименование индикатора компетенции	Показатели (планируемые) результаты обучения	Код результата обучения
Анализирует и критически осмысляет влияние образа жизни на показатели здоровья и физическую подготовленность человека, в том числе собственных (УК-7.1)	**Знать:** – роль физической культуры в развитии человека, сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся;	УК-7.1-З1
	Уметь: – индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования;	УК-7.1-У1
	Владеть: – комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья и развитие физических качеств;	УК-7.1-В1
Свободно ориентируется в нормах здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологиях, методах и	**Знать:** – основы здорового образа жизни и особенности влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных	УК-7.2-З1

Код и наименование индикатора компетенции	Показатели (планируемые) результаты обучения	Код результата обучения
средствах поддержания уровня физической подготовленности (УК-7.2)	привычек;	
	Уметь: – применять на практике профессионально-прикладную физическую подготовку;	УК-7.2-У1
	Владеть: – системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке), навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;	УК-7.2-В1
Адекватно выбирает методы и средства физической культуры и спорта для поддержания собственного уровня физической подготовленности, восстановления работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения, для коррекции собственного здоровьяздоровья (УК-7.3)	**Знать:** – особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности, правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;	УК-7.3-З1
	Уметь: – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	УК-7.3-У1
	Владеть: – методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма, навыками организации процесса активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни	УК-7.3-В1
Имеет представление о рациональных способах и приемах профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте (УК-7.4)	**Знать:** – социально-биологические основы физической культуры и спорта, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	УК-7.4-З1
	Уметь: – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	УК-7.4-У1
	Владеть: – личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей, навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	УК-7.4-В1

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных

занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Дисциплина предполагает изучение 3 разделов. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Формы контроля – **зачет:** заочная форма обучения на 1 курсе.

4.1 Общий объем учебной дисциплины

№	Форма обучения	Семестр/ Курс	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем			Сам. работа	Промеж. аттестация
			В з.е.	В часах	всего	лекции	практ. занятия		
1.	Заочная	1 курс	2	72	10		10	58	Зачет – 4

4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

4.2.1 Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем			Самост. работа	Результаты обучения
			всего	лекции	практические		
1.	Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков	20	2		2	18	УК-7.1-З1 УК-7.2-З1 УК-7.3-З1 УК-7.4-З1
2.	Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.	24	4		4	20	УК-7.1-У1 УК-7.2-У1 УК-7.3-У1 УК-7.4-У1
3.	Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	24	4		4	20	УК-7.1-В1 УК-7.2-В1 УК-7.3-В1 УК-7.4-В1
	Зачет	4					
	Итого за 3 курс	**72**	**10**		**10**	**58**	

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам

Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 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.

Физическое состояние человека и контроль за его уровнем. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния:

антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.

Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Измерение параметров физического развития обучающихся. Определение параметров функционального состояния организма обучающихся. Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности обучающегося.

Контроль за уровнем физического состояния проводится ежегодно с занесением данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося).

Основы физической подготовки. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.

Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками. Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.

Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи.

Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры

Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни. Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции. Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Здоровый образ жизни и его основные элементы. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося. Оценка уровня физического здоровья.

Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств. Развитие физических качеств как единый процесс. Силовые способности и методика их совершенствования. Скоростные способности и методика их совершенствования. Выносливость и методика её развития. Гибкость и методика её совершенствования. Координационные способности и пути их совершенствования. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.

Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков. Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности.

Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Методика развития дыхательных возможностей. Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками.

Специальные двигательные умения и навыки. Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного

прохождения воинской службы. Организация и проведение стрельб. Техника безопасности при стрельбе. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью занятий самбо, рукопашный бой, дзюдо. Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами: каратэ-до, айкидо и др. Приемы защиты и самообороны. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях единоборствами.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Современное олимпийское движение. Попытки возрождения олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. Системы физического воспитания. Идеи Пьера де Кубертена по возрождению олимпийских игр. Французская Лига физического воспитания. Олимпийский конгресс 1894 г. и его историческое значение. Подготовка I Олимпийских игр. Роль I Олимпийских игр. периодизация Олимпийских игр. Международный олимпийский комитет (МОК). Устав МОК. Концепция олимпизма. Хартия МОК. Структура МОК. Сущность и содержание современного олимпийского спорта. Влияние деловых и политических кругов на развитие олимпийского спорта. Единство олимпийского движения - главная задача МОК. Основные направления деятельности МОК. Основополагающие решения МОК в последние десятилетия. Коммерциализация олимпийского движения. Проблемы допинга и пути решения.

Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью. Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Общеразвивающие упражнения. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивно-оздоровительный туризм.

Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. Методические основы производственной физической культуры.

Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях. Подготовка граждан к защите Отечества. Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.

Литература: основная: 1-5; дополнительная: 1-10.

5.1. Темы и содержание практических занятий

Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков

1. Контрольные вопросы к теме

1. Основные понятия и термины физической культуры и их краткая характеристика (физическая культура, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка).
2. Физическая культура как учебная дисциплина (цель, задачи, знания, умения, общекультурные компетенции).
3. Физическая культура как средство и способ развития телесности и духовности человека (определение телесности и духовности, их соотношение в индивиде).
4. Виды физической культуры и их краткая характеристика.
5. Общие и специфические функции физической культуры и их краткая характеристика.
6. Факторы окружающей среды и их воздействие на организм человека.
7. Основы обучения движениям в физическом воспитании (двигательное действие, двигательные имения и навыки).
2. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 гг. (задачи программы, ее показатели и их характеристика).
3. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности (массовый спорт, профессиональный спорт, спорт высших достижений и их основные функции, классификация спорта по основным группам).
4. Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации». Глава 1. Общие положения.
5. Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации». Глава 2. Организация деятельности в области физической культуры и спорта.
6. Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации». Глава 3. Физическая культура и спорт в системе образования (статья 28).
7. Государственные органы управления физической культурой и спортом и их характеристика.
8. Возрождение современных олимпийских игр (предыстория возрождения, П. де Кубертен и его роль в возрождении игр, олимпийский конгресс 1894 г.).
9. Игры олимпиад и зимние олимпийские игры (влияние политики на игры, первые олимпийские игры и их роль, периодизация игр).
10. Характеристика первого и второго периодов игр Олимпиад.
11. Характеристика третьего и четвертого периодов игр Олимпиад, участие советских спортсменов в играх Олимпиад.
12. Международная олимпийская система (МОК, Устав МОК, принципы олимпийского движения, современная концепция олимпизма, президент МОК).
13. Основные направления деятельности МОК: середина 70-х гг. XX столетия по настоящее время (главная задача МОК, основные решения, 119 сессия МОК).
14. Современные проблемы олимпийского движения.
15. «Малые формы физической культуры»
16. Физкультурная пауза.
17. Физкультурная минутка.
18. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
19. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры

1. Контрольные вопросы к теме

1. Характеристика физического и умственного труда (определение, критерии оценки тяжести труда, энергетические затраты, особенности).
2. Утомление и восстановление при физической и умственной работе (определение, симптомы проявления, виды утомления, фазы утомления, от чего зависит восстановление, схема процесса восстановления, критерии восстановления).
3. В чем состоит сущность экономизации функций и систем организма человека.
4. Характеристика здоровья (определение, факторы риска для здоровья, подходы к определению здоровья, источники болезни, основные причины смертности, уровни ценности здоровья).
5. Воздействие вредных привычек на организм человека (характеристика курения, употребления

алкоголя, наркотических средств, на что влияют, что способствует привязанности к вредным привычкам, меры профилактики, научные данные).

6. Управление физической культурой и спортом (общее понятие «управление», определение, спортивный менеджмент, функции и принципы менеджмента).
7. Психофизическая регуляция организма (роль эмоций в жизни человека, стресс и факторы его вызывающие, виды стресса, преодоление стресса, способы регуляции психического состояния организма).
8. Психофизические основы учебной деятельности (объективные и субъективные факторы учебной деятельности, учебная нагрузка студентов, интеллект, характеристика экзаменационного периода, факторы риска учебной деятельности, работоспособность студентов в течении дня, недели, семестра).
9. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов (связь движений с умственной деятельностью, принципы и роль активного отдыха, дыхательные упражнения, психическая регуляция, водные процедуры и физические упражнения).
10. Современные системы физических упражнений и их характеристика (классическая аэробика, аквааэробика, шейпинг, стретчинг, пилатес, фитнес йога, каланетик).
11. Характеристика общей и специальной физической подготовки (определение, задачи, тесты для определения, физическое совершенство).
12. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия (цель, задачи, средства, методы).
13. Характеристика физической нагрузки в учебно-тренировочном занятии (определение, определение и регулирование нагрузки, показатели нагрузки, объем и интенсивность нагрузки).
14. Средства восстановления организма после физической нагрузки (определение восстановления, перечислить средства и дать краткую характеристику).
15. Характеристика развития организма человека на протяжении всей жизни (этапы развития, возрастные градации человека).
16. Характеристика основных процессов жизнедеятельности человека (гомеостаз, мышечная система, костная система, кровеносная система).
17. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих:
    - выносливость;
    - силу;
    - быстроту;
    - гибкость;
    - координацию движений (ловкость).
18. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
19. Формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой.
20. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
21. Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.
22. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
23. Организация сна.
24. Гипокинезия и гиподинамия.
25. Организация режима питания.

Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

1. Контрольные вопросы к теме

1. Показатели тренированности организма человека (перечислить и дать характеристику, привести примеры).
2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье (определение образа жизни, стиля жизни, здорового образа жизни, их характеристика, критерии, от чего зависит здоровый образ жизни).

3. Содержательные характеристики здорового образа жизни (перечислить, характеристика режима труда и отдыха, организации сна, на что влияет систематическое недосыпание, бессонница и ее причины, средства профилактики).
4. Питание при физических и умственных нагрузках (общая характеристика, на что влияет, что такое пища, энергетический состав пищи, суточная потребность в питании, рациональное питание, потребность в воде).
5. Организация двигательной активности (характеристика, двигательная активность студентов, суточные нормы двигательной активности, границы двигательной активности, двигательная активность и болезни человека, примеры влияния, научные данные).
6. Личная гигиена и закаливание (гигиена тела, полости рта, гигиена одежды, обуви, дополнительные гигиенические средства, гигиенические основы закаливания, основные правила закаливания).
7. Воспитание силы (определение, разновидности силы, дозирование величины отягощения, методы воспитания силы).
8. Воспитание быстроты (определение, скорость и быстрота, воспитание быстроты).
9. Воспитание выносливости (определение, виды выносливости, методы воспитания выносливости).
10. Воспитание ловкости и гибкости (определение, задачи, методы).
11. Формы занятий по физической культуре в вузе (перечислить, цель, задачи, средства и методы).
12. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке (уровни физической нагрузки, объем и интенсивность нагрузки, уровни физической работоспособности, дозирование нагрузки по ЧСС).
13. Контроль физического состояния в самостоятельных занятиях (виды контроля, показатели самоконтроля, тесты для определения физической работоспособности и физического состояния).
14. Тесты определения уровня функциональной дееспособности организма и их характеристика
15. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи, содержание, принципы организации).
16. Формы и содержание самостоятельных занятий (основные направления, основные формы и их характеристика).
17. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
18. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
19. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
20. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
21. Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
22. Возрастные особенности содержания занятий физической культурой.
23. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
24. Признаки чрезмерной нагрузки.
25. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
26. Микропауза активного отдыха.

Литература для подготовки к практическим занятиям:
основная: 1-6; дополнительная: 1-10.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа направлена на формирование готовности к самообразованию, создания базы для непрерывного образования, развития созидательной и активной позиции обучающегося.

Самостоятельная работа обучающихся включает работу с учебной литературой, конспектирование и оформление записей по лекционному курсу, завершение и оформление

практических работ, подготовку к практическим работам (сбор и обработка материала по предварительно поставленной проблеме).

Виды самостоятельной работы:

1. Чтение основной и дополнительной литературы.
2. Самостоятельное изучение материала по литературным источникам.
3. Работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы.
4. Поиск необходимой информации в сети Интернет.
5. Конспектирование источников.
6. Реферирование источников.
7. Выполнение заданий проблемно-тематического курса по дисциплине.
8. Подготовка к промежуточной аттестации.

6.1. Темы рефератов, докладов и эссе

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Методология исследования в сфере физической культуры.
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
4. Социальные и специфические функции физической культуры.
5. Основы использования физической культуры в обществе.
6. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.
7. Валеология - наука о здоровье человека.
8. Главные факторы здоровья человека.
9. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
10. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
11. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
12. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).
13. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
14. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
15. Цель и задачи физического воспитания.
16. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
17. Понятие «нагрузки». Составляющие физической нагрузки - объем, интенсивность. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.
18. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
19. Силовые способности и методика их развития.
20. Скоростные способности и основы методики их развития.
21. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.
22. Гибкость и методика ее развития.
23. Координационные способности и методика развития.
24. Формирование психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта.
25. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
26. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.
27. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
28. Нетрадиционные системы оздоровления организма.
29. Плавание как одно из средств лечения болезней опорно-двигательного аппарата человека.
30. Новые виды спорта и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.
31. Средства и методы физической культуры, способствующие формированию профессиональных, морально-волевых и психологических качеств
32. Занятия по физической культуре - одно из важных средств формирования патриотических качеств личности.
33. Характеристика средств физической культуры, способствующих формированию

профессионально важных качеств.

34. Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений.
35. Основные законодательные акты, регламентирующие деятельность физической культуры и спорта и их эффективность.

6.2. Примерная тематика письменных (контрольных) работ

Вариант 1

1. Формы физического воспитания студентов.
2. Программное построение курса физического воспитания.
3. Организация и содержание воспитательно-образовательного процесса в учебных отделениях.
4. Зачетные требования и обязанности студентов; роль индивидуального и дифференцированного подходов в выполнении программных зачетных требований.
5. Физиологические основы оздоровительной тренировки; типы нагрузки, интенсивность нагрузки.
6. Учет функционального состояния организма студентов в процессе физического воспитания.
7. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура.
9. Заболевания. Их лечение и профилактика средствами физической культуры и спорта.
10. Психологическая подготовка будущего специалиста.

Вариант 2

1. Мотивы занятия физической культурой и спортом, их роль в успешной профессиональной подготовке студентов технического вуза.
2. Физическое воспитание как основа здорового образа жизни.
3. Биоритмология. Значение режима дня.
4. Использование средств аэробики для совершенствования профессионально значимых физических качеств.
5. Физиологические критерии здоровья.
6. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
7. Составные части оздоровительной физической культуры.
8. Дыхание во время занятий оздоровительной физической культурой.
9. Режим оздоровительной физической культуры. Интервалы отдыха
10. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.

Вариант 3

1. Роль физического самовоспитания в жизни студента.
2. Организация физического самовоспитания, функциональной самодиагностики.
3. Возможные ошибки и осложнения в процессе оздоровительной тренировки.
4. Роль врачебного контроля в организации физического воспитания студентов высших учебных заведений.
5. Система функциональной диагностики в процессе физического воспитания студентов.
6. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
7. Положительное влияние физической культуры при лечении некоторых видов заболеваний.
8. Гигиена самостоятельных занятий по физической культуре.

6.3. Комплексы упражнений для самостоятельной работы по дисциплине

КОМПЛЕКС

общеразвивающих упражнений по физической культуре и спорту

Данный комплекс упражнений по физкультуре направлен на укрепление и гармоничное развитие всех мышц тела. Для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений специальная физическая подготовка не требуется.

Упражнение 1. Стоя прямо, руки вдоль тела. Отводим левую руку в сторону, правую поднимаем вверх, опускаем. Левую руку выводим вперед, правую поднимаем вверх, опускаем. Повторяем упражнение для правой руки. Выполняем по 5 раз для каждой руки в медленном темпе.

Упражнение 2. Стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки в замке за головой. Выполняем повороты в правую и в левую стороны, по 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 3. Стоя прямо, руки на поясе. Делаем выпад правой ногой вперед, наклоняемся и хлопаем в ладоши под коленом, возвращаемся. Выполняем для левой ноги. Выполняем по 5 раз на каждую ногу.

Упражнение 4. Стоя прямо, руки вдоль тела. Наклоняемся вправо, правая рука скользит вдоль тела, левая на поясе, возвращаемся, повторяем в левую сторону. Выполняем по 5 раз в каждую сторону. Упражнение 5. Стоя прямо, прямые руки разведены в сторону. Повороты вправо и влево. Выполняем по 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 5. Стоя прямо, руки на поясе. Медленно поднимаемся на носки и опускаемся. Упражнение направленно на укрепление икроножных мышц.

Упражнение 6. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела. Зажмите между коленями небольшой мяч. На счет «раз», сдавливайте его, на счет «два» отпускайте. Упражнение направлено на укрепление внутренней поверхности бедра.

Упражнение 7. Приседания. Стоя прямо, ноги на ширине плеч. Выполняем приседания, выводя руки вперед. Следим за тем, чтобы угол в коленях не был меньше 90 градусов, а таз отводился строго назад.

Упражнение 8. Лежа на правом боку, правая рука под головой, левая перед собой. Поднимаем левую ногу на уровень 30 градусов от поверхности пола. Начинаем сгибать ее в колене. Переворачиваемся на другой бок.

Упражнение 9. «Велосипед». Лежа на спине, руки вдоль тела. Начинаем «крутить велосипед» в одну и другую сторону. Упражнение хорошо укрепляет мышцы бедер.

