

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Бианкина Алена Олеговна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.03.2023 23:43:52  
Уникальный программный ключ:  
b2aeedef209e4ec32d89f812db7eed614bb00b0c

**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Институт социальных наук»**



**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор Бианкина А.О.

« 01 » июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре:**

**Легкая атлетика; Фитнес**

для студентов направления подготовки

38.03.05 Бизнес-информатика

Профиль

**«Бизнес-аналитика»**

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения: очная

**Москва**

**Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Легкая атлетика; Фитнес»**

Направление подготовки 38.03.05 Бизнес –информатика

Составитель

Программа рассмотрена и согласована на заседании кафедры экономики и управления  
(протокол № от « » \_\_\_\_\_ 20 г.)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

(подпись)

## СОСТАВ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы .....	4
1.1 Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы .....	6
1.2 Описание критериев и показателей оценивания компетенции на различных этапах её формирования по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» .....	6
1.3 Результаты освоения дисциплины у студентов.....	7
2. Объём и место дисциплины в структуре образовательной программы .....	10
3. Содержание и структура дисциплины .....	13
3.1 Структура дисциплины .....	13
3.2 Содержание дисциплины.....	14
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине .....	19
4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации .....	19
4.2 Методические материалы промежуточной аттестации .....	24
4.2.1. Шкала оценивания сформированности компетенции .....	25
4.2.2. Описание шкалы оценивания сформированности компетенции.....	26
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	30
5.1 Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий (УТЗ) в специальном учебном отделении .....	30
5.2 Организация учебно-тренировочных занятий (УТЗ) со специальной медицинской группой.....	31
5.3 Методические указания для обучающихся специальной медицинской группы Б по освоению дисциплины .....	34
5.4 Методические указания для обучающихся с ОВЗ (инвалидов) по освоению дисциплины.....	34
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....	36
6.1. Основная литература.....	36
6.2. Дополнительная литература .....	36
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	36
6.4. Нормативные правовые документы .....	37
6.5. Интернет-ресурсы.....	38
6.6. Иные источники и базы данных .....	38
7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	39

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» обеспечивает овладение компетенцией **УК-ОС-7**: способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-ОС-7 относится к категории «Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)».

Овладение данной компетенцией основывается на следующих результатах освоения основной образовательной программы среднего общего образования:

- личностные результаты:
  - ✓ принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
  - ✓ бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
  - ✓ личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы:
    - ✓ для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
    - ✓ владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;
- предметные результаты:
  - ✓ умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
  - ✓ владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - ✓ владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

✓ владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

✓ владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- для слепых и слабовидящих обучающихся:

✓ сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

✓ для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

✓ овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

✓ овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

✓ овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

✓ – овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

УК-ОС-7 относится к числу многокомпонентных компетенций.

Алгоритм формирования компетенции базируется на представлении о физической культуре личности, как социально-детерминированной области общей культуры человека, представляющей собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности и выражающейся в физической готовности к социальной и профессиональной деятельности.

Формирование компетенции базируется на системном учебно-тренировочном процессе, включающем регулярные занятия в группах (СМГ, освобожденные, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья).

Результатом образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности в выборе здорового и продуктивного стиля жизни, в физическом самосовершенствовании, приобретении личного опыта творческого использования ее средств и методов, в достижении установленного уровня психофизической подготовленности.

Формирование компетенции осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, где вводятся темы по обучению студентов разнообразным способам физкультурной (двигательной) деятельности, которые используются как в индивидуальных, так и коллективных формах занятий. При этом содержание учебного материала, ориентировано на формирование самостоятельной деятельности. Эта ориентация побуждает обучающихся к активному самообразованию, поиску, отбору, анализу и использованию соответствующей информации, взаимодействию и творческому сотрудничеству.

### **1.1 Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы**

Формирование УК-ОС-7 осуществляется в рамках трех последовательных этапов:

- 1 этап (код этапа – УК-7.1): способен вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия;
- 2 этап (код этапа – УК-7.2): способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей;
- 3 этап (код этапа – УК-7.3): способен разработать программу физического саморазвития.

### **1.2 Описание критериев и показателей оценивания компетенции на различных этапах её формирования по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»**

Таблица 1

Этап освоения компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства (методы) оценивания
УК-7.1: способен вовлекаться в организованные физкультурно-	Посещает учебные занятия по дисциплине	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечен в дополнительные	Зачет в форме тестирования специальной физической

оздоровительные и спортивные занятия		секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участствует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии.	подготовленности
<b>УК-7.2:</b> способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей	Посещает самостоятельные занятия по дисциплине	Вовлечен в самостоятельные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участствует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии.	Зачет в форме тестирование специальной физической подготовленности
<b>УК-7.3:</b> способен разработать и реализовать программу физического саморазвития	Разрабатывает и реализует программу физического саморазвития. Посещает самостоятельные занятия по физической культуре в рамках программы саморазвития.	Составляет комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.	Зачет в форме тестирование профессионально-прикладной подготовленности

### **1.3 Результаты освоения дисциплины у студентов**

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

**- сформированы знания:**

- базовых ценностей физической культуры, как части мировой культуры;
- научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- социально-биологических и педагогических основ физического воспитания и самовоспитания;
- роли оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности;

- методик самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции общей психофизической нагрузки.

**- сформированы умения:**

- использовать основные положения и законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования при разработке самостоятельных программ оздоровления, физического развития;

- разрабатывать индивидуально подобранные комплексы специальной оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической и суставной гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, с готовностью к кооперации с коллегами, работе в коллективе.

- самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;

- использовать занятия физическими упражнениями и различными видами спорта для формирования, развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, толерантности, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).

**- сформированы навыки:**

- личностного и профессионального самосовершенствования, саморазвития, саморегулирования, самоорганизации, самоконтроля для расширения границ своих профессионально-практических познаний;

- умения использовать методы и средства познания, различные формы и методы обучения и самоконтроля, новые образовательные технологии, для своего интеллектуального развития и повышения культурного уровня;

- формирования, поддержания и использования конструктивных общефизических и социально – психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни;

- использования широких спектров ценностей мировой и отечественной физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения,



профессионально-личностного и субъективного развития личности в физическом воспитании и самосовершенствовании;

- саморазвития для повышения квалификации и мастерства.

