


**Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(Финансовый университет)**

Липецкий филиал

Кафедра «Информатика, математика и общегуманитарные науки»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Липецкого филиала
Финансового университета

 Н.Н. Нестерова
« 01 » сентября 2018 г.

В.В. Букреев

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (АДАПТИВНАЯ)**

Рабочая программа дисциплины

для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата

*Рекомендовано Ученым советом Липецкого филиала Финансового университета
Протокол № 01 от 28 августа 2018 года*

*Одобрено кафедрой «Информатика, математика и общегуманитарные науки»
протокол №12 от 26 июня 2018 года*

Липецк-2018

Содержание

| | |
|---|----|
| 1. Наименование дисциплины | 2 |
| 2. Перечень планируемых результатов по освоению дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы..... | 2 |
| 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы | 5 |
| 4. Объем дисциплины в академических часах с выделением объема аудиторной и самостоятельной работы обучающихся | 5 |
| 5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий..... | 6 |
| 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине..... | 17 |
| 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (для всех элективных дисциплин)..... | 23 |
| 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины | 29 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины | 30 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины..... | 30 |
| 11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем | 35 |
| 12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине | 35 |

1. Наименование дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка (адаптивная).

2. Перечень планируемых результатов по освоению дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Направления подготовки:

38.03.05. Бизнес-информатика,

38.03.04. Государственное и муниципальное управление

| Код компетенции | Наименование компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции |
|-----------------|---|-----------------------------------|--|
| ОК-8 | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | - | Знать: значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <p>занятиях физической культурой; оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формировать здоровый образ и стиль жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p>Владеть: должным уровнем физической подготовленности, основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> |
|--|--|--|--|

Направления подготовки:

38.03.02. Менеджмент,

38.03.01 Экономика

| Код компетенции | Наименование компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции |
|-----------------|---|--|---|
| УК-6 | Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. | <p>Знать: значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Уметь: оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | <p>средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> |
| | | <p>2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> | <p>Знать: средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>Уметь: определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.</p> |

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Место дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика» определяется соответствующим учебным планом по направлению 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент», 38.03.05. «Бизнес-информатика», 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление».

Требования к входным знаниям, умениям и владениям студентов.

Для освоения курса «Элективные дисциплины по физической культуре: общая физическая подготовка (адаптивная)» студент должен:

- *знать*: влияние оздоровительных систем физического воспитания на повышение работоспособности, укрепление здоровья, профилактику вредных привычек; практические основы здорового образа жизни;

- *уметь*: использовать доступные средства физической культуры для поддержания уровней здоровья и физической подготовленности, необходимых для успешного обучения;

- *владеть*: двигательными навыками элементов отдельных видов спорта; навыками выполнения индивидуально подобранных комплексов упражнений; простейшими приемами самомассажа и релаксации.

4. Объем дисциплины в академических часах с выделением объема аудиторной и самостоятельной работы обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины – 328 часов.

| Вид учебной работы по дисциплине | Всего в часах | Семестр 2 (в часах) | Семестр 3 (в часах) | Семестр 4 (в часах) | Семестр 5 (в часах) | Семестр 6 (в часах) |
|---|---------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 | 68 | 68 | 68 | 68 | 56 |
| <i>Контактная работа-Аудиторные занятия</i> | 306 | 68 | 68 | 68 | 68 | 34 |
| <i>Лекции</i> | - | - | - | - | - | - |
| <i>Семинары, практические занятия</i> | 306 | 68 | 68 | 68 | 68 | 34 |

| | | | | | | |
|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Самостоятельная работа | 22 | - | - | - | - | 22 |
| Вид текущего контроля | - | - | - | - | - | - |
| Вид промежуточной аттестации | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет |

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

5.1. Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура как система физических упражнений.

Организация учебной деятельности по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре: общая физическая подготовка (адаптивная)» в вузе. Ознакомление студентов с особенностями организации учебной деятельности по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре: общая физическая подготовка (адаптивная)».

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.

Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Формы занятий и др. Контроль успеваемости. Спортивные сооружения университета.

Тема 3. Адаптивная физическая культура (АФК) в системе физического воспитания.

История развития АФК. Содержание понятия АФК, средства, формы и методы АФК.

Влияние лечебной гимнастики на организм человека. гимнастики на организм человека. Лечебная гимнастика как основное средство укрепления здоровья и коррекции его отклонений для студентов специальной медицинской группы. Организация и проведение учебных занятий лечебной физической культурой (ЛФК) при наиболее распространенных заболеваниях и травмах. Показания и оказания и противопоказания к проведению ЛФК

противопоказания к проведению ЛФК. Техника безопасности на занятиях
Техника безопасности на занятиях ЛФК.

Тема 4. Общеразвивающие и специальные упражнения АФК.

АФК как средства улучшения функционального состояния и улучшения функционального состояния и поддержания работоспособности студентов специальной медицинской группы. Средства АФК в регулировании работоспособности студента. Влияние физических упражнений на отдельные функциональные системы организма. Физиологическое обоснование воздействия общеразвивающих и специальных упражнений на организм человека. Последовательность и специальных упражнений на организм человека. Последовательность выполнения упражнений в комплексе. Значение разминки. выполнения упражнений в комплексе. Значение разминки.

Тема 5. Применение средств АФК на занятиях на занятиях СМГ. Средства и методы лечебной физической культуры при заболеваниях.