Упражнение 10. Стоя прямо, руки вдоль тела. Делаем выпады на правую и левую ногу, одновременно выбрасывая руки вперед.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №1
для лиц с ограниченными возможностями (колясочники)

Упражнения на растяжение можно выполнять лежа на спине или сидя в коляске. Их следует делать медленно, постепенно усиливая нагрузку, но не доводя ее до неприятных и, тем более, болевых ощущений в суставах. Интенсивное растяжение можно выполнять только после тренировки, когда мышцы хорошо разогреты, а легкое растяжение - до тренировки, после небольшой разминки. Каждое упражнение надо выполнять не менее 10 секунд.

Упражнение 1. а) Лежа на спине или сидя, разведите руки в стороны на уровне плеч или чуть выше; б) развести руки в стороны и вверх под углом 30-45~ выше уровня плеч. Из этих двух положений руки вытягиваются прямо назад. При этом происходит растяжение верхних и нижних пучков больших грудных мышц. Для одновременного растяжения сгибателей кисти надо с силой разогнуть кулаки в запястьях.

Упражнение 2. "Потягушка". Переплести пальцы перед грудью и, вывернув кисти ладонями кверху, вытянуть руки, пытаясь "достать до потолка".

Упражнение 3. Служит для растяжения широчайших мышц спины и способствует предотвращению ротации плеча вовнутрь. Лечь на спину, согнуть ноги и положить голени на высокую скамейку. Это делается для максимального расслабления бедер и выравнивания спины. Прямые руки вынести за голову, плечи выворачиваются наружу (большие пальцы направляются через потолок к полу, ладони обращены вниз).

Упражнение 4. Сидя в коляске, лечь грудью на колени или на стол. Сцепив руки за спиной, поднять их как можно выше.

Упражнение 5. Сидя в коляске, завести согнутую руку на затылок и лопатку и опустить ее вдоль спины, помогая надавливанием на локоть другой рукой. Затем руки поменять.

Упражнение 6. Похожее на упражнение 5. Рука, заведенная снизу за спину, захватывается пальцами другой руки, опущенной за лопатку, и тянется ею вверх. Руки меняются местами.

Упражнение 7. Для растяжения мышц шеи и верхней части спины. Поочередно опустить плечи, держась пальцами за спицы колеса у оси и наклоняя голову в противоположную сторону, как бы пытаясь опрокинуть коляску набок.

Потеря эластичности не единственная причина мышечных травм. Другой причиной оказывается слабость сгибающих мышц рук, задних мышц плечевого пояса, шеи и верхней части спины. Для их укрепления специалисты рекомендуют на одно упражнение с усилием, направленным от себя, делать два-три упражнения с усилием, направленным к себе. В общем случае толкательные движения развивают передние группы мышц, а тянущие - задние.

Упражнение 8. Лежа на узкой кушетке, на груди, поднимать с полу гантели. Локти прижаты к бокам. Движения напоминают греблю. Количество упражнений увеличивайте от тренировки к тренировке. При всех упражнениях не задерживайте дыхание и не напрягайтесь. Особенно за этим должны следить те, кто не подготовлен к высоким нагрузкам, так как повышение внутригрудного давления может привести к нарушениям сердечной деятельности.

Упражнение 9. Из того же исходного положения поднимите гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.

Упражнение 10. Похоже на предыдущее, но выполняется с более узкой кушетки или гимнастической скамьи, наклоненной под углом 30-45` к полу. Кисти рук с гантелями под скамьей почти касаются друг друга. Делайте взмахи прямыми руками, направленными в стороны и чуть вперед, сводя лопатки.

Упражнение 11. Сидя в коляске. Руки с гантелями между ногами, большие пальцы направлены вниз и внутрь. Прямые руки разведите по диагонали в стороны и вверх до уровня плеч.

Упражнение 12. Сидя в коляске. Одна рука за головой, другая в сторону ладонью кверху. Прогибания с небольшим поворотом туловища в сторону правой руки. Сменить положение рук и проделать то же в обратную сторону. На четыре счета - вдох и основное движение, на следующие четыре счета - выдох и возвращение в исходное положение. Это и каждое последующее упражнение выполняются в течении одной, двух минут.

Упражнение 13. Круговые движения во всех суставах рук. Сначала кистями, затем в ту же сторону предплечьями и наконец прямыми руками. Потом то же самое, в противоположную сторону. С каждым циклом амплитуда движений увеличивается.

Упражнение 14. Круговые движения головой, начиная с небольшой амплитуды, как бы постепенно раскручивая голову по спирали, но при этом, замедляя движения так, чтобы при максимальной амплитуде один круг выполнялся на пять счетов. Продолжительность - одна минута.

Упражнения 15 и 16 требуют особого внимания. Сидячий образ жизни способствует появлению так называемой круглой спины, что приводит к выпячиванию брюшной стенки и нарушению работы внутренних органов. Чтобы избежать этого, надо постоянно тренировать мышцы спины и развивать способность прогибаться в грудном и поясничном отделах позвоночника.

Упражнение 15. Положите под поясницу валик или сложенную подушку. Энергично поднимая прямые руки вперед и вверх, постарайтесь резко зафиксировать их в плечевых суставах в верхней точке и, не останавливаясь, по инерции продолжайте движения ими назад, но уже только за счет прогибания в груди и пояснице. В руки можно взять нетяжелые гантели для

придания движению большей инерции. Колеса коляски заторможены. При работе с гантелями спинкой лучше прислониться к столу. Старайтесь, как можно дольше находиться в коляске с валиком под поясницей и постоянно контролируйте прогнутое положение спины и разворот плеч. Чаще лежите на животе, опершись на локти и подняв голову. Смотрите телевизор или читайте в этой "пляжной" позе.

Упражнение 16. Оттолкнитесь руками от подлокотников коляски или бедер и как можно больше прогнитесь, отведя плечи и голову назад. Прочувствуйте напряжение мышц спины. С каждым разом старайтесь меньше помогать руками. Ритм упражнения: 5 секунд удержания прогиба, 5 секунд расслабления. Начните с минуты, доводя продолжительность всего упражнения до ощутимого утомления мышц спины.

Упражнение 17. Развороты на коляске противоположно направленными вращениями обручей руками. Выполняйте его сначала спокойно, потом энергичнее и резче, в течении 1 - 2 минут, до заметного утомления мышц.

Упражнение 18. Повороты туловища из стороны в сторону сначала с помощью одних только рук, расставленных в стороны, затем с заведенной за плечи палкой. Постепенно и аккуратно (особенно при свежих травмах) увеличивайте угол разворота от занятия к занятию. Для контроля удобно делать упражнение спиной к стене, пытаясь коснуться ее концами палки.

Упражнение 19. "Лезгинка", или "косьба", также развивает подвижность позвоночника и все мышцы туловища, в особенности косые мышцы живота, что помогает перистальтике кишечника. Упражнение тренирует координацию движений и уверенность в себе, что важно для колясочников-новичков. Обеими руками сделайте резкое маховое движение, скажем, влево, с поворотом туловища в ту же сторону. У кого работают бедра, старайтесь развернуть таз в противоположную сторону, то есть вправо. Коляска при достаточной резкости движения также повернется вправо и сдвинется чуть вперед. Затем такой же резкий взмах с поворотом делается в обратную сторону - коляска смещается вперед и влево. Такими "галсами" вы можете перемещаться довольно быстро, не прибегая к вращению колес. Начинайте с несильного толчка коляски по гладкому полу, со временем это движение получится даже на ковре.

Упражнение 20. Выполняется с гантелями или бинтом-амортизатором длинной около 3 метров. Бинт сложить вдвое и наехать на него передними колесами или зацепить его за подножки. Растягивайте концы бинта, сгибая руки в локтях за счет работы бицепсов. Отягощение должно быть таким, чтобы его можно было преодолеть не более 8 - 12 раз. Если для вас это слишком легко, перехватите бинт ниже. Аналогичное упражнение делается с гантелями на таком же пределе.

Упражнение 21. Растягивание бинта поднятыми руками. Руки с бинтом над головой. Разводя руки вниз и в стороны, бинт опускаем за голову на плечи.

Упражнение 22. Бинт растягивается при положении рук впереди. Руки разводятся в стороны до касания бинтом груди.

Упражнение 23. Для разгибателей рук - трицепсов. Бинт заводится за ручки или спинку коляски. Руки, сжатые в кулаки, согнуты у плеч. Резина растягивается вперед или вверх только за счет движения предплечий - локти не опускать. С гантелями упражнение делается из положения руки вверх.

Упражнение 24. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. Резина под задними колесами растягивается движениями рук в стороны и немного назад. С гантелями руки поднимаются ладонями книзу.