**Студенты также должны овладеть навыками:**

- использования физических упражнений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

## **2. Объём и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к блоку Б1.В.21 базовой части программы бакалавриата и является обязательной для всех форм обучения.

Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

*Таблица 2*

**Объём 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**

Вид работы	Трудоемкость (в акад. часах/ астр. ч.)
<b>Очная форма обучения для студентов специальной медицинской группы А (СМГ А)</b>	
<b>Общая трудоемкость</b>	328/ 246
<b>Аудиторная работа</b>	328
Лекции	0
Практические занятия	328
<b>Самостоятельная работа</b>	Не предусмотрена
<b>Контроль</b>	0
Виды текущего контроля	Тестирование общефизической подготовленности Тестирование спортивно-технической подготовленности Тестирование профессионально-прикладной физической подготовленности Педагогическое наблюдение Собеседование
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет (3-6 семестры)
<b>Очная форма обучения для студентов специальной медицинской группы Б (СМГ Б)</b>	
<b>Общая трудоемкость</b>	328/ 246
<b>Аудиторная работа</b>	100
Лекции	0

Практические занятия	100
<b>Самостоятельная работа</b>	228
<b>Контроль</b>	0
Виды текущего контроля	Выполнение методических заданий по приему нормативов Выполнение методических заданий по оценке теста

	Выполнение методических заданий по организации и судейству соревнований Педагогическое наблюдение Собеседование
Промежуточная аттестация	Зачет (2-6 семестры)
<b>Очная форма обучения для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)</b>	
<b>Общая трудоемкость</b>	328/ 246
<b>Аудиторная работа</b>	100
Лекции	0
Практические занятия	100
<b>Самостоятельная работа</b>	228
<b>Контроль</b>	0
Виды текущего контроля	Тестирование общефизической подготовленности Тестирование спортивно-технической подготовленности Тестирование профессионально-прикладной физической подготовленности Педагогическое наблюдение Собеседование
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет (3-6 семестры)

Приступая к изучению дисциплины, студент должен на уровне программы общеобразовательной школы:

**Знать:**

- принципы и функции физкультурно-оздоровительной деятельности, основы здорового образа жизни, основы базовой общефизической подготовки, роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека.

**Уметь:**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения,
- самостоятельно анализировать специальную научную литературу по физической культуре.

**Владеть:**

- способностью к участию в реализации форм физкультурно-досуговой деятельности, навыками применения полученных знаний о человеке, обществе, истории, культуре в учебной деятельности.

Особенностью компетенций дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является их направленность на развитие и сохранение здоровья, высокой профессиональной работоспособности, формирование компетентностной совокупности

бакалавра на основе правильного использовании средств физической культуры и методов физического воспитания, поэтому дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» имеет прямую и косвенную связь со всеми учебными дисциплинами ООП, в том числе, для которых является предшествующей.

**Данная учебная дисциплина логически и содержательно-методически связана с дисциплинами:**

1. Элективные курсы по физической культуре – в части практической реализации прикладных знаний по использованию средств физической культуры в повседневной жизни, самостоятельному использованию основных методов физической тренировки для укрепления здоровья и успешной социальной и профессиональной деятельности.

2. Безопасность жизнедеятельности - в части формирования установки на здоровый образ жизни, развития специальных физических качеств, устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

3. История - в части приобретения знаний развития физической культуры общества как части общей культуры человечества.

### 3. Содержание и структура дисциплины

#### 3.1 Структура дисциплины

Таблица 3

Наименование темы	Всего часов	Объем дисциплины (модуля), час.			Форма контроля
		Контактная работа		Самостоятельная работа	
		Методическая занятия	Практические занятия		
<i>Очная форма обучения (студенты СМГ А)</i>					
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	80		80		С, ПН, ТОФП
Тема 1. Скандинавская ходьба			60		С, ПН, ТОФП
Тема 2. Оздоровительный бег			20		С, ПН, ТОФП
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>	64		64		С, ПН, ТСПП
Тема 1. Настольный теннис			32		С, ПН, ТСПП
Тема 2. Дартс			32		С, ПН, ТСПП
<b>Раздел 3. Фитнес (оздоровительная и корригирующая гимнастика, стретчинг)</b>	104		104		С, ПН, ТКФУ
<b>Тема 4. *Прикладная физическая подготовка на базе комплексных элективных занятий</b>	80		80		С, ПН, ТППФП
Промежуточная аттестация					Зачёт
<b>ИТОГО:</b>	328	0	328		
<i>Очная форма обучения (студенты СМГ Б)</i>					

<b>Тема 1. Методика самооценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности</b>	80	32		48	С
<b>Тема 2. Методика организации и проведения соревнований</b>	80	32		48	С, ТПС
<b>Тема 3. Подготовка и написание реферата</b>	88			88	Реферат
<b>Тема 4. * Методика занятий прикладной физической подготовкой на базе элективных занятий выбранного вида спорта.</b>	80	32		48	С, ТКФУ, ТПС
Промежуточная аттестация					Зачёт
<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>100</b>		<b>228</b>	
<b><i>Очная форма обучения (студенты с ОВЗ)</i></b>					
<b>Тема 1*. Спортивные настольные игры</b>	108	32		76	ПН, С, ТСП
<b>Тема 2.* Индивидуальные учебно-тренировочные занятия по выбору студента</b>	108	32		76	ПН, С, ТСП
<b>Тема3. * Учебно-тренировочные занятия прикладной физической подготовкой на базе комплексных элективных занятий.</b>	112	36		76	С, ПН, ТППФП
Промежуточная аттестация					Зачёт

ИТОГО:	328	100	228
--------	-----	-----	-----

*Примечание:*

*1. Формы текущего контроля успеваемости:*

*ПН – педагогическое наблюдение*

*ТСТП – тест спортивно-технической подготовленности,*

*ТОФП – тест общефизической подготовленности,*

*С - собеседование,*

*ТКФУ – тест комплекса физических упражнений.*

*ТПС – тест по правилам судейства*

*ТППФП – тест профессионально-прикладной физической подготовленности.*

*2.\*- Разделы и темы по выбору обучающихся*

## **3.2 Содержание дисциплины**

### **1. Теоретический материал.**

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

### **2. Практический раздел.**

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в составе СМГ.