АФК как основное средство укрепления здоровья и коррекции отклонений его состояния от нормы. Организация и проведение занятий ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях у студентов. Физиологическая и лечебная обоснованность подбора упражнений ЛФК упражнений ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, нервной системы, при заболеваниях органов дыхания и пищеварения. Противопоказания для занятий ЛФК. Правила составления и выполнения комплексов ЛФК. Методика правильного дыхания. Значение дыхательных упражнений на занятиях ЛФК.

Тема 6. Общие основы методики построения занятия ЛФК

Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития физических качеств с учётом индивидуальных особенностей. Построение индивидуального плана учебно-

тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок.

Тема 7. Особенности методики занятий ЛФК для женщин.

Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. Влияние физических нагрузок на женский организм. Особенности телосложения. Параметры «идеальной» фигуры. Организация самостоятельных занятий.

Тема 8. Направленное развитие физических качеств средствами АФК.

Ознакомление с методикой проведения занятий аэробной направленности. Развитие общей выносливости, силы, ловкости, быстроты и гибкости у студентов СМГ. Индивидуальный подход и дозировка нагрузки у студентов СМГ. Использование различных упражнений ЛФК для развития физических качеств. Контроль состояния ЧСС, дыхания и субъективного чувства усталости.

Тема 9. Индивидуальный подход к применению упражнений ЛФК

Оценка индивидуального уровня физической подготовленности. Выявление «слабых» мест в физическом развитии и оценка уровня развития основных физических качеств. Простейшие тестовые упражнения для оценки уровня развития гибкости, ловкости, силы, выносливости.

Пульсовой режим на занятиях. Организация и проведение самостоятельных занятий при наиболее распространенных отклонениях в состоянии здоровья. Противопоказания к выполнению упражнений.

Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий ЛФК с учетом нозологии и уровня подготовленности.

Определение цели и задач самостоятельных занятий. Определение цели и задач самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с учетом заболевания. План-конспект отдельного оздоровительного занятия. Организация и проведение самостоятельных оздоровительных занятий при наиболее распространенных заболеваниях. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена.

5.2. Учебно-тематический план

| № п/ п | Наименование тем (разделов) дисциплины | Трудоемкость в часах | | | | | | Формы текущего контроля успеваемости и |
|--------------|--|----------------------|-------------------|--------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|--|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | | Самостоятельная работа | |
| | | | Общая, в т.ч.: | Лекции | Семинары, практические занятия | Занятия в интерактивных формах | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Тема 1.Физическая культура как система физических упражнений. | 30 | 30 | — | 30 | 30 | - | Устный опрос |
| 2 | Тема 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. | 30 | 30 | — | 30 | 30 | - | Устный опрос |
| 3 | Тема 3. Адаптивная физическая культура (АФК) в системе физического воспитания. | 30 | 30 | — | 30 | 30 | - | Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 4 | Тема 4. Общеразвивающи е и специальные упражнения АФК. | 30 | 30 | — | 30 | 30 | - | Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 5 | Тема 5. Применение средств АФК на занятиях на занятиях СМГ. Средства и | 30 | 30 | — | 30 | 30 | - | Качественная оценка техники выполнения упражнений |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--|------------|------------|----------|-------------|------------|-----------|---|
| | методы лечебной физической культуры при заболеваниях. | | | | | | | |
| 6 | Тема 6. Общие основы методики построения занятия ЛФК | 30 | 30 | — | 30 | 30 | - | Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 7 | Тема 7. Особенности методики занятий ЛФК для женщин. | 30 | 30 | — | 30 | 30 | - | Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 8 | Тема 8. Направленное развитие физических качеств средствами АФК. | 30 | 30 | — | 30 | 30 | - | Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 9 | Тема 9. Индивидуальный подход к применению упражнений ЛФК | 32 | 32 | — | 32 | 32 | - | Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 10 | Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий ЛФК с учетом нозологии и уровня подготовленности. | 56 | 34 | — | 34 | 34 | 22 | Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| В целом по дисциплине | | 328 | 306 | - | 306* | 306 | 22 | |

*в том числе промежуточная аттестация (зачет) – 2 часа

5.3. Содержание практических и семинарских занятий

Тема 1. Физическая культура как система физических упражнений.

Содержание и формы практического занятия.

1. Основные виды физической культуры.
2. Влияние занятий физической культуры на организм человека.
3. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре.

Форма проведения: методико-практическое занятие.

Вопросы для самостоятельной работы студентов:

1. Основные мышечные группы организма человека.
3. Структура учебного занятия по физической культуре.

Интерактив: групповое обсуждение особенностей организации и содержания учебных занятий - 33 % от трудоемкости практического занятия.

Рекомендуемые источники: (8.1-8.2).

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре..

Содержание и формы практического занятия.

1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям.
2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур.
3. Особенности занятий с отягощениями, на снарядах.
4. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Форма проведения: методико-практическое занятие.

Практическое задание — ознакомление с особенностями занятий с отягощениями, на снарядах.

Интерактив: ситуативный анализ травмоопасных ситуаций на занятиях - 50 % от трудоемкости практического занятия.

Рекомендуемые источники: (8.1-8.2).

Тема 3. Адаптивная физическая культура (АФК) в системе физического воспитания.

Содержание и формы практического занятия.

1. Содержание понятия АФК, средства, формы и методы АФК.
2. Влияние лечебной гимнастики на организм человека. гимнастики на организм человека.

3. Лечебная гимнастика как основное средство укрепления здоровья и коррекции его отклонений для студентов специальной медицинской группы.
4. Организация и проведение учебных занятий лечебной физической культурой (ЛФК) при наиболее распространенных заболеваниях и травмах.
5. Показания и оказания и противопоказания к проведению ЛФК
противопоказания к проведению ЛФК.
6. Техника безопасности на занятиях Техника безопасности на занятиях ЛФК.