Упражнение 25. Отжимание в упоре от подлокотников или колес. Полностью выпрямите руки, не провисая в плечах, максимально поднимаюсь над коляской. Делайте это как можно чаще и помногу раз. Кроме развития рук, вы даете отдых позвоночнику и ягодицам, предотвращаете застой крови в органах малого таза. Такое же облегчение дает вис на перекладине, которую можно соорудить на нужной высоте в дверном проеме.

Заниматься физическими упражнениями можно в любое время, только не сразу после еды, и, конечно, первые тренировки должны проходить с минимальной нагрузкой.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №2
для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Каждый современный человек знает известный постулат о том, что движенье это жизнь.

Поэтому у людей с ограниченным потенциалом движения возникает ощущение непригодности к жизни, и на основании этого человек, прикованный к инвалидной коляске, впадает в депрессивное состояние.

Лучшие учёные медики многих стран разработали огромное количество различных физических упражнений, которые помогут активизировать и быстро найти в себе силы продолжать полноценно жить обычной человеческой жизнью и приносить пользу обществу.

Во многих поликлиниках Израиля в кабинетах физиотерапии или просто на дому у пациента вам могут предложить самый простой комплекс физических упражнений, помогающий кровообращению и активизации мышц тела при долгом нахождении в инвалидной коляске.

Упражнение 1 (10 секунд не больше)

Вам нужно развести обе руки в стороны на уровне плечевого пояса и попробовать завести руки медленно и осторожно назад на максимально приемлемое для вас расстояние. Так, чтобы вы не испытывали сильные боли.

Упражнение 2

Сомкните пальцы рук перед собой в замок затем, вытянув руки вперёд, выверните ладони.

Упражнение 3

Переплетя пальцы рук, попытаться как бы достать до потолка.

Упражнение 4

Находясь в положении сидя (можно в коляске), попробуйте завести согнутую руку в область затылка и при помощи другой руки попытаться достать до лопатки. Затем, поменяв руки, сделать тоже самое другой рукой.

Упражнение 5

С использованием гимнастической палки:

Медленно делать повороты всего корпуса тела из стороны в сторону с заведённой за плечами гимнастической палкой с постепенной амплитудой увеличения разворотов.

Упражнение 6

Аккуратно сразу обеими руками сделать маховые движения рук влево одновременно с разворотом вашего тела в ту же сторону. Затем повторить то же самое вправо.

Упражнение 7

С использованием резинового гимнастического эспандера:

Взять заранее приготовленный резиновый тренажёр и растягивать его в положении рук вперед и в разные стороны.

Упражнение 8

Постепенно увеличивая скорость, выполнять вращательные движения вперёд, а затем назад.

Упражнение 9

Наклонившись вперёд, опустить руки в свободной позе вниз, почти касаясь пола. В такой позе медленно раскачивать головой влево и вправо, затем вперёд-назад.

Упражнение 10

Поднять руки перед собой и сильно потрясти кистями в расслабленном состоянии.

Упражнение 11

Постараться в ритме напрягать брюшной пресс.

Силой втянуть в себя воздух, а затем силой его выдохнуть.

Попробуйте выполнять этот комплекс физических упражнений каждый день, и вы обеспечите себя жизненной активностью и вкусом к жизни. Воспрянете духом и быстрее найдете полезное и выгодное занятие для себя и для общества вокруг вас.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №3

гимнастика для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Данный комплекс направлен на поддержание тонуса мышц, подвижности суставов и увеличение подвижности тела. Упражнения удобно выполнять как в коляске, так и лёжа. Самая оптимальная методика выполнения – это медленные движения, чтобы не травмировать себя. Длительность каждого упражнения – от десяти секунд и выше.

Упражнение №1:

Пальцы рук переплетаем на уровне грудной клетки, выворачивая ладони вверх. Вытягиваем сцепленные руки, как будто хотим потрогать потолок.

Упражнение №2:

В положении лежа или сидя разводим руки в стороны примерно на уровне плеч. Разводим руки в стороны и вверх выше плеч примерно под углом 40 градусов. Из данных исходных положений вытягиваем руки прямо назад. Разогните с силой кулаки в запястьях (это способствует растяжению сгибателей кистей).

Упражнение №3:

Грудью ложимся на колени, можно и на стол. Затем поднимаем максимально высоко сцепленные сзади спины руки.

Упражнение №4:

Ложимся на спину, сгибаем ноги, кладём голени на достаточно высокий стул. Такое положение тела выравнивает спину, способствует расслаблению ног в бёдрах. Выпрямленные руки выносим за голову, выворачиваем плечи наружу . Большие пальцы направляем ладонями вниз через потолок по направлению к полу. Это помогает растянуть мышцы спины, предотвращает деформации плеча вовнутрь.

Упражнение №5:

Одну руку заводим за спину, захватываем её пальцами другой руки, которая опущена вниз за лопатку, тянем ею вверх. Повторяем движения, поменяв положение рук.

Упражнение №6:

Сгибаем руку, заводим её за верхнюю часть головы и лопатку, затем направляем её книзу вдоль спины, одновременно другой рукой надавливаем в районе локтя. Повторяем, меняя положение рук.

Упражнение №7 (направлено на растягивание группы мышц шеи и верхней части спины):

Опускаем по очереди то одно плечо, то другое. Пальцами держимся за спицы колес коляски, возле оси , наклоняем голову в обратную сторону, словно хотим свалить коляску на бок.

Упражнение №8:

Оставаясь в этом положении, берем гантели и поднимаем на вытянутых руках , разводим в стороны, сводим вместе лопатки, как будто машем крыльями. Количество упражнений должно увеличиваться медленно, чтобы не нарушить деятельность сердца.

Упражнение №9:

Ложимся на неширокую скамейку, поднимаем гантели с пола на уровень груди . Локти сохраняем прижатыми к бокам.

Упражнение №10:

Ложимся на неширокую скамью, которая наклонена примерно на 40 гр. Располагаем руки с гантелями так, чтобы они под скамьёй слегка соприкасались. Совершаем взмахи выпрямленными руками, направленными в стороны и слегка вперед, лопатки сводим вместе.

Упражнение №11 (выполняем в коляске):

Гантели в руках расположены между ногами, большие пальцы направляем книзу и вовнутрь. Выпрямленные руки разводим по диагонали поначалу в стороны, а затем вверх, на уровне плеч.

Упражнение №12 (выполняем в коляске):

За головой располагаем одну руку, вторую ладонью вверх отводим в сторону. Прогибаем корпус, слегка поворачивая его в сторону левой руки. Повторяем упражнение в обратную сторону, поменяв положение рук. По счету «4» — делаем вдох и делаем основное движение. Потом ещё на четвертый счет делаем выдох и возвращаемся в исходное положение. Выполняем 1-2 минуты.

Упражнение №13:

В суставах рук делаем движения по кругу. Начинаем с кистей, постепенно переходим к предплечьям, заканчиваем выпрямленными руками. Повторяем движения в прямо противоположную сторону. Постепенно необходимо увеличивать амплитуду.

Упражнение №14:

Головой выполняем движения по кругу, постепенно увеличивая амплитуду движений. Нужно постараться, чтобы выполняемые движения были подобны раскручиванию спирали, замедляющиеся настолько, что при достижении максимума амплитуды круг был выполнен на «раз, два, три, четыре, пять». Выполняется одну минуту.

Внимание! Следующие два упражнения должны выполняться очень внимательно. Они направлены на тренировку мышц спины, разрабатывают грудной и поясничный отделы позвоночника.

Упражнение №15:

Кладём под поясницу валик. Интенсивно поднимаем руки вперед и вверх, стараемся достаточно резко фиксировать положение в плечевых суставах, в самой верхней точке. Продолжаем без остановки движения руками назад, исключительно за счет сгибания в груди и пояснице. По желанию можете выполнять с помощью гантелей. Коляска должна быть установлена устойчиво, и желательно спинкой опереться на стол. В коляске хорошо сидеть с валиком. Следите за тем, чтобы плечи и спина в течение дня были расположены прямо. Опираясь на локти и приподняв голову, полезно почаще лежа на животе смотреть телеперадачи, читать или просто лежать.

Упражнение №16:

Отталкиваемся от подлокотников или бедер руками, прогибаемся максимально дальше. Отведите плечи и голову назад. Ощутите как напрягаются мышцы спины. Во время следующих подходов старайтесь не помогать себе руками. Методика данного упражнения: пять секунд пытаемся удержать прогиб, пять секунд — расслабляемся. Лучше начинать с минуты и до тех пор, пока утомление в спине будет вполне ощутимым.

Упражнение №17:

Сидя на коляске, делаем развороты, противоположно направленными вращениями обручей руками. Начинаем делать упражнение со спокойных движений, постепенно увеличивая интенсивность и резкость движений. Выполнять 1-2 минуты до ощущения усталости в мышцах.