Практический учебный материал для СМГ разработан с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. Он включает в себя три направления: практические занятия со студентами СМГ А, методические занятия со студентами СМГ Б, практические учебно-тренировочные занятия со студентами с ОВЗ. При реализации учебного материала осуществляется индивидуальный дифференцированный подход к содержательной части в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности студента, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в его организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Материал практического раздела для специальной медицинской группы А предусматривает овладение следующими дидактическим единицами:

### **Раздел 1. «Легкая атлетика» (80 акад. часов)**

#### Тема 1. Скандинавская ходьба

*Теоретические сведения.* Техника безопасности на занятиях скандинавской ходьбой. История возникновения скандинавской ходьбы. Правила подбора одежды и инвентаря для занятий. Методы развития выносливости. Принципы организации тренировочных занятий. Объем и интенсивность нагрузки. Методы самоконтроля за самочувствием.

*Практический материал.* Ходьба без палок. Спортивная ходьба. Ходьба по ровной местности. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба в гору. Ходьба со спусков. Ходьба по мягкому и твердому грунту. Ходьба по снегу и льду. Ходьба с разной интенсивностью. Преодоление препятствий с палками. Трекинг. Траверс склонов вверх и вниз. Чередование различных способов ходьбы.

#### Тема 2. Оздоровительный бег

*Теоретические сведения.* Влияние занятий оздоровительным бегом на организм занимающихся. Методики развития выносливости средствами упражнений легкой атлетики. Техника, принципы, средства и методы оздоровительного бега.

*Практический материал.* Джоггинг (медленный бег со скоростью 7-9 км/ч), футинг (бег со скоростью 10-12 км/ч), тест Купера.

### **Раздел 2. «Спортивные игры» (64 акад. часа)**

#### Тема 1. Настольный теннис

*Теоретические сведения.* Основы техники игры. Методика обучения игры. Правила соревнований.

*Практический материал.* Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезов слева и справа, накатов слева и справа. Освоение подач справа и слева без вращения. Овладение подачами с вращениями. Игра на счёт

#### Тема 2. Дартс

*Теоретические сведения.* Основные стойки при игре в дартс - боком, лицом к мишени. Варианты хвата дротика (двумя, тремя, четырьмя пальцами; передний, задний хват и т.д.). Техника выполнения броска (движение пальцев, кисти, предплечья); индивидуальные особенности воспроизведения движений. Правила игры в дартс.

*Практический материал.* Отработка технических приемов метания дротика в различных стойках и при разных хватах. Развитие навыков броска. Метание в верхние и нижние сектора; перенос цели слева направо (игра "Линия"); отработка кучности

попаданий (игры "Кто больше", "Кто меньше"); отработка попаданий в центр мишени (игра "Тысяча"); броски на кучность попаданий (игра "Кнопка").

### **Раздел 3. «Фитнес» (оздоровительная и корригирующая гимнастика, стретчинг) (104 акад. часа)**

*Теоретические сведения.* Ознакомление с основными оздоровительными системами. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями при различных заболеваниях.

*Практический материал.* Дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, ОРУ с предметами и без предметов, упражнения у гимнастической стенки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии, специальные упражнения из нетрадиционных видов гимнастики: аэробики, атлетической гимнастики, стретчинга, упражнения на тренажерах.

### **Раздел 4. «Профессионально-прикладная физическая подготовка на базе выбранного вида спорта или системы физических упражнений» (80 акад. часов)**

*Теоретические сведения.* Система физических упражнений, обеспечивающих высокую профессиональную подготовленность. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельных тренировочных занятий.

*Практический материал.* Проектирование и использование специально подобранных комплексов физических упражнений корригирующего и оздоровительного характера с учетом заболевания и будущей профессии. Составление упражнений утренней и производственной гимнастики.

Материал практического раздела для студентов специальной медицинской группы Б предусматривает овладение следующими дидактическим единицами:

#### **Раздел 1. «Методика самооценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности»**

*Теоретические сведения.* Понятие о физическом развитии, функциональном состоянии, физической подготовленности и методах их оценивания.

*Практический материал.* Измерение антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, силы мышц рук, становая сила). Проведение функциональных проб (ортостатическая проба, пробы Руфье, Штанге, Генчи, Ромберга, Яроцкого и т.п.). Сдача контрольных нормативов для оценки физической подготовленности (по программе)

#### **Раздел 2. «Методика организации и проведения спортивных соревнований»**

*Теоретические сведения.* Ознакомление с правилами соревнований по видам спорта Академиады СЗИУ РАНХиГС.



*Практический материал.* Практика судейства соревнований Академиады АНОВО «ИСН»

### **Раздел 3. «Подготовка и написание реферата»**

Объём реферата должен составлять не менее 25 страниц. Оригинальность текста не менее 65%. Текст должен быть отформатирован по требованиям (выравнивание текста по ширине; шрифт «Times New Roman» 14 кегль, междустрочный интервал – 1,5; абзацный отступ – 1,25; номера страниц – внизу справа, номер на первой странице не указывается; все лишние пробелы убираются; минимум 10 источников за последние 10 лет, наличие ссылок на источники из списка литературы; список литературы даётся в алфавитном порядке.

Структура работы:

- титульный лист;
- оглавление (лучше оформлять в форме таблицы, просто границы сделать невидимыми);
- введение с указанием методологических характеристик (актуальность, цель, задачи, объект, предмет);
- не менее 3 глав;
- выводы;
- приложения;
- список литературы.

### **Раздел 4. «Профессионально-прикладная физическая подготовка на базе выбранного вида спорта или системы физических упражнений»**

*Теоретические сведения.* Анализ и обобщение литературных источников для разработки комплекса физических упражнений при конкретном заболевании.

*Практический материал.* Составление комплексов физических упражнений корригирующего, компенсаторного и оздоровительного характера на базе ранее изученных методик с учетом заболевания.

Материал практического раздела для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусматривает овладение следующими дидактическим единицами:

#### **Раздел 1. «Спортивные игры»**

*Теоретические сведения.* Правила и основы техники игры в настольный теннис (подача, накаты). Правила и техника игры в дартс (основные стойки, варианты хвата дротика, техника выполнения броска). Ознакомление с правилами игры Бочче. Техника бросков («пунто» - подкат своего шара максимально близко к шару; «раффа», «воло» или «боччата» - броски на выбивание, при которых необходимо отбить шар противника

как можно подальше от паллино; «кошонет» - этот бросок игроку необходимо предварительно указать арбитру).