Форма проведения: методико-практическое занятие.

Практическое задание — ознакомление с особенностями занятий АФК.

Интерактив: групповое обсуждение особенностей адаптивная физической культуры (АФК) - 22 % от трудоемкости практического занятия.

Рекомендуемые источники: (8.1-8.2).

Тема 4. Общеразвивающие и специальные упражнения АФК.

Содержание и формы практического занятия.

1. АФК как средства улучшения функционального состояния и улучшения функционального состояния и поддержания работоспособности студентов специальной медицинской группы.
2. Средства АФК в регулировании работоспособности студента.
3. Влияние физических упражнений на отдельные функциональные системы организма.
4. Физиологическое обоснование воздействия общеразвивающих и специальных упражнений на организм человека.
5. Последовательность и специальных упражнений на организм человека.
Последовательность выполнения упражнений в комплексе.
6. Значение разминки. выполнения упражнений в комплексе.

Форма проведения: методико-практическое занятие.

Практическое задание — ознакомление с особенностями общеразвивающих и специальных упражнений АФК.

Интерактив: групповое обсуждение особенностей общеразвивающих и специальных упражнений АФК - 22 % от трудоемкости практического занятия.

Рекомендуемые источники: (8.1-8.2).

Тема 5. Применение средств АФК на занятиях на занятиях СМГ. Средства и методы лечебной физической культуры при заболеваниях.

Содержание и формы практического занятия.

1. АФК как основное средство укрепления здоровья и коррекции отклонений его состояния от нормы.
2. Организация и проведение занятий ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях у студентов.
3. Физиологическая и лечебная обоснованность подбора упражнений ЛФК упражнений ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, нервной системы, при заболеваниях органов дыхания и пищеварения.
4. Противопоказания для занятий ЛФК.
5. Правила составления и выполнения комплексов ЛФК.
6. Методика правильного дыхания.
7. Значение дыхательных упражнений на занятиях ЛФК.

Учебная практика – проведение комплекса общеразвивающих или специальных упражнений.

Форма проведения: методико-практическое занятие.

Практическое задание — ознакомление с особенностями применения средств АФК на занятиях на занятиях СМГ, средств и методов лечебной физической культуры при заболеваниях.

Интерактив: групповое обсуждение методов лечебной физической культуры при заболеваниях - 24 % от трудоемкости практического занятия.

Рекомендуемые источники: (8.1-8.2).

Тема 6. Общие основы методики построения занятия ЛФК.

Содержание и формы практического занятия.

1. Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела.
2. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития физических качеств с учётом индивидуальных особенностей.
3. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности.
4. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок.

Учебная практика – проведение комплекса общеразвивающих или специальных упражнений.

Форма проведения: методико-практическое занятие.

Практическое задание — ознакомление с особенностями методики построения занятия ЛФК.

Интерактив: групповое обсуждение методики построения занятия ЛФК - 20 % от трудоемкости практического занятия.

Рекомендуемые источники: (8.1-8.2).

Тема 7. Особенности методики занятий ЛФК для женщин.

Содержание и формы практического занятия.

1. Особенности женского организма.
2. Взаимосвязь антропометрических особенностей женского организма.
3. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток.
4. Влияние физических нагрузок на женский организм.
5. Особенности телосложения. Параметры «идеальной» фигуры.
6. Организация самостоятельных занятий.

Учебная практика – проведение комплекса общеразвивающих или

специальных упражнений.

Форма проведения: методико-практическое занятие.

Практическое задание — ознакомление с особенностями методики занятий ЛФК для женщин.

Интерактив: групповое обсуждение особенностей методики занятий ЛФК для женщин - 20 % от трудоемкости практического занятия.

Рекомендуемые источники: (8.1-8.2).

Тема 8. Направленное развитие физических качеств средствами АФК.

Содержание и формы практического занятия.

1. Ознакомление с методикой проведения занятий аэробной направленности.
2. Развитие общей выносливости, силы, ловкости, быстроты и гибкости у студентов СМГ.
3. Индивидуальный подход и дозировка нагрузки у студентов СМГ.
4. Использование различных упражнений ЛФК для развития физических качеств.
5. Контроль состояния ЧСС, дыхания и субъективного чувства усталости.

Учебная практика — проведение комплекса общеразвивающих или специальных упражнений.

Форма проведения: методико-практическое занятие.

Практическое задание — ознакомление с особенностями развития физических качеств средствами АФК.

Интерактив: групповое обсуждение особенностей развития физических качеств средствами АФК - 20 % от трудоемкости практического занятия.

Рекомендуемые источники: (8.1-8.2).

Тема 9. Индивидуальный подход к применению упражнений ЛФК.

Содержание и формы практического занятия.

1. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности. Выявление «слабых» мест в физическом развитии и оценка уровня развития основных физических качеств.

2. Простейшие тестовые упражнения для оценки уровня развития гибкости, ловкости, силы, выносливости.

3. Пульсовой режим на занятиях.

4. Организация и проведение самостоятельных занятий при наиболее распространенных отклонениях в состоянии здоровья.

5. Противопоказания к выполнению упражнений.

Учебная практика – проведение комплекса общеразвивающих или специальных упражнений.

Форма проведения: методико-практическое занятие.

Практическое задание — ознакомление с индивидуальным подходом к применению упражнений ЛФК.

Интерактив: групповое обсуждение применения упражнений ЛФК - 20 % от трудоемкости практического занятия.

Рекомендуемые источники: (8.1-8.2).

Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий ЛФК с учетом нозологии и уровня подготовленности.