Упражнение №18:

Делаем повороты туловища справа налево (и наоборот), начиная сначала с помощью расставленных в стороны рук, потом — палочки, заведённой за плечи. Каждый день угол разворота постепенно увеличиваем. Можно встать спиной к стене , при этом палкой пытаясь дотронуться до стены .

Упражнение №19:

Обеими руками делаем резкие взмахи с поворотом туловища в эту же сторону, например, влево. Повторите движения в обратную сторону. При таких движениях коляска начинает немного смещаться. При постоянных тренировках вы будете так передвигаться даже по ковру, не используя колёса.

Данное упражнение увеличивают подвижность позвоночника, тренирует косые мышцы живота, координацию движений.

Упражнение №20:

Выполняем его при помощи гантелей или специального бинта длиной три м. Берем бинт и складываем пополам, передними колесами коляски наезжаем на бинт (можно зацепить его за подножки). Концы бинта начинаем постепенно растягивать, сгибая руки в локтях, нагружая бицепсы. Упражнение следует выполнять до 12 раз. С помощью гантелей упражнение делаем таким же образом.

Упражнение №21:

В руки берем бинт и поднимаем над головой. Растягиваем. Разводим руки вниз и в стороны, опускаем бинт на плечи за голову.

Упражнение №22:

В положении рук впереди растягиваем бинт. Разводим руки в стороны, пока не коснемся бинтом груди .

Упражнение №23:

За спинку и ручки коляски заводим бинт. Руки сжимаем в кулаки сжимаем и сгибаем у плеч. Растягиваем бинт вперед или вверх таким образом, что при этом локти не опускаются, а только двигаются предплечья.

Упражнение №24:

Под колесами коляски (задними) растягиваем резину, разводя руки в стороны и слегка назад . Если вы хотите использовать гантели, то руки нужно поднимать ладонями вниз.

Упражнение №25:

Руки полностью выпрямляем, держась за поручни, поднимаемся максимально высоко над коляской. Данное упражнение необходимо делать почаще. Оно развивает руки, снимает нагрузку с позвоночника, ягодиц. Кроме этого, нормализует кровообращение в органах малого таза. Дополнительно можно еще висеть на перекладине.

Упражнение №26:

Берем бинт и перебрасываем его через дверной проем, ручку или крючок, расположенные от пола на расстоянии 1,5 метра. Руками тянем бинт вниз и назад, словно катимся на лыжах. Коляску тормозим таким образом, чтобы выпрямленные руки начинали двигаться на уровне немного выше плеч.

Пожелания к выполнению данного комплекса:

Начинать упражнения необходимо с минимума нагрузок.

Заниматься стоит до принятия пищи или через 1-2 часа после еды.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №4
для лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Сидя в коляске начинаем упражнения с головы для растяжки мышц шеи. Для начала выполняем повороты головой влево и вправо по 10 раз в каждую сторону. Переходим к наклонам головы, тянемся к плечу каждый раз при наклоне, также по 10 раз в каждую сторону. Далее наклоны головы вперед и назад, выполняем упражнения мягко, без рывков, по 10 в каждую сторону. Заканчиваем упражнения круговыми движениями по 10 в каждую сторону.

2. Переходим к рукам. Начинаем с вращательных движений на кисти, чтобы в дальнейших упражнениях не подвернуть руку и не растянуть мышцы. Далее переходим к вращательным движениям предплечья и заканчиваем вращательными движениями руками. Можно также добавить вращательными движениями плечами с опущенными прямыми руками.

3. В третьем упражнении переплетаем пальцы перед грудью и выворачиваем кисти ладонями вверх, вытягиваем руки и тянемся, как бы пытаемся достать до потолка.

4. В следующем упражнении сидя в коляске, ложимся грудью на колени, сцепливаем руки за спиной и поднимаем сцепленные руки как можно выше, 5-6 поднятий будет достаточно.

5. Так же как и в прошлом упражнении ложимся грудью на колени и при каждом наклоне вперед тянемся как можно сильнее и в конце пытаемся зафиксироваться и подержаться на 5 секунд.

6. Сидя прямо, заводим согнутой рукой за затылок и опускаем вдоль спины, как можно ниже, а затем меняем руку, 5-8 раза на руку.

7. Похожее упражнения на предыдущее, сидя в коляске, заводим руку согнутую только с низу спины и захватом пальцами опущенной рукой за лопатки делаем захват в замок.

8. Растягиваем мышцы верхней части спины. По очереди опускаем плечи, при этом держимся пальцами у оси вашего колеса и наклоняем голову в противоположную сторону, вы как бы пытаетесь перекинуть коляску набок.

9. Для следующего упражнения нам понадобятся гантели на не большой вес,2 кгбудет достаточно, держа гантели в руках, держим их между ногами, так, чтобы большие пальцы были направлены вниз. Прямыми руками разводим по диагонали в стороны и вверх до уровня плеч.

Дальше 2 упражнения будут направлены для предупреждения образования так званной «круглой спины», которая образовывается вследствие сидячего образа жизни, а так же неправильно подобранной высоты спинки инвалидной коляске. Рекомендую почитать Как выбрать инвалидную коляску

10. Далеко гантели не откладывайте, в этом упражнении они понадобятся , если будут силы. Необходимо подложить подушку под поясницу, лучше круглый, плотный валек. Берем в руки гантели и поднимаем прямые руки поочередно вверх. Вообще как можно чаще и дольше необходимо сидеть в коляске с валиком под поясницей, следите, чтобы не было прогнутой спины и опускания, заваливания плеч вперед.

11. Продолжения темы округлой спины упражнение. Руки ложем на бедра и отталкиваемся от бедер, при этом пытаемся как можно сильнее прогнуться, отведя голову и плечи назад. В конечной точке прогиба пытаемся удержаться хотя бы секунд на 5.

12. Повороты туловища. Повороты туловища выполняем без рывков, все делаем плавно, начинаем с незначительного угла поворота и постепенно увеличиваем угол. Для усложнения упражнения можно взять палку, завести палку за плечи и выполнять повороты туловища.

13. В продолжение предыдущего упражнения. Повороты туловища с вытянутыми прямыми руками сложенными вместе. Также без рывков.

14. Закончить можно комплекс упражнением отжимание. Отжимание от подлокотников коляски, при этом максимально пытаемся подниматься над коляской. Это упражнение вообще очень полезное и его надо выполнять как можно чаще, поскольку длительное время проводите в коляске, то есть риск возникновения пролежней, а при отрыве «пятой» точки от коляски восстанавливается кровоток.

6.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид учебных занятий	Методические указания для обучающихся
Занятия лекционного типа	В процессе занятия лекционного типа обучающийся должен усвоить и законспектировать название темы, учебных вопросов и основные блоки теоретического материала, то есть, сделанные преподавателем теоретические посылки (гипотезы), их аргументацию и выводы. В случае, если какое – либо положение не совсем понятно обучающемуся или представляется недостаточно убедительным целесообразно задавать преподавателю уточняющие вопросы. Наличие у обучающегося конспекта лекции обязательно. Материалы лекции являются основой для подготовки к практическим занятиям. Для эффективности обучения в ходе участия в занятии лекционного типа следует писать конспект лекций. Написание конспекта лекций требует соблюдения ряда правил: краткость, схематичность, последовательность фиксации основных положений, выводов, формулировок, обобщений; необходимо помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Важно проверять термины, понятия с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Необходимо обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, выделить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на занятии семинарского типа.
Занятия семинарского типа (практические занятия)	Основной целью практических занятий является контроль усвоения пройденного материала, хода выполнения обучающимися самостоятельной работы и рассмотрение наиболее сложных и спорных вопросов в рамках темы практического занятия. Ряд вопросов дисциплины, требующих авторского подхода к их рассмотрению, заслушиваются на практических занятиях в форме подготовленных обучающимися докладов и сообщений (10-15 минут) с последующей их оценкой всеми обучающимися группы. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, изучение рекомендуемой литературы, работа с текстом.
Самостоятельная работа /индивидуальные задания	Самостоятельная работа преследует цель закрепить, углубить и расширить знания, полученные обучающимися в ходе аудиторных занятий, а также сформировать навыки работы с научной, учебной и учебно – методической литературой, развивать творческое, продуктивное мышление обучаемых, их креативные качества. Изучение основной и дополнительной литературы является наиболее распространённой формой самостоятельной работы обучающихся применяется при рассмотрении всех тем. Результаты анализа основной и дополнительной литературы в виде короткого конспекта основных