*Практический материал.* Практика спортивных игр по выбору студента (настольный теннис, дартс, Бочче, и др.)

## **Раздел 2. «Вид спорта по выбору студента»**

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия и соревнования по выбору студента.

## **Раздел 3. «Профессионально-прикладная физическая подготовка на базе выбранного вида спорта или системы физических упражнений»**

*Теоретические сведения.* Анализ и обобщение литературных источников для разработки комплекса физических упражнений при конкретном заболевании.

*Практический материал.* Составление комплексов физических упражнений корригирующего, компенсаторного и оздоровительного характера на базе ранее изученных методик с учетом ОВЗ.

#### 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация может проводиться с использованием ДОТ.

##### 4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В ходе реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» используются следующие методы и средства текущего контроля успеваемости обучающихся

Таблица 4

Оценочные средства (формы текущего и промежуточного контроля)	Показатели оценки	Критерии оценки
<b>Для студентов специальной медицинской группы А и с ОВЗ</b>		
Текущее тестирование	Выполнение: - нормативов по ОФП, - нормативов по ППФП - нормативов по СТП	Выполнение нормативов на 27-30 баллов -отлично Выполнение нормативов на 21-26 баллов - хорошо Выполнение нормативов на 18-20 баллов –удовлетворительно Выполнение нормативов на 0 -17 баллов –неудовлетворительно.
Контрольное тестирование	Выполнение 5 нормативов по ОФП и одного комплексного теста СТП	Выполнение нормативов на 27-30 баллов -отлично Выполнение нормативов на 21-26 баллов - хорошо Выполнение нормативов на 18-20 баллов –удовлетворительно Выполнение нормативов на 0 -17 баллов –неудовлетворительно.
Педагогическое наблюдение	Стремление к освоению материала, посещаемость занятий, активность на занятиях	Постоянное высокое, среднее, низкое: - стремление к освоению материала, - посещаемость занятий, - активность на занятиях.
Собеседование	Полнота ответа на поставленный вопрос, владение терминологией, приведение примеров.	Полнота ответа на поставленный вопрос: - по сущности, - по владению терминологией, - по соответствию и актуальности приведенных примеров.
Тест комплекса физических упражнений	Составление КФУ: -для основных мышечных групп;	Выполнение: - всех требований - 27-30 баллов «отлично»;

<i>(только для студентов с ОВЗ)</i>	- специальной (корректирующей или компенсаторной) направленности - специальной направленности по виду спорта - специальной ППФП	- четырех требований - 21-26 баллов «хорошо»; -трех требований - 18-20 баллов «удовлетворительно»; - менее трех требований - 0-17 баллов «неудовлетворительно».
<b>Для студентов специальной медицинской группы Б</b>		
Реферат	- оформление; - содержание (соответствующее теме); - плагиат (60% оригинального текста); - презентация; - защита реферата.	Выполнение: - всех требований - 27-30 баллов «отлично»; - четырех требований - 21-26 баллов «хорошо»; -трех требований - 18-20 баллов «удовлетворительно»; - менее трех требований - 0-17 баллов «неудовлетворительно».
Тест по правилам и практике судейства	Требования владеть: - правилами вида спорта, - терминологией, - жестикуляцией, - обязанностями судьи, - специальным оборудованием; - заполнением протокола соревнований.	Выполнение: - всех требований - 27-30 баллов «отлично»; - четырех требований - 21-26 баллов «хорошо»; -трех требований - 18-20 баллов «удовлетворительно»; - менее трех требований - 0-17 баллов «неудовлетворительно».
Педагогическое наблюдение	Стремление к освоению материала, посещаемость занятий, активность на занятиях	Постоянное высокое, среднее, низкое: - стремление к освоению материала, - посещаемость занятий, - активность на занятиях.
Собеседование	Полнота ответа на поставленный вопрос, владение терминологией, приведение примеров.	Полнота ответа на поставленный вопрос: - по сущности, - по владению терминологией, - по соответствию и актуальности приведенных примеров.

Таблица 5

**Контрольные нормативы (тесты) определения уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы А и с ОВЗ (девушки)**

№ п/п	Упражнения (тесты)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Выносливость</b>							
1	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2000	1600	1200	1000	800
2	Скандинавская ходьба	м	4000	3500	3000	2500	2000
<b>Сила</b>							
3	Поднимание туловища из	кол-во раз	40	30	25	20	15

	положения лёжа на спине						
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу с опорой на колени*	кол-во раз	25	20	15	10	8
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	12	10	8	6	4
6	Удержание подъёма туловища из положения лёжа на животе, руки вверх	мин, сек	1 мин 30 сек	1 мин 15 сек	1 мин	45 сек	30 сек
7	Удержание упора лёжа на предплечьях («планка»)	мин, сек	1 мин 30 сек	1 мин 15 сек	1 мин	45 сек	30 сек
8	Приседания без остановки	кол-во раз	60	50	40	30	20
<b>Гибкость</b>							
9	Наклон вперёд из положения сидя на полу (от уровня носков)	см	+20	+15	+10	+5	0
<b>Ловкость</b>							
10	Тест СТП (дартс)	Согласно описанию и требованиям раздела					
11	Тест СТП (настольный теннис)	Согласно описанию и требованиям раздела					
12	Тест СТП по ППФП	Согласно описанию и требованиям раздела					

*Примечание:*

*\*-Упражнение выполняется при невозможности сдать норматив из упора лёжа*

Таблица 6

**Контрольные нормативы (тесты) определения уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы А и с ОВЗ (юноши)**

№ п/п	Упражнения (тесты)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Выносливость</b>							
1	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2400	2000	1600	1200	1000
2	Скандинавская ходьба	м	5000	4500	4000	3500	3000
<b>Сила</b>							
3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз	50	40	30	25	20
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	30	25	20	15	10
5	Удержание подъёма туловища из положения лёжа на животе, руки вверх	мин, сек	1 мин 30 сек	1 мин 15 сек	1 мин	45 сек	30 сек
6	Удержание упора лёжа на предплечьях («планка»)	мин, сек	1 мин 30 сек	1 мин 15 сек	1 мин	45 сек	30 сек
7	Приседания (без остановки)	кол-во раз	60	50	40	30	20
<b>Гибкость</b>							
8	Наклон вперёд из положения сидя на полу (от уровня носков)	см	+15	+11	+8	+3	0
<b>Ловкость</b>							
9	Тест СТП (дартс)	Согласно описанию и требованиям раздела					
10	Тест СТП (настольный теннис)	Согласно описанию и требованиям раздела					
11	Тест СТП по ППФП	Согласно описанию и требованиям раздела					