Содержание и формы практического занятия.

1. Определение цели и задач самостоятельных занятий.

2. Определение цели и задач самостоятельных занятий.

3. Формы и содержание самостоятельных занятий.

4. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с учетом заболевания.

5. План-конспект отдельного оздоровительного занятия.

6. Организация и проведение самостоятельных оздоровительных занятий при наиболее распространенных заболеваниях.

7. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена.

Учебная практика – проведение комплекса общеразвивающих или специальных упражнений.

Форма проведения: методико-практическое занятие.

Практическое задание — ознакомление с методикой самостоятельных занятий ЛФК с учетом нозологии и уровня подготовленности.

Интерактив: групповое обсуждение методики самостоятельных занятий ЛФК с учетом нозологии - 20 % от трудоемкости практического занятия.

Рекомендуемые источники: (8.1-8.2).

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

6.1 Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы

| Наименование тем (разделов) дисциплины | Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение | Формы внеаудиторной самостоятельной работы |
|--|---|--|
| Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий ЛФК с учетом нозологии и учетом нозологии и уровня подготовленности | Определение цели и задач самостоятельных занятий. Определение цели и задач самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. | Работа с рекомендованной учебной литературой, Интернет-ресурсами |

6.2. Методическое обеспечение для аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы

Основными формами текущего контроля и работы в семестре студентов СМГ являются: умение образцово демонстрировать технику выполнения упражнений; владение методиками организации и проведения самостоятельных занятий; достижение единого понимания в вопросах применения средств и методов оздоровительной и лечебной физической культуры в повседневной жизни, для повышения работоспособности, восстановления и отдыха;

Вариант № 1 комплекса упражнений ЛФК (для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и при утомлении)

| № | Упражнения | Кол-во повторений | Методические указания |
|----|---|-------------------|---|
| 1 | И.п. - сидя на стуле. Положить кисти на бедра ладонями вверх | | Спина прямая |
| 2 | И.п. - то же. 1. - сжать кисть в кулак; 2. - разжать кулак.) | 12 | Выполнять быстро. Сжимать кулак сильно. |
| 3 | И.п. - то же. 1. - согнуть руки в локтевом суставе; 2. - положить кисти на плечи. | 12 | Спина прямая. Дыхание спокойное. Темп умеренный |
| 4 | И.п. - то же. 1. - нагнуть голову вперед, 2. - назад, 3. - повернуть вправо, 4. - влево. | 4-6 | Упражнение выполнять медленно. Плечами не двигать. |
| 5 | И.п. - то же. 1. - поднимая плечи, нагнуться вперед и положить грудь на бедра, 2. - разогнуться. | 6-8 | Сгибаясь, представьте, что у Вас на спине поднимаются «иголки, как у ежика». Упражнение выполнять в умеренном темпе |
| 6 | И.п. – то же. 1. - повернуть туловище вправо за счет движения поясничного отдела позвоночника, 2. - влево | 12 | Спина прямая. Кисти лежат на бедрах. Дыхание свободное. |
| 7 | И.п. - то же. 1. - приподнять над сиденьем стула правое бедро, 2 - левое. | 12 | Спина прямая. Упражнение выполнять энергично, как «ходьба на бедрах». |
| 8 | И.п. - то же. 1. - поднять ноги и расположить параллельно полу, 2. - согнуть ноги в коленях, опустить на пол. | 12 | Выполнять в среднем темпе. Спина прямая. |
| 9 | И.п. - то же. 1. - поставить стопы на пятки и потянуть их от себя, 2. - на себя | 12 | Выполнять быстро. Тянуть «носок» энергично. |
| 10 | И.п. – то же. 1. - вращательные движения стопой во внутрь, 2. -наружу | 6 | Делать энергично. Сначала правой, потом левой стопой. |
| 11 | И.п. - то же. 1. - короткий вдох, перед собой поднять руки вверх, 2. -наклониться | 3-4 | Вдох резкий, как «укол», выдох - затяжной, шумный |
| 12 | выдох. 3-4 Вдох резкий, как «укол», выдох - затяжной, шумный. 12 И.п. – то же. Упражнение на расслабление | | выдох. 3-4 Вдох резкий, как «укол», выдох - затяжной, шумный. 12 И.п. – то же. Упражнение на расслабление |

Вариант № 2 комплекса упражнений ЛФК (для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз) и при профилактике нарушения осанки)

| № | Упражнения | Кол-во повторений | Методические указания |
|----|--|-------------------|--|
| 1 | И.п. - сидя на стуле. Положить кисти на бедра. 1. - сжать кисть в кулак; 2. - разжать кулак. | 12 | Спина прямая. Темп быстрый |
| 2 | И.п. - то же. Сложить кисти в замок. 1. - движение вперед, 2. - назад, 3. - влево, 4. - вправо. | 12 | Темп умеренный |
| 3 | И.п. - то же. 1.- согнуть руки в локтях (выдох), 2. - поднять вверх (вдох), 3.- опустить руки на бедра. | 12 | Следить за актом вдоха-выдоха |
| 4 | И.п. - то же. 1. - поднять плечи, 2. - опустить плечи. | 12 | Движения энергичные. |
| 5 | И.п. - то же. 1. - круговые движения правым плечом назад, 2. - вперед. Повторить движения левым плечом. | 6 | Движения энергичные. Дыхание свободное. |
| 6 | И.п. - то же. 1. - откинуться на спинку стула и завести за нее руки (выдох), 2. - наклониться вперед и положить грудь на бедро (вдох) | 4-6 | Контролировать дыхание. |
| 7 | И.п. - то же. Руки за спиной. 1.-2. - пружинистые наклоны туловища вперед, 3. - прогнуться назад | 4-6 | Прогибаться назад следует как можно больше |
| 8 | И.п. - то же. «Ходьба» на носка | 0,5-1 м | Темп средний |
| 9 | И.п. - то же. 1. - наклон туловища вперед, 2- круговое движение туловища вправо, 3- наклон туловища вперед, 4. - круговое движение туловища влево. | 6 | Темп средний |
| 10 | И.п. - то же. 1.-2. – пружинистые наклоны туловища вперед, 3.-4. - назад, 5.-6. - вправо, 7.-8 - влево. | 3-4 | Делать энергично, но не торопясь. Дыхание произвольно |
| 11 | И.п. - то же. Голени поднять параллельно полу. 1. - движения «крестом» - правая нога вверх, 2. - левая нога вверх | 8-10 | Руками держаться за сиденье стула. Спина прямая. Темп средний. |
| 12 | И.п. - то же. Дыхательное упражнение | 3-4 | Вдох - через нос. Выдох через рот |

**Вариант № 3 комплекса упражнений ЛФК (для студентов с
неосложненной миопией и для снятия чувства утомления глаз)**

| № | Упражнения | Кол-во повторений | Методические указания |
|----|--|-------------------|--|
| 1 | И.п. - сидя на стуле. Руки согнуть перед грудью, не разъединя ладони. 1. - повернуть кисти пальцами вперед, 2. - и.п. | 6-8 | Темп средний. |
| 2 | И.п. - то же. Кисти на затылке. 1. - поднять руки вверх (вдох), 2. - прогнуться назад (выдох), 3. -и.п. | 4-6 | Следить за дыханием |
| 3 | И.п. - то же. Кисти к плечам. 1.-2. - отвести локти назад (вдох), 3.-4. - локти вперед (выдох). | 4-6 | Следить за дыханием |
| 4 | И.п. - то же. Руки в стороны. 1.-4. - круговые движения кистями вперед, 1.-4. - назад. | 4-6 | Дыхание произвольное. |
| 5 | И.п. - то же. Кисти к плечам. 1.-3. - круговые движения согнутыми руками вперед, 1.-3. -назад. | 4-6 | Локтями описывать большие круги. Дыхание произвольное. |
| 6 | И.п. - то же. Кисти на затылке. 1.-3. - пружинистые повороты туловища вправо, 4.-и.п., 1.-3. - влево, 4. - и.п. | 4-6 | Спину держать прямо |
| 7 | И.п. - то же. Быстрое моргание. | 30 сек | Дыхание произвольное. |
| 8 | И.п. - то же. 1.-5. - крепко зажмурить глаза, 6.-10. - широко открыть глаза | 3 | Дыхание произвольное. |
| 9 | И.п. – то же. 1 – взгляд вверх, 2-вниз | 8-10 | Положение не изменять. |
| 10 | И.п. - то же. 1.- взгляд по диагонали вверх и вправо, 2. - вниз и влево | 8-10 | Упражнение делать медленно. |
| 11 | И.п. - то же. 1.-5. - крепко зажмурить глаза, 6.-10. - широко открыть глаза | 3-4 | Упражнение делать медленно. Дыхание произвольное |
| 12 | И.п. - то же. 1.- следить за медленными круговыми движениями пальца правой руки по часовой стрелке, 2. - тоже, сменив руку и | 4-6 | Упражнение выполнять медленно |

Студенты, по медицинским показаниям освобожденные от практических занятий, готовят письменную работу. Темы письменных работ согласовываются с преподавателем, ответственным за «освобожденных» студентов.

Примерные темы письменных работы

| Курс, семестр. | Тема письменной работы |
|---------------------|--|
| 1 курс, (2 сем.) | Организация учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура» в ВУЗе. |
| | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. |
| | Социально–биологические основы физической культуры. |
| | Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег). |
| | Методики оценки физического развития и функционального состояния организма. |
| | Оздоровительная физическая культура. Основы здорового образа жизни студентов. |
| | Психофизиологические основы учебного труда и профессиональной деятельности. |
| | Спортивная культура. Основы спортивной тренировки. |
| | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Средства и методы воспитания физических качеств. |
| | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| | Средства и методы проведения самостоятельных учебно-тренировочных занятий. |
| | Методики оценки физической подготовленности. |
| | Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического здоровья. |
| | Ведение личного дневника самоконтроля. |
| 2 курс, (3 сем.) | Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. |
| | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. |
| | Экстремальные виды спорта. Основы техники безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. |
| | Олимпийские игры. |
| | Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Мониторинг физического здоровья. |
| 2 курс, | Рекреационная физическая культура. |

| | |
|---------------------|--|
| (4 сем.) | Современные методики реабилитации опорно-двигательного аппарата. |
| | Современные методики коррекции психоэмоционального состояния. |
| | Современные методики реабилитации дыхательной системы. |
| | Современные методики реабилитации сердечно-сосудистой системы. |
| 3 курс, (5 сем.) | Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов |
| | Методика построения самостоятельных занятий, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки. |
| | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой. |
| | Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды. |
| | Влияние внешних факторов окружающей среды на организм и здоровье человека в крупном мегаполисе и методы профилактики их негативного воздействия. |
| 3 курс, (6 сем.) | Профессионально–прикладная физическая подготовка для бакалавров и специалистов экономических ВУЗов. |
| | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда. |
| | Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности. |
| | Методика составления режима труда и отдыха. |

Срок сдачи работы – не менее чем за 2 недели до аттестации; объем – 6-8 страниц; шрифт – Times New Roman, 14 пт, интервал – 1,5. Качество письменной работы оценивается по основным критериям, приведенных в таблице. Сумма набранных баллов является оценкой текущего контроля (аттестации).

Оценка письменной работы студента

| Критерий | Требования к работе студента | Мак-ное количество баллов |
|------------------------------|--|---------------------------|
| Знание и понимание материала | Соответствие содержания теме; формулировка проблемы; определение рассматриваемых понятий четко и полно; самостоятельность выполнения работы. | 5 |

| | | |
|----------------------------|---|---|
| Анализ и оценка информации | Обоснованность отбора материала, его объем; грамотный анализ различных точек зрения; выводы, обобщающие собственную позицию; наглядность иллюстративного материала. | 5 |
| Построение суждений | Логика, ясность изложения; грамотная аргументация; четкость и содержательность выводов. | 5 |
| Оформление работы | Правильность цитирования; грамотность изложения (язык); структура (от титульного листа до списка источников). | 3 |
| Формальные требования | Соблюдение сроков сдачи, объема работы, формата текста. | 2 |

Результаты оценки (максимально 20 баллов) вносятся в аттестационные ведомости и журнал учебной группы преподавателя, ведущим практические занятия.

Студент, получивший от 7 до 20 баллов, считается аттестованным, получивший от 0 до 6 баллов - не аттестованным.

Работа в семестре

Работа в семестре, является оценкой посещаемости практических, методико-практических во второй половине учебного семестра. Учитывается количество посещенных занятий из расчета 20-ти баллов.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (для всех элективных дисциплин)

7.1 Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины, содержится в разделе 2 («Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине с указанием индикаторов их достижения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы»).

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Перечень компетенций и их структура в виде знаний, умений и владений содержится в разделе 2 «Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине».

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса по результатам выполнения следующих видов учебной работы обучающегося:

- ведение конспекта лекции/семинара и работа с ним;
- активное вовлечение в интерактивный процесс обучения и воспитания;
- ответы на вопросы на лекциях и семинарах;
- реферированный обзор основной и дополнительной литературы по теме;
- аналитический разбор научных публикаций по проблеме;
- блиц-опрос по теме;
- аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа;
- выступление с докладом, использованием возможности презентации основных теоретических и практических личных достижений по заданной теме задания.

Шкала оценивания:

- пороговый уровень 3 (удовлетворительно) – 50-69 баллов.
- продвинутый уровень 4 (хорошо) – 70-85 баллов.
- высокий уровень 5 (отлично) – 86-100 баллов.

Методика оценки уровня сформированности компетенции

38.03.05. Бизнес-информатика,

38.03.04. Государственное и муниципальное управление

| ОК-8 - Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | |
|---|---|--------------------------|
| Индикаторы достижения компетенции | Результаты обучения (владения, умения и знания), | Количество баллов |

| | соотнесенные с компетенциями | |
|--|------------------------------|-----------|
| Знать: значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. | - | 30 |
| Уметь: определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой; оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формировать здоровый образ и стиль жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. | | 30 |
| Владеть: должным уровнем физической подготовленности, основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | | 40 |

38.03.02. Менеджмент,

38.03.01 Экономика

| УК-6 - Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | |
|--|---|-------------------|
| Индикаторы достижения компетенции | Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями | Количество баллов |

| | | |
|--|--|-----------|
| 1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. | Знать: значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. | 20 |
| | Уметь: оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. | 30 |
| 1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. | Знать: средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. | 20 |
| | Уметь: определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой. | 30 |

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений

38.03.05. Бизнес-информатика,

38.03.04. Государственное и муниципальное управление

| Компетенция | Типовые контрольные задания |
|---------------------|--|
| ОК-8 Способность | 1) Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется с использованием: |

| | |
|--|--|
| <p>использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>а) пробы Генчи; б) индекса Кердо; в) пробы Мартине; г) теста PWC170.</p> <p>2) Если процессы торможения преобладают над процессами возбуждения, то наблюдается: а) преобладание тонуса парасимпатической иннервации; б) преобладание тонуса симпатической иннервации; в) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы.</p> <p>3) Если процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, то наблюдается: а) преобладание тонуса парасимпатической иннервации; б) преобладание тонуса симпатической иннервации; в) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы.</p> <p>4) Укажите правильную формулу определения жизненного индекса (ЖИ): а) $ЖИ = ЖЕЛ / \text{рост}$; б) $ЖИ = PWC170 / \text{масса тела}$; в) $ЖИ = ЖЕЛ / \text{масса тела}$.</p> <p>5) Проба Ромберга является показателем деятельности: а) сердечно-сосудистой системы; б) дыхательной системы; в) вестибулярного аппарата; г) нервно-мышечного аппарата.</p> <p>6) Точность мышечных усилий определяется с помощью: а) штангенциркуля; б) кистевого динамометра; в) спирометра.</p> <p>7) Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам: а) теппинг-теста; б) пробы Ромберга; в) пробы Генчи; г) пробы Штанге.</p> <p>8) Для оценки психоэмоционального состояния, используется метод: а) тест Пироговой; б) проба Генчи; в) проба Мартине.</p> <p>9) Точным и ранним индикатором возникновения донозологических состояний в организме человека является метод определения: а) физической работоспособности; б) темпов биологического старения организма; в) психоэмоционального состояния.</p> <p>10) Пульсовое артериальное давление определяется: а) суммой систолического и диастолического артериального давления; б) разницей между систолическим и диастолическим артериальным давлением; в) отношением систолического к диастолическому артериальному давлению.</p> |
|--|--|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

38.03.02. Менеджмент, 38.03.01 Экономика

| Компетенция | Типовые контрольные задания |
|--|---|
| УК-6 - Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>1) Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется с использованием:</p> <p>а) пробы Генчи; б) индекса Кердо; в) пробы Мартине; г) теста PWC170.</p> <p>2) Если процессы торможения преобладают над процессами возбуждения, то наблюдается:</p> <p>а) преобладание тонуса парасимпатической иннервации; б) преобладание тонуса симпатической иннервации; в) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы.</p> <p>3) Если процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, то наблюдается:</p> <p>а) преобладание тонуса парасимпатической иннервации; б) преобладание тонуса симпатической иннервации; в) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы.</p> <p>4) Укажите правильную формулу определения жизненного индекса (ЖИ):</p> <p>а) $ЖИ = ЖЕЛ / \text{рост}$; б) $ЖИ = PWC170 / \text{масса тела}$; в) $ЖИ = ЖЕЛ / \text{масса тела}$.</p> <p>5) Проба Ромберга является показателем деятельности:</p> <p>а) сердечно-сосудистой системы; б) дыхательной системы; в) вестибулярного аппарата; г) нервно-мышечного аппарата.</p> <p>6) Точность мышечных усилий определяется с помощью:</p> <p>а) штангенциркуля; б) кистевого динамометра; в) спирометра.</p> <p>7) Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам:</p> <p>а) теппинг-теста; б) пробы Ромберга; в) пробы Генчи; г) пробы Штанге.</p> <p>8) Для оценки психоэмоционального состояния, используется метод:</p> <p>а) тест Пироговой; б) проба Генчи; в) проба Мартине.</p> <p>9) Точным и ранним индикатором возникновения донозологических состояний в организме человека является метод определения:</p> <p>а) физической работоспособности; б) темпов биологического старения организма; в) психоэмоционального состояния.</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>10) Пульсовое артериальное давление определяется:</p> <p>а) суммой систолического и диастолического артериального давления;</p> <p>б) разницей между систолическим и диастолическим артериальным давлением;</p> <p>в) отношением систолического к диастолическому артериальному давлению.</p> |
|--|--|

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений

Соответствующие приказы, распоряжения ректората о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций студентов.

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

Основная литература

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учеб. пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КНОРУС, 2015.- 240 с. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://book.ru/book/916557>

2. Физическая культура: Учебник и практикум/ А.Б. Муллер, Н.Д. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина; под ред. А.Б. Муллера.- М.: Юрайт, 2014.- 424 с.

Дополнительная литература

3. Букреев, В.В. Курс лекций по физической культуре и спорту: учебное пособие/ В.В. Букреев, А.В. Кидинов.- Тамбов: Изд-во Першина Р.В., 2017.- 166 с.

4. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — М.: КноРус, 2018. — 312 с. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://book.ru/book/927932>

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

1. Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ)
<http://elib.fa.ru/>
2. Образовательный портал Финуниверситета www.portal.ufrf.ru
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСиТ <http://lib.sportedu.ru>
4. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
6. Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znanium.com>
7. Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ»
<https://www.biblio-online.ru/>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе прохождения курса элективных дисциплин по физической культуре и спорту каждому обучающемуся необходимо:

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Комплексы упражнений для самостоятельных занятий студентов различной степени подготовленности

Выбор упражнений в первую очередь зависит от уровня подготовки занимающихся. Самостоятельные занятия комплексной направленности с последовательным решением задач может выглядеть следующим образом:

1. Разминка (бег, работа со скакалкой) - 10 мин.
2. Развитие скоростных качеств:
 - бой с тенью с установкой на скорость - 3 раунда по 2 мин;
 - челночный бег 10 метров (10 повторений) - 3 подхода с интервалом отдыха 1 мин.
3. Развитие силовых качеств:
 - жим штанги лежа с груди - 6 подходов по 8 повторений;
 - подтягивание на перекладине - 6 подходов по 8 повторений;
 - отжимания на параллельных брусьях - 5-6 подходов по 8 повторений.
4. Совершенствование аэробной производительности: передвижение по залу (в стойке, бой с тенью). Работа выполняется непрерывно в течение 15 мин.

Вариант занятия комплексной направленности с параллельным решением задач (совершенствование скоростных и аэробных возможностей) может быть следующим:

1. Разминка (подвижные игры) - 10 мин.
2. Упражнения на гибкость - 10 мин.
3. Работа на мешке (спурты с максимальной интенсивностью по 15 сек с отдыхом между подходами к снаряду 1,5 - 2 мин). В одной серии дается 4 спурта, всего серий - 5, отдых между сериями - 1,5 - 2 мин.
4. Работа на мешке 30 секунд с интенсивностью 70-80 % от максимальной. В одной серии дается 4 спурта, всего серий - 5, отдых между сериями - 1,5 - 2 мин.
5. Работа с партнером (встречные контратаки - 4 раунда по 2 мин).

Следует помнить, что очень широкое применение занятий избирательной направленности может стать препятствием к росту мастерства.

Так чрезмерное увлечение работой на выносливость может вести к снижению уровня проявлению скоростных способностей, мешать наработке скоростной техники в дальнейшем, снижать показатели гибкости и координации.

Отличительными особенностями методики самостоятельных занятий по общей физической подготовке студентов являются:

- исключение предельных отягощений;
- применение упражнений на все группы мышц;
- частые занятия с небольшими объемами тренировочной нагрузки;
- обязательная и тщательная разминка.

Ниже представлены комплексы упражнений, рекомендуемые для студентов группы начальной физической подготовки оздоровительной направленности.

Комплекс упражнений № 1 на развитие силовой выносливости для девушек

| № | Наименование упражнения | Методические указания, рекомендуемая дозировка нагрузки |
|----|--|--|
| 1 | Отжимания от пола в упоре на коленях | 2 подхода по 20-25 раз с максимальной амплитудой |
| 2 | Тяга диска из-за головы лежа («pull-over») | 2 подхода по 10-12 раз. |
| 3 | Разгибания ног | Выполнять на тренажерах. 2 подхода по 10-12 раз на каждое упражнение |
| 4 | Сгибания ног лежа | |
| 5 | Поясничные прогибания | 2 подхода по 12-15 раз |
| 6 | Подъемы туловища | 2 подхода по 15-20 раз |
| 7 | Подъемы ног | Выполнять лежа на наклонной скамье или на полу. 2 подхода по 15-20 раз |
| 8 | Боковые наклоны стоя | 2 подхода по 15-20 раз в максимальном темпе |
| 9 | Разгибания рук с гантелью из-за головы | 2 подхода по 15-20 раз |
| 10 | Отведения ноги стоя | Выполнять без отягощения. Направление движения ноги — назад/в сторону. 2 подхода по 20-25 раз в максимальном темпе |

Комплекс упражнений № 2 на развитие силы, силовой выносливости для юношей

| № | Наименование упражнения | Методические указания, рекомендуемая дозировка нагрузки |
|---|--|--|
| 1 | Жим штанги лежа | 1 разминочный и 3 основных подхода по 7 раз. Вес отягощения – 60-65 % от максимума |
| 2 | Сведение рук на тренажере «cross-over» | 2 подхода по 8-10 раз |
| 3 | Разгибания ног | Выполнять на тренажерах. 2 подхода по 10- |

| | | |
|----|---|--|
| 4 | Сгибания ног лежа | 12 раз на каждое упражнение |
| 5 | Поясничные прогибания | 2 подхода по 12-15 раз |
| 6 | Подъемы туловища | Выполнять лежа на наклонной скамье или на полу. 2 подхода по 15-20 раз |
| 7 | Подъемы ног в упоре | 2 подхода по 15-20 раз |
| 8 | Сгибания рук со штангой стоя хватом снизу | 2 подхода по 8-10 раз на каждое упражнение |
| 9 | Разгибания рук на верхнем блоке хватом сверху | |
| 10 | Вертикальная тяга штанги | 2 подхода по 8-10 раз |

Комплекс упражнений № 3 на развитие силы, силовой выносливости для юношей

| № | Наименование упражнения | Методические указания, рекомендуемая дозировка нагрузки |
|---|---|---|
| 1 | Жим штанги лежа на наклонной скамье (30°) | 1 разминочный и 3 основных подхода по 7 раз. Вес отягощения – 60-65 % от максимума |
| 2 | Разведение рук с гантелями лежа | 2 подхода по 10-12 раз |
| 3 | Приседания на тренажере «hack squat» | Вес отягощения – до 20 кг. 3 подхода по 8-12 раз |
| 4 | Подъемы ног и туловища в сед углом («складной нож») | 2 подхода по 15-25 раз |
| 5 | Подъемы коленей | И.п. - сед углом на скамье, руки в упоре сзади, ноги прямые. Подтягивать колени к груди. 2 подхода по 15-25 раз |
| 6 | Тяги на нижнем блоке | 2 подхода по 10-12 раз |
| 7 | Подъемы гантелей стоя | 2 подхода по 12-15 раз |
| 8 | Сгибания рук на тренажере Скотта | 2 подхода по 8-10 раз на каждое упражнение |
| 9 | Разгибания рук на тренажере Скотта | |

Многие упражнения, дающие определенный эффект, но подобранные без учета подготовленности занимающихся, при длительном повторении могут представлять определенный риск для здоровья и вести к травмам и повреждениям.

Методические указания по проведению самостоятельных занятий на открытом воздухе

Самостоятельные занятия на открытых спортивных площадках (спортгородках) проводятся студентами для дополнительного повышения физической подготовленности. Ниже приведены упражнения, которые

студенты могут выполнять в своей силовой тренировке в таких условиях. Кроме того, студентам рекомендуется использовать упражнения с различными амортизаторами и эспандерами, изометрические упражнения.

Тренировка в подтягивании на перекладине. Практический опыт показывает, что недельный объем общего количества подтягиваний должен составлять 60–100 раз. Низкий исходный уровень физической подготовленности студента требует постепенного наращивания объема тренировочной нагрузки: от 20–30 повторений в неделю до указанных величин.

Тренировка в упражнениях на параллельных брусьях. К наиболее простым и эффективным упражнениям на параллельных брусьях относятся:

1. Отжимания в упоре на руках.
2. Отжимания с махом вперед.
3. Отжимания хватом внутрь.
4. Поднимания ног вверх.

Если студент затрудняется в выполнении какого-либо упражнения, то ему рекомендуется начинать увеличивать суммарное количество повторений этого упражнения в тренировочных занятиях, а также наращивать общий объем силовой нагрузки за счет других упражнений. Обычно через два месяца целенаправленной работы сдача контрольного норматива не вызывает затруднений.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем

11.1. Комплект лицензионного программного обеспечения:

- 1) Продукты компании Microsoft, включая ОС Windows 7 и Office 2010
- 2) Антивирусная защита ESET NOD32

11.2. Современные профессиональные базы данных

- 1) База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>

11.3. Информационные справочные системы:

- 1) Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»
- 2) Справочно-правовая система КонсультантПлюс

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивных сооружений с соответствующим набором спортивного инвентаря.