Вид учебных занятий	Методические указания для обучающихся
	положений той или иной работы отражаются в рабочей тетради, что даёт основания в отдельных источниках называть эту форму самостоятельной работы «заполнением рабочей тетради». Следует учитывать, что в ряде случаев изучение литературы осуществляется в процессе подготовки обучающихся к занятиям семинарского типа, в ходе выполнения курсовых работ и написания эссе, подготовки реферативного обзора. В данном случае самостоятельный отчёт о проделанной работе не требуется. В случае, если изучение конкретной темы не предусматривает перечисленных форм, то результаты изучения литературы отражаются в рабочей тетради и представляются преподавателю для проверки. При выполнении заданий практического характера необходимо следовать предложенному алгоритму выполнения задания. При необходимости (в ходе решения проблемных, поисковых и исследовательских задач) на основе имеющихся знаний и учений самостоятельно разрабатывать алгоритм решения поставленной задачи.
Реферат/ доклад, эссе, курсовая работа	*Реферат*: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться с требованиями к структуре и оформлению реферата. *Структура и содержание реферативного обзора.* Реферативный обзор на выбранную тему выполняется, как правило, по следующим периодическим изданиям за последние 1-2 года, а также с использованием аналитической информации, публикуемой на специализированных интернет-сайтах. По каждой статье оформляется реферативная справка по следующему плану: 1. Автор (Ф.И.О.), сведения об авторе (место работы, должность, ученая степень); 2. Название статьи или материала; 3. Проблема, которую рассмотрел автор в статье; 4. Актуальность проблемы; 5. Содержание проблемы; 6. Какое решение проблемы предлагает автор; 7. Прогнозируемые автором результаты; 8. Выходные данные источника (периодическое издание: название, год, месяц, страницы; адрес электронного ресурса). 9. Отношение обучающегося к предложению автора. Объем справки по одной статье с точным указанием названия статьи и источника составляет 1–2 страницы. В заключительной части обзора обучающийся дает короткое (0,5–1 страница) резюме обо всех отреферированных статьях. *Курсовая работа*: изучение научной, учебной, нормативной и другой литературы. Отбор необходимого материала; формирование выводов и разработка конкретных рекомендаций по решению поставленной цели и задачи; проведение практических исследований по данной теме. Инструкция по выполнению требований к оформлению курсовой работы находится в методических материалах по дисциплине.
Подготовка к экзамену (зачету)	При подготовке к экзамену (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной

аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Фонд оценочных средств для текущего контроля

7.1.1. Средства оценивания в ходе текущего контроля

- собеседования в ходе семинарских занятий по вопросам, указанным в п. 5.2;
- обсуждение рефератов, рекомендованных для самостоятельной работы по темам, указанным в п. 6.1;
- задания и упражнения в ходе практических анятий по вопросам, указанным в п. 5.1.

7.1.2. Примерные тестовые задания для текущего контроля обучающихся

1. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?
а) физическое совершенство - это необходимая мера всесторонней физической подготовленности, гармоничного физического развития, соответствующего требованиям
общества;
б) физическое совершенство – это процесс совершенствования морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
в) физическое совершенство – это результат физкультурной деятельности, представляющий собой всестороннее и гармоничное единство совершенной биологической природы человека и сформированных у него соответствующих социальных и психических качеств и свойств;
г) физически совершенным можно считать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.

2. Термин «рекреация» означает:
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.

3. Дайте определение понятия «спорт»:
а) спорт - это то же, что и физическая культура;
б) спорт – это составная часть физической культуры, имеющая соревновательный характер;
в) спорт – это соревновательная деятельность, непосредственно направленная к высшим достижениям в данной деятельности;
г) спорт – это одна из форм рекреации (развлечение, отдых).

4. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на:
а) развитие физических качеств людей;
б) поддержание высокой работоспособности людей;
в) сохранение и улучшение здоровья людей;
г) подготовку к профессиональной деятельности.

5. Под физическим развитием понимается:
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.

6. Отличительным признаком навыка является:

а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
б) растянутость действия во времени;
в) направленность сознания на реализацию цели действия;
г) автоматизм действия.

7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий, а также степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
б) массой тела;
в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
г) частотой сердечных сокращений.

8. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?
а) выносливость;
б) сила;
в) быстрота;
г) координационные способности.

9. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок - это:
а) быстрота;
б) гибкость;
в) силовая выносливость;
г) прыгучесть.

КЛЮЧИ К ТЕСТОВЫМ ЗАДАНИЯМ:
1– Г; 2 – В; 3 – Б; 4 – В; 5 – А; 6 – В; 7 – А; 8 – Б; 9 – Б;

7.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

7.2.1. Задания для оценки знаний

Вопросы для промежуточной аттестации

1. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, значение физической культуры в совершенствовании личности и профессиональной деятельности.
2. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
3. Использование метода пульсометрии для определения реакции организма на нагрузку.
4. Основные физические качества, понятия и характеристики.
5. Методика развития выносливости.
6. Методика развития гибкости и координации.
7. Методика развития силы.
8. Основные упражнения атлетической гимнастики с гантелями, на тренажерах и со штангой.
9. Принципы правильного питания.
10. Основной метод в силовой подготовке начинающих.
11. Профилактика травматизма
12. Основные принципы и правила силовой подготовки.
13. Основные составляющие тренировочной программы.
14. Планирование самостоятельных занятий по продолжительности, объему, интенсивности.
15. Методика составления тренировочных программ.
16. Массаж и самомассаж – как средство восстановления организма после физических нагрузок.
17. Роль движения в процессе эволюции.
18. Физическое воспитание в Древнем мире.
19. Военно-прикладная направленность физического воспитания.
20. Биоритмы.

Вопросы для промежуточной аттестации (Эталон ответа)

1. Физическая культура играет огромную роль в нашей жизни. Она помогает нам в сохранении и укреплении нашего здоровья. Регулярные тренировки и активные виды деятельности помогают укрепить нашу сердечно-сосудистую систему, повысить выносливость, снизить риск различных болезней. Физическая активность также способствует развитию физических качеств, таких как координация движений, гибкость и сила. Кроме того, физическая культура имеет большое значение для нашей личности. Она помогает нам формировать здоровые привычки и самодисциплину, повышает нашу самооценку и уверенность. Занятия спортом и физическими упражнениями развивают наш характер, делая нас более настойчивыми и целеустремленными. Кроме того, физическая культура имеет значение и в профессиональной деятельности. Быть в хорошей физической форме помогает нам быть более энергичными и продуктивными в работе. Она также развивает наши навыки командной работы, стрессоустойчивость и способность принимать решения. Все эти аспекты физической культуры помогают нам стать лучше и успешнее во всех сферах нашей жизни. Поэтому стоит уделить должное внимание тренировкам и активному образу жизни.
2. Методика учебно-тренировочного занятия: подготовка, вступление, разминка, основная часть, заключение. Важно помнить, что методика проведения учебно-тренировочного занятия может различаться в зависимости от конкретной области тренировки (например, фитнес, спорт, танцы) и уровня подготовки участников. Рекомендуется также учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого участника, чтобы создать максимально эффективное и безопасное занятие
3. Метод пульсометрии - это способ измерения пульса, который может использоваться для определения реакции организма на физическую нагрузку. При проведении упражнений пульс участника повышается, и это отражает его уровень физической активности и ответ организма на нагрузку.
4. Основные физические качества: сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость, координация, реакция, равновесие.
5. Развитие выносливости - это процесс, который включает несколько важных шагов. Сначала необходимо определить конкретные цели, которые вы хотите достичь. Может быть, вы хотите улучшить время бега или увеличить продолжительность тренировки. Затем вам следует разнообразить свои тренировки, чтобы организм не привыкал к одному типу нагрузки. Это может включать различные виды тренировок, такие как длительные забеги, интервальные тренировки и плиометрические упражнения.
6. Развитие выносливости - это процесс, который включает несколько важных шагов. Сначала необходимо определить конкретные цели, которые вы хотите достичь. Может быть, вы хотите улучшить время бега или увеличить продолжительность тренировки. Затем вам следует разнообразить свои тренировки, чтобы организм не привыкал к одному типу нагрузки. Это может включать различные виды тренировок, такие как длительные забеги, интервальные тренировки и плиометрические упражнения.
7. Методика развития силы: установление целей, прогрессивная нагрузка, разнообразие упражнений, правильная техника, регулярные тренировки, отдых и питание.
8. Основные упражнения атлетической гимнастики с гантелями, на тренажерах и со штангой включают: приседания со штангой, жим гантелей лежа, мертвую тягу со штангой, жим гантелей стоя, разведение гантелей на наклонной скамье, сгибание и разгибание рук с гантелями на тренажере "бицепс-крюк", тяга штанги к подбородку и пресс с гантелями на скамье.
9. Принципы правильного питания: сбалансированное питание, регулярные приемы пищи, умеренные порции, многообразие продуктов, ограничение обработанных продуктов, гидратация, индивидуальный подход, умеренность.
10. Один из основных методов в силовой подготовке для начинающих - это метод прогрессивной перегрузки. Этот метод заключается в постепенном увеличении

нагрузки, чтобы стимулировать развитие силы и выносливости. Начинающие могут начать с умеренных упражнений и небольших весов, постепенно увеличивая их с течением времени. Ключевое значение имеет правильная техника выполнения упражнений, чтобы предотвратить травмы и обеспечить эффективное развитие мышц.