## Тесты спортивно-технической подготовленности (СТП). Общие требования и критерии оценки

Тест спортивно-технической подготовленности по любому виду состоит из упражнений/заданий. Оценивается по 5-ти балльной шкале

Таблица 7

### Раздел «Спортивные игры». Средства и критерии оценки теста СТП

Игра	Элемент игры	Оценка				
		5	4	3	2	1
<b>Настольный теннис</b>	Набивание мяча открытой стороной ракетки (кол-во раз)	60	50	40	30	20
	Набивание мяча закрытой стороной ракетки (кол-во раз)	60	50	40	30	20
	Набивание мяча поочередно открытой и закрытой стороной ракетки (кол-во раз)	50	40	30	20	10
	Накаты справа по прямой/диагонали в парах (кол-во раз)	20	18	16	14	12
	Накаты справа по прямой/диагонали в парах (кол-во раз)	20	18	16	14	12
	Подача (справа, слева) накатом (кол-во раз из 10)	9	8	7	6	5
<b>Дартс</b>	Поочередные броски с 1ого по 20 сектор (кол-во попаданий из 20 бросков)	15	12	9	6	3
	Броски дротика в 20й сектор – 5 серий по 3 дротика (кол-во очков)	350	300	200	150	100
	Броски дротиков на максимальный набор – 5 серий по 3 дротика (кол-во очков)	400	350	250	150	100

### Раздел «ППФП». Критерии оценки теста СТП

Тест спортивно-технической подготовленности заключается в определении степени владения методикой занятий оздоровительной гимнастикой, занятий на тренажерах и составления (проектирования) комплексов упражнений для определенных мышечных групп с учетом заболевания и профессиональной направленностью.

«Отлично»:

- комплекс из 15 и более упражнений;
- подбор упражнений в соответствии с показаниями и противопоказаниями к занятиям физическими упражнениями (с учётом заболевания);

- учёт правильной техники выполнения оздоровительных упражнений, их последовательности, исходных положений, дозировки;

- наличие конспекта комплекса упражнений.

«Хорошо»:

- комплекс из 12 упражнений;

- подбор упражнений в соответствии с показаниями и противопоказаниями к занятиям физическими упражнениями (с учётом заболевания);

- учёт правильной техники выполнения оздоровительных упражнений, их последовательности, исходных положений, дозировки.

«Удовлетворительно»:

- комплекс из 10 упражнений;

- подбор упражнений в соответствии с показаниями и противопоказаниями к занятиям физическими упражнениями (с учётом заболевания);

- есть ошибки в технике выполнения оздоровительных упражнений, их последовательности, исходных положений, дозировки.

### **Тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы Б**

1. Физическая реабилитация при ... (травме или заболевании, например, при перенесенной пневмонии).

2. Анализ российского и зарубежного опыта развития адаптивной физической культуры.

3. Креативные и экстремальные виды адаптивной физической культуры.

4. Анализ состояния здоровья студентов СЗИУ.

5. Авторские методики занятий дыхательной гимнастикой (парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой; методика ликвидации глубокого дыхания по К.П. Бутейко; «методика рыдающего» дыхания по Ю.Г. Вилунасу; методика дыхания по К. Динейке; методика регламентированного управления дыханием по Н.Г. Триняку; аутогенная тренировка с помощью дыхательных упражнений по Г.С. Гневушеву).

6. Методика занятий физическими упражнениями при заболевании органов зрения по методу Э.С. Аветисова, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпана, У. Бейтса.

7. Методика занятий на тренажёрах студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата.

8. Новые виды двигательной активности (фитнеса), используемые на занятиях со студентами специальной медицинской группы.

9. Особенности развития основных физических качеств у студентов, имеющих двигательные ограничения по состоянию здоровья.
10. Основные периоды и этапы развития отечественной истории физической культуры и спорта как учебной дисциплины.
11. Современные тенденции развития студенческого спорта в РФ (ИСН).
12. Современный спорт в системе международных отношений.
13. Направления использования информационных технологий в олимпийском движении.
14. Параолимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта.
15. Системы финансирования физической культуры в РФ (г. Москва).
16. Система управления физической культурой и спортом в России на современном этапе развития государства.
17. Влияние СМИ на развитие физической культуры и спорта в России.
18. Индивидуальная программа двигательной активности с профессиональной направленностью.
19. Профилактика профессиональных заболеваний работников сферы управления (сотрудников таможенной службы и др.) средствами физической культуры.
20. Понятие «физическая готовность» студента в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности.
21. Игро моделирование в процессе физической реабилитации студентов.
22. Пути повышения эффективности реализации муниципальной политики в сфере физической культуры и спорта.
23. Экспертные технологии в информатизации отрасли физической культуры и спорта.
24. Влияние аэробных и анаэробных упражнений на физическое развитие человека.
25. Оценка эффективности аэробных упражнений в процессе занятий со студентами специальной медицинской группы с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (дыхательной).
26. Настольный теннис как эффективное средство физической подготовки студентов специальной медицинской группы.

#### ***4.2 Методические материалы промежуточной аттестации***



#### 4.2.1. Шкала оценивания сформированности компетенции

Таблица 8

Компетенция или ее компонент	Вид контроля	Критерии оценивания	Показатели уровня сформированности компетенций на различных этапах их формирования ( <i>знания, практические умения, опыт деятельности, которые должен получить и уметь продемонстрировать обучающийся</i> )			Средства и технологии оценки уровней сформированности компетенций
			Минимальный уровень	Базовый уровень	Высокий уровень	
УК-7 Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Текущий контроль и промежуточная аттестация	Когнитивный	Студент частично знает основную терминологию, методы и средства физической культуры	Студент знает основные методы и средства физической культуры; знает основные средства укрепления здоровья	Студент знает методы и средства физической культуры; знает и использует эффективные средства самостоятельного укрепления здоровья	Собеседование
		Деятельностный	Студент эпизодически участвует в некоторых видах работ на практических занятиях; владеет основными средствами физического воспитания и укрепления здоровья	Студент участвует во всех видах работ на занятиях; владеет основными средствами использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Студент активно участвует во всех видах работ на занятиях; владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Выполнение тестов ОФП, СТП, ППФП
		Мотивационный	Студент демонстрирует неустойчивое, эпизодическое стремление овладеть знаниями и умениями, не проявляет интереса к изучаемому материалу, часто пассивен на занятиях, частично готов к достижению должного уровня физической подготовленности	Студент демонстрирует устойчивое стремление овладеть знаниями и умениями, готовность применить их на практике, проявляет интерес к изучаемому материалу, в основном готов к достижению должного уровня физической подготовленности	Студент демонстрирует высокий уровень стремления овладеть знаниями, умениями и готовность применить их на практике, проявляет устойчивый интерес к изучаемому материалу, готов к достижению должного уровня физической подготовленности	Педагогическое наблюдение

#### **4.2.2. Описание шкалы оценивания сформированности компетенции**

Преподаватель индивидуально оценивает каждого студента по предложенным ниже утверждениям в баллах – максимальное количество 30 баллов

##### **1– максимально 5 баллов:**

- систематизированные глубокие и полные знания по всем разделам учебной дисциплины, а также по основным вопросам, выходящим за её пределы 5 баллов;
- систематизированные, глубокие знания по всем разделам учебной дисциплины 4 балла;
- недостаточно полные и систематизированные знания по программе дисциплины 3 балла;
- недостаточный объём знаний в рамках программы дисциплины 2 балла;
- фрагментарные знания в рамках программы дисциплины 1 балл;
- наличие в ответе грубых смысловых ошибок или отказ от ответа 0 баллов;

##### **2– максимально 5 баллов:**

- точное использование профессиональной терминологии (в том числе на иностранном языке), стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы 5 баллов;
- использование профессиональной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы 4 балла;
- использование необходимой профессиональной терминологии, стилистически не всегда грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы 3 балла;
- некорректное использование профессиональной терминологии, неумение делать выводы без существенных ошибок 2 балла;
- слабое владение профессиональной терминологией, изложение ответа на вопросы с существенными лингвистическими и логическими ошибками 1 балл;
- неумение использовать профессиональную терминологию дисциплины, наличие в ответе грубых стилистических и логических ошибок 0 баллов;

##### **3– максимально 5 баллов:**

- безупречное владение инструментарием учебной дисциплины (методами и средствами физической культуры, комплексного анализа, оценки и т.д.), умение его эффективно

использовать в постановке и решении профессиональных и/или научных задач 5

баллов;

- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении профессиональных и/или научных задач 4 балла;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать при решении стандартных (типовых) профессиональных и/или учебных задач 3 балла;
- слабое владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач 2 балла;
- слабое владение инструментарием учебной дисциплины 1 балл;
- отсутствие представления об инструментарии учебной дисциплины 0

баллов;

**4– максимально 5 баллов:**

- творческое решение сложной проблемы в нестандартной ситуации на высоком профессиональном уровне, грамотный, доступный ответ на любой вопрос, связанный с выполняемой задачей 5 баллов
- решение сложной проблемы в рамках учебной программы на высоком профессиональном уровне, отсутствие фактических неточностей, грамотный, доступный ответ на любой вопрос, связанный с выполняемой задачей 4 балла
- выполнение поставленной задачи на профессиональном уровне, допущение фактических неточностей, недостаточно полный ответ на вопросы, связанные с выполняемой задачей 3 балла
- недостаточно высокий уровень выполнения поставленной задачи, допущение фактических неточностей, затруднения при ответе на вопросы, связанные с выполняемой задачей 2 балла
- низкий уровень выполнения поставленной задачи, допущение большого количества фактических неточностей, непонимание предмета и отсутствие ориентации в материале в ответах на вопросы 1 балл
- очень низкий уровень выполнения поставленной задачи, большое количество фактических неточностей, примитивизм изложения предмета или отказ от ответа, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач 0 баллов

**5– максимально 5 баллов:**

- выраженные инициативность, целеустремленность, ответственность, высокий уровень стремления овладеть знаниями, умениями и готовность применить их на практике 5 баллов
- целеустремленность, ответственность, стремление овладеть знаниями,

умениями и готовность применить их на практике 4 балла

- стремление овладеть знаниями, умениями и периодическая готовность применить их на практике 3 балла

- устойчивое стремление овладеть знаниями и умениями, неготовность применить их на практике 2 балла

- неустойчивое, периодическое стремление овладеть знаниями и умениями 1 балл

- отсутствие инициативности, пассивность в процессе овладения знаниями и умениями 0 баллов

**6– максимально 5 баллов:**

- предъявление высоких требований к собственным достижениям, поиск решения трудных профессиональных задач путем расширения глубины понимания изучаемого материала, высокий уровень здоровья, развития физических качеств, готов к самостоятельному использованию средств физической культуры для саморазвития - 5 баллов

- предъявление высоких требований к собственным достижениям, умение конструировать собственные пути решения профессиональных задач и задач сохранения уровня здоровья достаточного для успешной социальной и профессиональной деятельности - 4 балла

- слабое умение конструировать собственные пути решения профессиональных задач, неустойчивое проявление познавательной потребности, средний уровень развития основных и профессионально значимых психофизических качеств 3 балла

- неумение конструировать собственные пути решения профессиональных задач, слабое проявление познавательной потребности, низкий уровень развития основных и профессионально значимых психофизических качеств 2 балла

- неумение конструировать собственные пути решения профессиональных задач, отсутствие познавательной потребности, низкий уровень здоровья, развития физических качеств, навыков самостоятельного использования средств и методов физической культуры в социальной и профессиональной деятельности - 1 балл

- отсутствие познавательной и профессиональной мотивации, владения использованием средств физической культуры для самостоятельного использования - 0 баллов

В зависимости от количества баллов освоение компетентности студента оценивается по уровням:

от 0 до 17 балл – «низкий уровень».

от 18 до 21 балла – «минимальный уровень»,

от 22 до 26 баллов – «базовый уровень»,

от 27 до 30 баллов – «высокий уровень».

## **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Учебный материал по дисциплине дифференцирован через систему учебно-тренировочных занятий, которые предусматриваются планом и включаются в учебное расписание в объёме 328 час.

### **5.1 Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий (УТЗ) в специальном учебном отделении**

На специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальные медицинские группы А и Б, а также студенты с ограниченными возможностями здоровья. Учебный процесс направлен на укрепление здоровья студентов, повышение физической работоспособности, реабилитации, а также ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний и травм. Занятия в данном отделении носят выраженную компенсаторную (профилактическую и реабилитационно-оздоровительную) специфику, связанную с повышением резистентности (увеличением психофизических резервов) к воздействию стресс-факторов учебной деятельности, созданием условий для повышения их двигательной активности и расширением коммуникативной сферы. Используются комплексы физических упражнений, преимущественно аэробной направленности, а также различные оздоровительные методики самосовершенствования жизненно важных умений и навыков, с учетом индивидуального характера двигательных нарушений, особенностей адаптационных механизмов и моторно-психических состояний студентов.

Практические занятия включают не пассивное присутствие студентов на занятиях, а активные тематические методы обучения, средства и методы решения коррекционных задач, методы оценки и поощрения занимающихся с последующим анализом и обсуждением.

Накопленные теоретические знания и практический опыт в полной мере реализуется позднее – непосредственно в профессиональной деятельности.

Для построения педагогического процесса в вузе, решения задач образовательной направленности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические и личностные особенности студентов.

Основной дефект, как правило, сопровождается сопутствующими заболеваниями и вторичными отклонениями. Всё это необходимо учитывать при проведении УТЗ.

## 5.2 Организация учебно-тренировочных занятий (УТЗ) со специальной медицинской группой

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Практический учебный материал разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации осуществляется индивидуальный дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты специальной медицинской группы Б пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Таблица 9

### Общие показания и противопоказания к занятиям физической культурой студентов СМГ и с ОВЗ

№	Заболевания	Противопоказания	Рекомендации
1.	Сердечно-сосудистая система	- упражнения с задержкой дыхания и натуживанием; - упражнения с резким упражнением темпа, а именно упражнения в упорах, продолжительный бег, длительные упражнения в положении стоя; - упражнения, связанные с переносом тяжестей, прыжки.	- общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении (и.п.) сидя и лежа, в ходьбе, дозированный бег в медленном темпе; - упражнения на координацию, воспитание правильной осанки; - ходьба ускоренная дозированная, скандинавская ходьба, плавание, катание на велосипеде, гребля, турпоходы,

2.	Желудочно-кишечный тракт	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с натуживанием и резким колебанием внутрибрюшного давления, (например, быстрый подъем туловища из и.п. лежа в положение сидя и обратно);</li> <li>- прыжки, подскоки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения в расслаблении, упражнения для мышц брюшного пресса без повышения внутрибрюшного давления,</li> <li>- статические и динамические дыхательные упражнения;</li> <li>- упражнения для мышц таза, воздействующие на лимфо-кровообращение органов брюшной полости, на тонус гладкой мускулатуры желчного протока и пузыря;</li> <li>- дренажные упражнения на левом боку и в упоре стоя на коленях, упражнения для мышц брюшной стенки, дыхательные упражнения с</li> </ul>
3.	Дыхательная система	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения, вызывающие задержку дыхания, резкий выдох;</li> <li>- упражнения с натуживанием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общеразвивающие упражнения, способствующие тренировке полного дыхания, особенно углубленного вдоха;</li> <li>- упражнения на развитие диафрагмального дыхания.</li> </ul>
4.	Мочеполовая система	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки;</li> <li>- переохлаждение тела.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общеразвивающие упражнения;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- специальные упражнения для мышц брюшного пресса, подвздошно-поясничных мышц, мышц спины;</li> <li>- упражнения для воспитания и закрепления правильной</li> </ul>
5.	Опущение внутренних органов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в длину, высоту, через спортивные снаряды;</li> <li>- упражнения с задержкой дыхания, вызывающие повышение внутрибрюшного давления.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения из и.п. лежа на спине с поднятым тазом;</li> <li>- упражнения на укрепление передней брюшной стенки, косых мышц живота на стороне;</li> <li>- общеразвивающие упражнения в спокойном темпе, без рывков и резких движений;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- плавание;</li> </ul>



6.	Нервная система	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения, вызывающие перенапряжение нервной системы;</li> <li>- упражнения на равновесие на повышенной опоре;</li> <li>- лазание по канату;</li> <li>- прыжки через спортивные снаряды;</li> <li>- монотонность занятия, низкая эмоциональная окраска.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общеразвивающие упражнения с соблюдением принципов постепенности увеличения нагрузки;</li> <li>- упражнение на все группы мышц в медленном и среднем темпе, в сочетании с дыхательными упражнениями и упражнениями на координацию;</li> <li>- плавание;</li> <li>- прогулки на свежем воздухе, скандинавская ходьба;</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- силовые упражнения с отягощением и сопротивлением в медленном и среднем темпе.</li> </ul>
7.	Органы зрения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятия, при которых возможны удары по голове и отслойка сетчатки;</li> <li>- упражнения, связанные с сотрясением тела (прыжки в длину, в высоту, в воду и др.);</li> <li>- упражнения с натуживанием;</li> <li>- бокс, борьба, тяжёлая атлетика;</li> <li>- спортивная гимнастика, акробатика;</li> <li>- спортивные игры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общеразвивающие, дыхательные и корригирующие упражнения;</li> <li>- упражнения для мышц шеи и плечевого пояса;</li> <li>- специальные упражнения для наружных и внутренних мышц глаза;</li> <li>- упражнения на расслабление мышц конечностей;</li> <li>- плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде.</li> </ul>
8	Ожирение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег;</li> <li>- прыжки;</li> <li>- приседания;</li> <li>- противопоказания, связанные с сопутствующими заболеваниями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног, туловища;</li> <li>- корригирующие упражнения;</li> <li>- упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи);</li> <li>- все циклические виды спорта (ходьба, медленный бег, коньки, плавание, лыжи, велосипед) не менее 5 раз в неделю.</li> </ul>

9	Опорно-двигательный аппарат	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки через гимнастические снаряды, в длину и в высоту;</li> <li>- акробатика;</li> <li>- упражнения с большими отягощениями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на воспитание правильной осанки;</li> <li>- обучение основам ортопедического режима;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц спины, шеи, брюшного пресса, туловища («мышечного корсета»);</li> <li>- плавание, лыжи;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц, удерживающих свод стопы;</li> <li>- спинальные упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с постепенным увеличением нагрузки на стопы.</li> </ul>
---	-----------------------------	--	--

### **5.3 Методические указания для обучающихся специальной медицинской группы Б по освоению дисциплины**

Для успешного освоения программы обучения студентам необходимо изучить:

- программу обучения основного учебного отделения, на базе которого строится методический раздел;
- правила организации и проведения соревнований по программе основного учебного отделения или спартакиады Образовательной организации;
- порядок заполнения протоколов соревнований;
- специальную терминологию и жестикуляцию судей;
- технику выполнения контрольных нормативов и критериев их оценки;
- методику составления КФУ различной направленности;
- методику развития профессионально-значимых психофизических качеств избранным видом спорта или системой физических упражнений, применимых к профессиональной деятельности.

### **5.4 Методические указания для обучающихся с ОВЗ (инвалидов) по освоению дисциплины**

Для успешного освоения программы обучения студентам необходимо пройти медицинский осмотр, определиться с индивидуальным выбором вида спорта или системы физических упражнений, представить письменное заявление о необходимости проведения практических учебно-тренировочных занятий по выбранному виду спорта, до начала занятий представить преподавателю документы об ознакомлении с рекомендованными

ему показаниями и противопоказаниями для занятий физическими упражнениями. В ходе освоения учебной программы дисциплины студенту необходимо регулярно вести спортивный дневник наблюдений за состоянием самочувствия. В объем программы обучения могут включаться часы участия в соревнованиях адаптивной ФК любого уровня.

## **6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **6.1. Основная литература**

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/С.П. Евсеев.// -М.: Спорт, 2016. – С. 616.
2. Физическая культура и спорт: учеб. пособие для студентов 1—3 курсов / сост. Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова, П. К. Кузнецов [и др.]. — СПб.: ИПЦ СЗИУ РАНХиГС, 2018. — 204 с.

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Ефимова-Комарова Л.Б. Физическая культура. Практикум по самоконтролю / Л. Б. Ефимова-Комарова, В. Ю. Ефимов-Комаров, А. В. Токарева ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования Рос. акад. нар. хоз- ва и гос. службы при Президенте Рос. Федерации, Сев.-Зап. ин-т упр. – СПб.: СЗИУ - фил. РАНХиГС, 2016.
2. Мельникова Т. И. Фитнес в вузе. Часть I. Классическая и силовая аэробика: учеб. пособие / Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова, И. Б. Пилина. – СПб: ИПЦ СЗИУ — фил. РАНХиГС, 2015. — 216 с.

### **6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

*Таблица 10*

**Распределение часов внеаудиторной самостоятельной работы студента при изучении дисциплины и вопросы для самостоятельного изучения**

Наименование темы или раздела дисциплины (модуля)	Трудоемкость,	Список рекомендуемой литературы		Вопросы для самопроверки(собеседования)
		Основная	Дополнительная	
<b>Очная форма обучения</b>				
Раздел 1. Легкая атлетика		1-2	1-2	Знание условий и содержания тестов: теста Купера, скандинавской ходьбы. Методик занятий легкой атлетикой
Раздел 2. Спортивные игры		1-2	1-2	Знание условий и содержания тестов по СТП, методик занятий избранным видом спорта
Раздел 3. Фитнес		1-2	1-2	Знание условий и содержания тестов по СТП, методик занятий избранным видом спорта
Раздел 4.		1-2	1-2	Знание условий и содержания

ППФП				тестов по ППФП, методик занятий избранным видом спорта
<b>Итого по дисциплине</b>				Знание условий и содержания тестов: по ОФП, СТП, ППФП методик занятий избранным видом спорта или системы физических упражнений

#### **6.4. Нормативные правовые документы**

1. Приказ Государственного комитета РФ по высшему образованию от 26 июля 1994г. № 777.

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 1 декабря 1999 г. N 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.

3. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификации в целях разработки проектов профессиональных стандартов» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27 мая 2013 г., регистрационный № 28534).

4. Федеральный закон от 29.12,2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

5. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса. письмо Минобрнауки России от 08.04.2014 г. № АК-44/05вн.

6. Образовательный стандарт Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (далее – Академия), утвержденного приказом ректора Академии от 18 августа 2016 г. № 01-4567 и разработанного на основе федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки.

## 6.5. Интернет-ресурсы

Таблица 11

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
Раздел «Кафедры физической культуры и спорта» на официальном сайте СЗИУ	<a href="https://sziu.ranepa.ru/struktura/kafedry/kafedra-fizicheskoy-kultury-i-sporta">https://sziu.ranepa.ru/struktura/kafedry/kafedra-fizicheskoy-kultury-i-sporta</a>
<b>Подписные электронные ресурсы</b>	http://nwapa.spb.ru/ к следующим подписным электронным ресурсам: <ul style="list-style-type: none"><li>• Электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) «Айбукс»</li><li>• Электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) «Лань»</li></ul>
	1. <a href="http://rfs.ru">http://rfs.ru</a> 2. <a href="http://sportbox.ru">http://sportbox.ru</a> 3. <a href="http://sovспорт.ru">http://sovспорт.ru</a> 4. <a href="http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура">http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура</a> 5. <a href="http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965">http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965</a> 6. <a href="http://www.k-yroky.ru/load/153">http://www.k-yroky.ru/load/153</a> 7. ГАРАНТ.РУ: <a href="http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71509076/#ixzz4hJDvDBbo">http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71509076/#ixzz4hJDvDBbo</a>

## 6.6. Иные источники и базы данных

Не используются

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

Таблица 12

№п/п	Наименование	Количество
<b>1.</b>	<b>Спортивное сооружение</b> по адресу Будапештская ул., 38	
<b>2.</b>	<b>Спортивный инвентарь:</b>	
2.1	Ракетки для настольного тенниса	20
2.2	Мячи для настольного тенниса	60
2.3	Стол для настольного тенниса	6
2.4	Мишени для игры в дартс	5
2.5	Комплект дротиков для игры в дартс (по 3)	15
2.6	Мячи для игры Бочче	50
2.7	Комплект палок для скандинавской ходьбы	20
2.8	Коврики для занятий фитнесом	50
2.9	Тонометры	5
2.10	Динамометры	5
2.11	Спирометры	2
2.12	Весы	1
2.13	Сантиметровые ленты	5
2.14	Свистки	15
2.15	Секундомеры	15
2.16	Манишки	4 к-та по 15 шт.
<b>3.</b>	<b>Технические средства обучения:</b>	
3.1	Музыкальный центр	3