11. Профилактика травматизма включает разогрев, правильную технику выполнения упражнений, постепенную прогрессию нагрузки, использование защитного снаряжения, уход за телом и умение слушать свое тело.
12. Основные принципы и правила силовой подготовки: прогрессивная перегрузка, правильная техника выполнения, вариация тренировок, регулярность тренировок, отдых и восстановление, правильное питание, слушание своего тела, консультация со специалистами.
13. Основные составляющие тренировочной программы: цели и задачи, разминка и растяжка, основная часть с упражнениями и тренировками, кардио-тренировки, силовые тренировки, периодизация тренировок, отдых и восстановление, питание и гидратация.
14. При планировании самостоятельных занятий учтите продолжительность, объем и интенсивность тренировок.
15. Составление тренировочных программ: 1. Определение целей тренировки. 2. Оценка уровня физической подготовки. 3. Разработка тренировочной схемы. 4. Установка понятных и измеримых целей. 5. Учет принципов периодизации. 6. Разогрев и растяжка перед тренировкой. 7. Мониторинг прогресса. 8. Консультация с тренером или специалистом
16. Массаж и самомассаж - это эффективные способы восстановить организм после физических нагрузок. Они помогают снять напряжение в мышцах, улучшить кровообращение, быстрее избавиться от метаболических отходов и снизить риск получения травм. Можно воспользоваться профессиональным массажистом для полноценного массажа или использовать массажные инструменты для самомассажа. Также, фасциальный массаж помогает улучшить подвижность фасций и снять напряжение. Важно осуществлять массаж безопасным образом, избегая болевых ощущений. Если есть проблемы со здоровьем, лучше проконсультироваться с массажистом или специалистом перед началом массажных процедур.
17. Движение играет важную роль в процессе эволюции организмов. Оно является ключевым фактором, определяющим способность организма к выживанию и размножению в меняющейся окружающей среде. В процессе эволюции, организмы, способные приспособиться к новым условиям, имеют больше шансов выжить и передать свои гены следующему поколению. Движение позволяет организмам осваивать новые территории, обнаруживать ресурсы для питания и избегать опасностей. Например, животные, способные бегать быстро или летать, могут уклоняться от хищников или добывать пищу.
18. Физическое воспитание имело важное значение в Древнем мире, и различные цивилизации придавали ему особое внимание. Вот некоторые примеры физического воспитания в разных древних обществах: 1. Древний Египет: Физическое воспитание имело особое значение для египтян. Они уделяли много времени тренировке и поддержанию физической формы. Примером может служить представление о спорте, изображенном на стенах храмов и гробниц. Они занимались легкой атлетикой, гимнастикой, боями и ездой на лошадях. 2. Древняя Греция: В Греции физическое воспитание было частью образования молодых людей. Они проводили гимнастические тренировки и спортивные соревнования на публичных мероприятиях, таких как Олимпийские игры. Самым известным видом физической активности были пентатлон: бег, прыжки, метание диска, метание копья и борьба. 3. Древний Рим: В Римской империи физическое воспитание было связано с военными искусствами, такими как гладиаторские бои и тренировки легионеров. Военные навыки, такие как метание копья и стрельба из лука, развивались с помощью тренировок и соревнований на аренах.
19. Военно-прикладная направленность физического воспитания относится к системе тренировок и упражнений, которые разрабатываются для укрепления и развития физических навыков и качеств, необходимых для успешного выполнения военных задач. Основная цель - подготовить военнослужащих к физическим и психологическим

требованиям службы, таким как выносливость, сила, гибкость, координация, а также развитие тактического мышления и стрессоустойчивости. Этот тип физического воспитания особенно важен для обеспечения безопасности и эффективности военных операций.

20. Биоритмы - это концепция, согласно которой у нас есть внутренние циклы, которые влияют на физическое, эмоциональное и интеллектуальное состояние. Некоторые люди считают, что они могут использовать эти циклы для понимания своего самочувствия и принятия решений. Однако, научное сообщество не признает биоритмы как надежную теорию, и нет убедительных доказательств, подтверждающих их влияние на нашу жизнь. Поэтому, использование биоритмов в практических целях остается на усмотрение каждого человека.

7.2.2. Задания для оценки умений, владений и опыта деятельности

Нормы для оценки физической подготовленности студентов

№ п/п	Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетво-рительно	Неудовлетво-рительно
	Юноши:				
1.	Бег 30 м (сек)	4.5	4.7	4.9	более 4.9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	250	240	230	менее 230
3.	Тройной прыжок в длину с места (м.)	7,5	7	6,5	менее 6,5
4.	Приседания на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	26	22	18	менее 18
5.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	8	6	менее 6
6.	Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	менее 3
7.	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол-во раз)	10	8	6	менее 6
8.	Приседание со штангой (кол-во раз)	10	8-9	5-7	менее 5
9.	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	40	35	30	менее 30
10.	Силовая выносливость (стоя, упор присев, упор лежа, упор присев) (кол-во раз за 45 сек.)	30	26	22	менее 22
	Девушки:				
1.	Бег 30 м (сек.)	5.0	5,2	5.4	более 5,4
2.	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	менее 170
3.	Тройной прыжок в длину с места (м.)	6,20	5,80	5,40	менее 5,40
4.	Приседания на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	менее 8
5.	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз)	140	120	110	менее 110
6.	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	менее 8
7.	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	менее 170
8.	Тройной прыжок в длину с места (м.)	6,20	5,80	5,40	менее 5,40
9.	Приседания на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	менее 8
10.	Силовая выносливость (стоя, упор присев, упор лёжа) (кол-во раз за 45 сек.)	22	20	18	менее 18

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

№ п/п	Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетво-рительно	Неудовлетво-рительно

№ п/п	Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетво-рительно	Неудовлетво-рительно
	Юноши:				
1.	Бег 30 м (сек)	4.8	5.0	5.2	более 5.2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	220	210	200	менее 190
3.	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	30	25	20	менее 20
4.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	6	5	менее 5
5.	Упражнение с мячом (штрафные броски) из 10 бросков	5	4	3	менее 3
6.	Упражнение на гибкость	коснуться лбом колен	положить ладони на пол	коснуться руками пола	
7.	Упражнение со скакалкой	100	80	60	менее 60
	Девушки:				
1.	Бег 30 м (сек)	6.0	6.2	6.4	более 6.4
2.	Прыжок в длину с места (см.)	160	150	135	менее 135
3.	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	12	9	6	менее 6
4.	Подтягивание туловища	30	25	20	менее 20
5.	Упражнение с мячом (штрафные броски) из 10 бросков	5	4	3	менее 3
6.	Упражнение на гибкость	коснуться лбом колен	положить ладони на пол	коснуться руками пола	
7.	Упражнение со скакалкой	100	80	60	менее 60

7.2.3. Темы научной работы для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. **Здоровый образ жизни студентов**
   1.1. Закаливание как один из способов укрепления иммунитета и поддержания уровня здоровья.
   1.2. Опасность курения, как фактора, снижающего общий уровень здоровья человека.
   1.3. Влияние употребления алкогольных напитков на снижение физической и умственной работоспособности.
   1.4. Опасность употребления наркотических веществ и влияние наркотиков на здоровье человека.
   1.5. НОТ и правильный режим дня как основа оптимизации работоспособности студентов в период сессии.
   1.6. Особенности организации правильного питания молодых людей для повышения уровня их работоспособности.
   1.7. Влияние росто-весового показателя молодых людей 18-20 лет на их уровень работоспособности и самооценку.
   1.8. Регулярные занятия физической культурой как средство повышения работоспособности и укрепления здоровья студентов.
2. **Антропометрия и морфология**
   2.1. Особенности росто-весового показателя студентов института.
   2.2. Проблемы телосложения, характерные для студентов института.
   2.3. Особенности строения стопы и методы её коррекции в юношеском возрасте.
   2.4. Исследование особенностей дыхательной системы студентов института.
   2.5. Исследование особенностей сердечно-сосудистой системы студентов филиала института.
   2.6. Исследование динамики ЧСС как средство контроля за уровнем нагрузки на занятиях по физической культуре.
   2.7. Методика самомассажа как эффективное средство восстановления работоспособности

мышц после физической нагрузки.

3. Спортивная медицина

3.1. Исследование уровня заболеваемости ОРЗ и ОРВИ среди студентов филиала института и методы профилактики.

3.2. Исследование уровня сердечно-сосудистых заболеваний среди студентов института и методы профилактики.

3.3. Исследование динамики желудочных заболеваний среди студентов института и методы профилактики.

3.4. Исследование динамики остроты зрения за период обучения в высшем учебном заведении и методы профилактики.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1. Основная литература

1. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/110339.html
2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под ред. И. С. Барчукова, В. Я. Кикотя. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 430 с. — ISBN 978-5-238-01157-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/81709.html
3. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/85832.html
4. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/79030.html
5. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/100657.html
6. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/98630.

8.2. Дополнительная литература

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/95397.html
2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; под редакцией Н. Ю. Мельникова. — 2-е изд. — Москва :

Издательство «Спорт», 2017. — 432 с. — ISBN 978-5-906839-97-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/79433.

3. Мельникова, Ю. А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования : учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 160 с. — ISBN 978-5-91930-146-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/109707.html

4. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2019. — 131 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/97326.html

5. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — 978-5-4263-0177-1. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70024.html

6. Тулякова, О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 106 с. — ISBN 978-5-4497-0494-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/93804.html

7. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под редакцией В. М. Суханов. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/70821.html

8. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/100141.html

9. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. — 219 с. — ISBN 978-5-7638-2997-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/84177.html

10. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/87184.html

8.3. Периодические издания для направления «Менеджмент»:

1. Вопросы экономики
2. Российская газета

8.4. Электронные библиотечные системы, электронные образовательные ресурсы и базы

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «ZNANIUM.COM»

Режим доступа**: http://www.znanium.com/**

Авторизация по логину и паролю, полученному в библиотеке.

Доступ возможен с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

2. **Электронно-библиотечная система (ЭБС) «IPR BOOKS»**
   Режим доступа: **https://** www.iprbookshop.ru /
   Авторизация в читальном зале библиотеки и далее доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

3. **Справочная Правовая Система КонсультантПлюс**
   Режим доступа**: http://www.consultant.ru/**
   Доступ в компьютерных классах, учебном зале судебных заседаний, читальном зале библиотеки.

4. **Справочная Правовая Система Гарант**
   Режим доступа**: http://www.garant.ru/**
   Доступ в компьютерных классах, учебном зале судебных заседаний, читальном зале библиотеки.

5. **Президент Российской Федерации**
   Режим доступа: **http://www.gov.ru/main/page3.html**
   Доступ свободный

6. **Правительство Российской Федерации**
   Режим доступа: **http://www.gov.ru/main/ministry/isp-vlast44.html**
   Доступ свободный

7. **Федеральное собрание Российской Федерации**
   Режим доступа: **http://www.gov.ru/main/page7.html**
   Доступ свободный

8. **Счетная палата Российской Федерации**
   Режим доступа: **http://audit.gov.ru/**
   Доступ свободный

9. **Генеральная прокуратура Российской Федерации**
   Режим доступа: **http://www.genproc.gov.ru/**
   Доступ свободный

10. **Уполномоченный по правам человека в Российской Федерации**
    Режим доступа: **http://ombudsmanrf.org/**
    Доступ свободный

11. **Официальный сайт мэра Москвы**
    Режим доступа: **https://www.mos.ru/**
    Доступ свободный

12. **Московская городская Дума**
    Режим доступа: **https://duma.mos.ru/ru/**
    Доступ свободный

13. **Правительство Московской области**
    Режим доступа: **https://mosreg.ru/**
    Доступ свободный

14. **Московская областная Дума**
    Режим доступа: **https://www.mosoblduma.ru/**
    Доступ свободный

15. **Федеральный информационный фонд стандартов (профессиональная база данных)**
Режим доступа: **http://www.gostinfo.ru/pages/Maintask/fund/**
Доступ свободный

16. **Портал открытых данных Российской Федерации (профессиональная база данных)**
Режим доступа: **http://data.gov.ru/**
Доступ свободный

17. **Федеральная государственная информационная система территориального планирования (профессиональная база данных)**
Режим доступа: **https://fgistp.economy.gov.ru/**
Доступ свободный

18. **База предприятий, компаний и организаций РФ по различным областям деятельности**
Режим доступа: **http://www.baza-r.ru/enterprises/**
Доступ свободный

19. **База данных по культурным ресурсам, культурным наследиям Министерства культуры РФ**
Режим доступа: **http://opendata.mkrf.ru/opendata/**
Доступ свободный

20. **Информационно-справочная система Административно-управленческого портала**
Режим доступа: **http://www.aup.ru/**
Доступ свободный

21. **База данных о субъектах малого и среднего предпринимательства**
Режим доступа: **https://ofd.nalog.ru/**
Доступ свободный

22. **«История России - Федеральный портал История.РФ» (база данных материалов по истории) (профессиональная база данных)**
Режим доступа: **http://www.histrf.ru**
Доступ свободный

23. **Безопасность жизнедеятельности (профессиональная база данных)**
Режим доступа: **http://www.kornienko-ev.ru/BCYD/index.html**
Доступ свободный

24. **Информационно образовательный портал по безопасности (профессиональная база данных)**
Режим доступа: **http://0bj.ru/**
Доступ свободный

25. **Основы безопасности жизнедеятельности. Научно-методический и информационный журнал (профессиональная база данных)**
Режим доступа: **http://spasedu.ru/студентам/**
Доступ свободный

26. **Информационный ресурс Охрана труда (профессиональная база данных)**
Режим доступа: **http://ohrana-bgd.ru/**
Доступ свободный

27. **Информационный ресурс** Административно-управленческий портал
Режим доступа: **http://** www.aup.ru/management

Доступ свободный

28. **Судебные и нормативные акты РФ - база судебных актов, судебных решений и нормативных документов (профессиональная база данных)**
Режим доступа: **http://sudact.ru/**
Доступ свободный

29. **Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (профессиональная база данных)**
Режим доступа: **https://sudrf.ru/**
Доступ свободный

30. **База данных показателей муниципальных образований (профессиональная база данных)**
Режим доступа: **http://www.gks.ru/dbscripts/munst/**
Доступ свободный

31. **Информационно-справочная система Федерального образовательного портала «Экономика. Социология. Менеджмент»**
Режим доступа: **http://ecsocman.hse.ru/docs/27572260/**
Доступ свободный

32. **Информационно-справочная система Университетской информационной системы «Россия» (УИС Россия)**
Режим доступа: **https://uisrussia.msu.ru/**
Доступ свободный

9. Перечень лицензионного программного обеспечения, необходимого для освоения дисциплины

1.Операционная система Microsoft Win Pro 7.
2.Офисный пакет приложений Microsoft Office,
3. Microsoft Power Point.
4.OpenOffice (Apache OpenOffice):

Модуль	Название	Статус	Назначение
	Apache OpenOffice.org Writer	Свободно распространяемое программное обеспечение	Текстовый процессор и визуальный редактор HTML
	Apache OpenOffice.org Calc	Свободно распространяемое программное обеспечение	Табличный процессор
	Apache OpenOffice.org Impress	Свободно распространяемое программное обеспечение	Программа подготовки презентаций
	Apache OpenOffice.org Base	Свободно распространяемое программное обеспечение	Механизм подключения к внешним СУБД и встроенная СУБД HSQLDB
	Apache OpenOffice.org Draw	Свободно распространяемое программное обеспечение	Векторный графический редактор
	Apache OpenOffice.org Math	Свободно распространяемое программное обеспечение	Редактор формул

10. Материально-техническая база, необходимая для освоения дисциплины

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, специализированная учебная мебель, переносное видеопроекционное оборудование, презентационный учебный материал.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Специализированная учебная мебель:

Тренажерный зал. Спортивное оборудование, учебная мебель: маты – 9 шт, обручи – 6 шт., мячи – 20 шт., гири – 8 шт., граната для метания – 6 шт., канат для перетягивания – 1 шт., ворота футбольные – 2 т., шахматы – 5 шт., ролик для пресса – 2 шт., турник настенный 3 в 1 – 3 шт., стойка для прыжков в высоту – 1 шт., зеркала -7 шт., стол – 2 шт., стул – 4 шт., мяч гимнастический -2 шт., тренажёр Cardio Slim – 1 шт., велотренажер Торнео 1 шт.

ТСО: ноутбук ASER с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института;

переносное видеопроекционное оборудование – проектор EPSON и экран. Музыкальный центр. Дартс.

Наборы учебно-наглядных пособий:

Презентационный учебный материал преподавателей.

Специализированная учебная аудитория «Компьютерный класс» для проведения занятий лекционного и семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы, курсового проектирования, специализированная учебная мебель, переносное видеопроекционное оборудование, презентационный учебный материал.

Экран. Доска. Наглядные учебные пособия.

Библиотека. Читальный зал. Помещение для самостоятельной работы. Автоматизированные рабочие места обучающихся с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть интернет.

11. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Программа может быть адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологий по личному заявлению обучающегося (законного представителя) на основании рекомендаций заключения психолого-медико-педагогической комиссии (при наличии).

Обучающимся инвалидам и лицам с ОВЗ по заявлению предоставляются специальные технические средства, услуги ассистента (помощника), оказывающего необходимую техническую помощь.

Автор (составитель):	Рабочая программа разработана коллективом кафедры общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин