

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Гжельский государственный университет»
(ГГУ)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Рабочая программа дисциплины с ФОС

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) Гражданско-правовая

Квалификация выпускника бакалавр

пос. Электроизолятор
2024

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01. Юриспруденция

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО при реализации настоящей дисциплины, необходимо также учитывать образовательные потребности обучающихся из числа инвалидов и (или) лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» (утв. Министерством образования и науки РФ 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн).

При наличии в группе инвалида и (или) лица с ОВЗ подбираются учебные задания и оценочные мероприятия с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающегося.

Содержание

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы
 2. Компетенции и индикаторы их достижения
 3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине
 4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
 5. Объем дисциплины
 6. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам / разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
 7. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине - предусмотрено для заочной формы обучения.
 8. Фонд оценочных средств для проведения аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) – см. в Приложении 1 стр. 20 данной РПД
 9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
 10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)
 11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
 12. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
 13. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
 14. Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины
- Приложение 1 Фонд оценочных средств
- Приложение 2 «Физическая культура (элективная дисциплина)» для студентов специальной медицинской группы

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7

2. Компетенции и индикаторы их достижения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Анализирует и критически осмысляет влияние образа жизни на показатели здоровья и физическую подготовленность человека, в том числе собственных. УК-7.2 Свободно ориентируется в нормах здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологиях, методах и средствах поддержания уровня физической подготовленности. УК-7.3 Адекватно выбирает методы и средства физической культуры и спорта для поддержания собственного уровня физической подготовленности, восстановления работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения, для коррекции собственного здоровья УК-7.4 Имеет представление о рациональных способах и приемах профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки)

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	УК-7		
	Знать: основы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.	Владеть: навыками выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Дисциплина находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ОПОП.

Код компетенции	Предшествующие дисциплины	Параллельно осваиваемые	Последующие дисциплины
УК-7		Физическая культура и спорт	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: правоприменительный.

Профиль (направленность) программы установлена путём её ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: гражданско-правовая направленность.

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» в рамках воспитательной работы направлена на формирование гармоничной всесторонне развитой личности обучающегося, знаний современных концепций физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, с воспитательной целью для занимающихся. Способствовать применению механизмов и средств развития их личностных качеств в

процессе занятий физической культурой и спортом, мотивировать к занятиям физическими упражнениями, воспитанию чувства ответственности за выполнение учебных и практических заданий, дисциплинированности, нормализации уровня собственной самооценки, стимулирует саморазвитие и самообразование.

5. Объем дисциплины

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Формы обучения</i>	
	<i>Очная</i>	<i>Очно-заочная</i>
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы	/328	/328
Семестр	1,2,3,4,5,6	1,2,3,4,5,6
Контактная работа с преподавателем:	328	12
Занятия лекционного типа - лекционные занятия		
Занятия семинарского типа - практические занятия (в том числе в форме практической подготовки, 20% от объема практических занятий*)	316	
Занятия семинарского типа - лабораторные работы (в том числе в форме практической подготовки, 20% от объема лабораторных занятий*)		
Консультации		
Курсовая работа (курсовой проект)		
Промежуточная аттестация: зачет	12	12
Самостоятельная работа		316

6. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам / разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

6.1 Распределение часов по разделам/темам и видам работы

6.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)			
		Аудиторная работа			Самостоятельная работа
		ЛЗ	ПЗ	ЛабЗ	
1 семестр					
1	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		24		
2	Волейбол		28		
3	Зачет		2		
Итого в 1 семестре			54		
2 семестр					
1.	Баскетбол		32		
2.	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		26		
3.	Зачет		2		
Итого в 2 семестре			60		

3 семестр					
1.	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		20		
2.	Волейбол		32		
3.	Зачет		2		
Итого в 3 семестре			54		
4 семестр					
1.	Волейбол		14		
2.	Баскетбол		12		
3.	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		20		
4.	Зачет		2		
Итого в 4 семестре			48		
5 семестр					
1.	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		20		
2.	Волейбол		32		
3.	Зачет		2		
Итого в 5 семестре			54		
6 семестр					
1.	Баскетбол		30		
2.	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		26		
3.	Зачет		2		
Итого в 6 семестре			58		
Итого			328		

6.1.2. Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)			
		Аудиторная работа			Самостоятельная работа
		ЛЗ	ПЗ	ЛабЗ	
1 семестр					
1	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики				26
2	Волейбол				28
3	Зачет				2
Итого в 1 семестре					54
2 семестр					
1.	Баскетбол				34
2.	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики				26
3.	Зачет				2
Итого в 2 семестре					60
3 семестр					
1.	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики				20

2.	Волейбол				32
3.	Зачет				2
Итого в 3 семестре					54
4 семестр					
1.	Волейбол				14
2.	Баскетбол				12
3.	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики				20
4.	Зачет				2
Итого в 4 семестре					48
5 семестр					
1.	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики				20
2.	Волейбол				32
3.	Зачет				2
Итого в 5 семестре					54
6 семестр					
1.	Баскетбол				30
2.	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики				26
3.	Зачет				2
Итого в 6 семестре					58
Итого					328

6.2. Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

6.2.1. Содержание практических занятий:

Содержание практических занятий/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание темы (раздела) дисциплины
1.	Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики	1) Силовая подготовка 2) Скоростная подготовка 3) Скоростно-силовая подготовка 4) Воспитание общей выносливости 5) Воспитание гибкости 6) Воспитание ловкости
2.	Волейбол	1) Специальная физическая подготовка 2) Техническая подготовка 3) Тактическая подготовка
3.	Баскетбол	1) Специальная физическая подготовка 2) Техническая подготовка 3) Тактическая подготовка

6.2.2. Содержание самостоятельной работы.

№п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание темы (раздела) дисциплины
1.	Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики	1) Силовая подготовка 2) Скоростная подготовка 3) Скоростно-силовая подготовка 4) Воспитание общей выносливости 5) Воспитание гибкости 6) Воспитание ловкости Самостоятельные занятия по заданиям Ведение дневника самоконтроля Реферирование литературы Работа со справочными материалами Работа с Интернет-ресурсами Индивидуальные творческие задания Подготовка презентации Просмотр учебных фильмов
2.	Волейбол	1) Специальная физическая подготовка 2) Техническая подготовка 3) Тактическая подготовка Самостоятельные занятия по заданиям Ведение дневника самоконтроля Реферирование литературы Работа со справочными материалами Работа с Интернет-ресурсами Индивидуальные творческие задания Подготовка презентации Просмотр учебных фильмов
3.	Баскетбол	1) Специальная физическая подготовка 2) Техническая подготовка 3) Тактическая подготовка Самостоятельные занятия по заданиям Ведение дневника самоконтроля Реферирование литературы Работа со справочными материалами Работа с Интернет-ресурсами Индивидуальные творческие задания Подготовка презентации Просмотр учебных фильмов

7. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине - предусмотрено для заочной формы обучения.

Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке, волейбола и баскетбола (задания и нормативы см. в п.6 настоящей программы). Методические рекомендации по выполнению см. в п.11 настоящей программы.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

Социальные функции физической культуры и спорта.
Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
Организация здорового образа жизни студента.
Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
Здоровый образ жизни и факторы, его определяющие.
Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
Значение физической культуры для будущего специалиста.
Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
Восточное единоборство. Специфика. Развиваемые качества.
Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

8. Фонд оценочных средств для проведения аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) – см. в Приложении 1 стр. 20 данной РПД

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

9.1 Основная учебная литература:

1. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование»/ Германов Г.Н.— Электрон.текстовые данные.— Воронеж: Элист 2017,— 303 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Караван [и др.].— Электрон.текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 85 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49959> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

9.2 Дополнительная учебная литература:

1. Глухова, М. Ю. Волейбол: методика обучения : учебно-методическое пособие: направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / М. Ю. Глухова, А. Ю. Дронь. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2022. — 110 с. — Текст :

электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131812.html>

2. Демидкина И.А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Демидкина И.А.— Электрон.текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2014.— 158 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29788> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

9.3. Периодические издания

1. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта/ Научно-теоретический журнал/ Учредитель: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Гл. редактор В.А. Таймазов.—СПб.: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.; Журнал основан в 1946 году; выходит 1 раз в месяц.— Полные тексты статей на сайте <http://lesgaft-notes.spb.ru/ru>
2. Теория и практика физической культуры/ Научно-теоретический журнал/ Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта»; Гл. редактор Л.И. Лубышева.—М:РГУФК.— Журнал основан в 1927 году.— Полные тексты статей на сайте <http://teoriya.ru/ru>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. www.iprbookshop.ru
2. www.zipsites.ru – бесплатная электронная Интернет библиотека.
3. <http://teoriya.ru/ru>
4. КонсультантПлюс, Гарант
5. www.big.libraru.info – большая электронная библиотека.

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

К практическим занятиям допускаются студенты: отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющие движения и соответствующие теме и условиям проведения занятия. *Студенты, относящиеся к специальной медицинской группе, осваивают дисциплину по специально разработанной программе (см. Приложение 2, стр 28 данной РПД).*

Для темы «Волейбол»:

Основное внимание должно быть уделено разносторонней общей, физической подготовке. Поэтому ей отводится до 40-45% общего времени, в то время как технической подготовке отводится 35-40%, а тактической—20-25%. Одновременно с восстановлением и развитием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости) изучается и восстанавливается техника игровых приемов и тактических действий, развиваются волевые качества; значительное внимание уделяется психологической подготовке студентов.

Применяемые средства: обще развивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатические упражнения, кроссы, бег по беговой дорожке, прыжки, различные игры, упражнения с отягощениями, упражнения в отдельных игровых приемах и несложных тактических действиях.

Основные формы тренировки: специализированные и комплексные занятия по общей,

специальной физической и технической подготовке с постепенным увеличением общего объема тренировочных нагрузок и в меньшей степени их интенсивности.

Основная задача – повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств и навыков (по всем разделам подготовки), специфичных для волейболистов, и приобретение спортивной формы.

Физическая подготовка занимает 25-30% общего времени и способствует в основном дальнейшему развитию двигательных качеств, общей тренированности. Повышается удельный вес специальной физической подготовки (соотношение общей и специальной физической подготовки должно составлять примерно 1:2).

Методы развития физических качеств приобретают комплексный характер и преимущественно направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (особенно в прыгучести и в ударных движениях).

Обучение технике волейбола начинается с ознакомления занимающихся с исходными положениями (стойками) и перемещениями. Важно научить студентов сочетать различные способы перемещения с последующей остановкой и принятием исходного положения (стойки), чередованию внезапного перемещения с положением ожидания, с последующими новыми движениями. Для этого в начальной стадии обучения волейболу применяют простейшие упражнения и подвижные игры.

Обучение игровому приему-передача начинают с верхней передачи. Решающим условием в овладении техникой здесь является выход и правильное положение рук на мяче. При объяснении студентам верхней передачи внимание сосредоточивают на правильной стойке волейболиста и положении рук для передачи. Подводящие упражнения направляют на то, чтобы занимающиеся правильно располагали пальцы и кисти рук на мяче в положении, когда мяч у лица. Это способствует созданию представления о положении рук во время передачи.

Обучение всем игровым приемам, в том числе и подачам, начинают с показа, объяснения и опробования приема с целью создания правильного представления о характере движения. Далее прием разучивают в упрощенных, специально созданных условиях, где занимающиеся овладевают правильной структурой выполнения изучаемого способа подачи. Затем подачу разучивают в усложненных условиях, близких к игровым, где занимающиеся готовятся к свободному выполнению подач в игре. И наконец, изучаемый способ закрепляется в игре. Целесообразно обучение подачам сочетать с совершенствованием передач: после первых успехов в овладении нижними подачами их совершенствуют, сочетая с верхними передачами, а верхние подачи с нижними передачами. Поддачи изучают в такой последовательности: нижние поддачи (боковая и прямая), верхние поддачи (прямая и боковая), после чего занимающихся можно познакомить с «планирующей» подачей.

Нападающие удары изучают в такой последовательности: прямой нападающий удар по ходу разбега, нападающий удар с переводом влево, затем вправо, боковой нападающий удар, который тоже может быть с переводом. Перед изучением нападающих ударов должны быть освоены прыжки и верхние поддачи. Прыжки для нападающего удара изучают слитно. Обращают внимание на отталкивание и напрыгивание толчком левой ноги. Полезно выполнять напрыгивание через какое-либо препятствие, например, через гимнастическую скамейку. По мере овладения напрыгиванием скамейку переносят к сетке. Постепенно приближая скамейку к сетке, занимающихся приучают к вертикальному прыжку. Следят за тем, чтобы в момент напрыгивания студенты все больше выносили вперед ноги, к самой средней линии. Необходимо обратить внимание на «рессорность» при отталкивании: ноги должны работать как пружины, сгибаясь и разгибаясь без паузы. Этой цели способствуют различные прыжки: через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты (гимнастические скамейки, маты, гимнастический козел), серийные прыжки через препятствия (набивные мячи,

гимнастические скамейки), а также подвижные игры с прыжками («Чехарда», «Удочка») и различные эстафеты.

Обучение блокированию начинают с прыжка с места, а затем в движении. После изучения прыжков с места изучают прыжки с перемещениями приставным шагом влево и вправо, затем двойным шагом влево и вправо. Вначале эти прыжки можно выполнять с паузой (перемещение в исходное положение для блокирования–пауза –мах руками и прыжок вверх). Затем прыжки выполняют слитно. Особое внимание обращают на согласованную работу рук и ног (когда уже в начале перемещения приставным или двойным шагом руки помогают этому перемещению) и последующий прыжок активным махом руками перед собой по укороченной амплитуде. Затем внимание акцентируется на умении выбрать место для прыжка. Для этого упражнения выполняют без нападающего удара. В дальнейшем совершенствование техники блокирования следует сочетать с нападающими ударами и с защитными действиями на задней линии в различных упражнениях. Групповое блокирование с места не представляет особой сложности для занимающихся, овладевших одиночным блокированием, требуется только некоторая согласованность их действий. Большую сложность представляет групповое блокирование после перемещений, успех которого в основном зависит от согласованности действий партнеров, правильной техники перемещения и хорошей физической подготовки. Здесь полезно выполнять прыжки после перемещения двойным шагом в парах, серии таких прыжков у сетки, прыжки после перемещения партнеров навстречу друг другу, а также сочетания этих прыжков с нападающими ударами. Технику одиночного и группового блокирования совершенствуют в учебных играх и соревнованиях.

Основная форма занятий практическое. Оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность подготовительной части–15-25 мин., основной–90-100 мин., заключительной–5 мин.

Для темы «Баскетбол»:

Структура занятия:

Учебно-тренировочный процесс в баскетболе отличается определенной сложностью из-за специфичности и многообразия игровых приемов. Специфичность заключается в том, что с самого начала обучения отдельным игровым приемам (передаче, ведению, броску мяча) занимающимся приходится выполнять их в условиях, приближенных к игровым.

В условиях непрерывно меняющейся ситуации от игроков требуется:

1. Находиться в постоянной готовности к выполнению игровых приемов.
2. Мгновенно оценивать создавшуюся обстановку.
3. Быстро переместиться.
4. Выполнять игровой прием наиболее рациональным способом.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса по баскетболу являются:

1. Дальнейшее обучение и совершенствование элементов техники и тактики игры в баскетбол.
2. Воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств.
3. Сохранение и укрепление здоровья студентов, поддержание высокой физической работоспособности на протяжении всего периода обучения.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка с учетом особенностей будущей трудовой деятельности.
5. Приобретение необходимых знаний по правилам судейства и организации соревнований.

Учебно-тренировочные занятия в вузе проводятся в форме практического занятия. Каждому занятию должен предшествовать план, позволяющий преподавателю разместить учебный материал в строгой последовательности, найти рациональную форму организации и

наилучшие методы преподавания. Занятие по баскетболу должен обогащать занимающихся новыми умениями и навыками, совершенствовать ранее приобретенные знания.

В настоящее время в системе физического воспитания принята структура занятия, состоящая из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной. Продолжительность учебных занятий в вузе 90 мин.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (2-5 мин). Вводной части занятия педагог организует занимающихся, строит, отмечает посещаемость, сообщает задачи занятия.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10-15 мин). Основной задачей подготовительной части является подготовка организма занимающихся к успешному решению задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

1. Строевые упражнения.
2. Упражнения на внимание.
3. Различные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения.
4. Ранее изученные упражнения из техники баскетбола.

При проведении подготовительной части урока необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий.
2. Проводить подготовительную часть без значительных пауз.
3. При проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией.
4. Чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц.
5. Чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения.
6. Использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к баскетболу.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (60 мин.) Основными задачами являются:

1. Изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите.
2. Освоение элементов тактики в нападении и защите.
3. Повышение физической подготовленности занимающихся.
4. Воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств.
5. Обучение занимающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

Средства основной части занятия:

1. Подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения.
2. Подвижные игры.
3. Учебные и двусторонние игры в баскетбол.

Рекомендации по проведению основной части занятия:

1. Необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей.
2. Применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку.
3. При обучении элементам техники и тактики игры в баскетбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5-10 мин) предназначена для приведения организма в оптимальное состояние, для последующей деятельности. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление с элементами дыхательной гимнастики, элементы стретчинга.

В работе с баскетболистами преобладают занятия смешанного типа, то есть в одном занятии совмещаются изучение нового материала, совершенствование ранее изученного, проверка усвоенного, а также воспитание физических качеств.

В отдельном занятии целесообразно решать не более 2-3 задач. Их решению отводится основное время занятия.

Занятие по баскетболу требует определенного навыка, так как имеет свои особенности методики проведения:

1. Изучение баскетбола пройдет гораздо легче, если на начальном этапе будут применяться подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола, являющимися подводящими упражнениями к выполнению какого-то технического приема.

2. Занятия по спортивным играм отличаются высокой эмоциональностью. Студенты идут на такие занятия, чтобы поиграть. Поэтому, подготовительную часть рекомендуется приводить игровым методом, а упражнения выполнять в парах или в движении.

3. Нецелесообразно проводить эстафеты, даваемые в подготовительной части для совершенствования техники игры, так как при небольшом количестве занятий навык не прочный и техника «ломается». Это не значит, что эстафеты вообще нельзя включать в технические элементы. Они должны четко регламентироваться по высоте, расстоянию и т.д. (например, при передаче мяча над собой – по высоте), чтобы в эстафете действительно побеждал умелый, а не «хитрый».

4. Изучение техники баскетбола давать в основной части, а совершенствование можно проводить в подготовительной части, особенно, если это касается техники игры без мяча: прыжки, перемещения и т.д.

5. В основной части желательно упражнений давать меньше, а больше игры, особенно, в тех группах, которые хорошо усваивают пройденный материал.

6. Особое внимание следует обратить на подбор упражнений в основной части с целью более рационального перехода от одного к другому, т.е. минимум затраченного времени на перестроения.

7. В конспектах занятий даются самые разнообразные по сложности упражнения, приемлемые для любого контингента учащихся.

8. Игры, даваемые в основной части во всех группах, проводят смешанными составами.

9. Необходимо отметить большую роль показа выполнения технических элементов.

10. Необходимо индивидуально подходить к разбору проведенного занятия.

При изучении сложных игровых приемов (финты, ведение, броски) не следует обременять внимание студентов многообразием тонкостей, лучше сосредоточить его на главных компонентах – исходном положении, подготовительной, рабочей и заключительной фазах игрового приема.

Для темы «ОФП» (с элементами легкой атлетики):

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике необходимо учитывать следующее:

- выполнение легкоатлетических упражнений в своей основе предполагает достижение предельных и максимальных нагрузок; большинство упражнений требует максимальной амплитуды движений в минимальный промежуток времени, что обуславливает обязательное проведение тщательной разминки;

- занятия проводятся, как правило, на открытом воздухе, в любых погодных и климатических условиях;

- подготовка мест для занятий не требует больших затрат, при этом могут использоваться самые разнообразные подручные средства, особенности рельефа местности, естественные и искусственные препятствия;

- при хорошей организации занятий легкоатлетическими упражнениями может заниматься одновременно большое количество обучаемых;

- специфика проведения занятий на открытом воздухе, насыщенность достаточно сложными упражнениями и высокая физическая нагрузка при часто встречающейся неоднородности в уровне физической подготовленности обучаемых предполагают широкое использование индивидуального подхода в обучении, внесение определенных изменений по ходу занятий (время разминки, нагрузка упражнений и др.) и тщательный контроль за состоянием занимающихся;

- учебные занятия по легкой атлетике всегда решают определенные образовательные и воспитательные задачи.

Поэтому проведение каждого занятия требует тщательной подготовки как руководителя, так и его помощников.

Подготовка руководителя к проведению учебных занятий складывается из его самостоятельной работы, подготовки плана занятия, проведения инструктажей своих помощников, проверки готовности мест занятий и наличия соответствующего оборудования и инвентаря.

Важным моментом при непосредственной подготовке к проведению занятия является составление плана. При этом следует, прежде всего, уяснить задачи и содержание предстоящего занятия, продумать его ход, организацию, произвести расчет времени на обучение бегу, прыжкам и метаниям, уточнить порядок смены мест занятий группами, подготовить методические указания по изучению тех или иных упражнений и материальное обеспечение занятия.

В каждом учебном занятии по легкой атлетике можно выделить три части (три структурных элемента): подготовительную, основную и заключительную.

Методика проведения подготовительной части занятия.

Задачами подготовительной части (10–25 мин.) являются:

- 1) организация занимающихся;
- 2) подготовка организма обучаемых к работе в основной части занятия.

Основные средства для решения первой задачи: построение, проверка по списку, краткое объяснение содержания и задач занятия, проверка домашнего задания, упражнения на внимание.

Построение и проверка придают определенную направленность занятию, дисциплинируют занимающихся, а объяснение содержания и упражнения на внимание повышают их сознательность и активность. Все это способствует созданию у занимающихся устойчивой заинтересованности к выполнению упражнений, подаваемым сигналам, распоряжениям и командам. Проверка домашнего задания является важным элементом не только для уяснения готовности обучаемых к занятию, но и как логическое звено, позволяющее наглядно соединить все занятия данного раздела в единую взаимосвязанную цепочку.

Основные средства для решения второй задачи:

Ввиду достаточной объемности и важности второй задачи, целесообразно разделить ее решение на три последовательных этапа:

- 1) "разогревание" организма обучаемых;
- 2) развитие гибкости (подвижности суставов, повышение эластичности мышц и связок);
- 3) подготовка опорно-двигательного аппарата к нагрузкам основной части занятия.

Методика проведения основной части занятия.

Обучение технике бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега и тренировка в этих видах проводятся, как правило, в составе группы. Обучение техническим видам легкой атлетики и тренировка в выполнении упражнений осуществляются по

небольшим группам (отделениям), которые через равные промежутки времени меняются местами.

Обучение технике бега проводится на ровной площадке или на специальной беговой дорожке. Для показа группа (отделение) выстраивается в одну (две) шеренги вдоль беговой дорожки лицом к ней. При обучении бегу на короткие дистанции, после показа и разъяснения изучаемого элемента руководитель занятия проводит забеги шеренгами по 3–5 человек, с интервалами между бегунами 1–2 шага и дистанциями между шеренгами до 10 шагов.

Для начала движения руководитель, находясь спереди сбоку на расстоянии 15–20 шагов, подает предварительное распоряжение и команду на выполнение упражнения. По его команде "ВПЕРЕД!" первая шеренга начинает выполнение упражнения, и в тот момент, когда правофланговый первой шеренги достигает дистанции, указанной в команде руководителя, правофланговый второй шеренги подает команду "Вперед!", и вторая шеренга одновременно начинает выполнение упражнения. В момент достижения правофланговым второй шеренги указанной дистанции команду "Вперед!" подает правофланговый третьей шеренги и т.д.

Поскольку дистанция для выполнения упражнения определяется от места расположения первой шеренги, то после того, как она ушла вперед, на ее место становится вторая шеренга, затем третья и т.д. Если не соблюдать это условие, может получиться, что последняя шеренга будет выполнять упражнение на значительно большем расстоянии, чем отмечено в распоряжении преподавателя.

Персональные замечания занимающимся делаются по ходу выполнения упражнения, а общие замечания – по возвращении группы в исходное положение.

При обучении бегу на более длинные дистанции, занимающиеся могут выполнять упражнения один за другим на расстоянии 5–10 шагов. Руководитель в это время находится на середине отрезка, определенного для выполнения упражнения.

Тренировки в беге на длинных отрезках дистанции следует проводить, предварительно разделив группу на 2–3 забега, в состав которых надо включать участников с примерно одинаковым уровнем подготовленности. Каждому забегу устанавливаются дистанции и средняя скорость бега (время бега по отрезкам).

При изучении техники бега, а также в процессе беговой тренировки применяются специальные команды. При беге на короткие дистанции подаются команды: «НА СТАРТ!», «ВНИМАНИЕ!», «МАРШ!». Словесные команды "НА СТАРТ!" и «ВНИМАНИЕ!» можно в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике заменять звуковым сигналом, подаваемым свистком. По первому продолжительному свистку участники выполняют команду «НА СТАРТ!», второму – «ВНИМАНИЕ!». При изучении техники бега на средние и длинные дистанции подаются команды: «НА СТАРТ!», «МАРШ!».

При обучении прыжкам приземление производится в специально оборудованные ямы. Прыжки подготовительного характера (специальные прыжковые упражнения) могут выполняться на местности. При показе прыжков в длину с разбега и тройного прыжка группа располагается вдоль дорожки разбега на некотором удалении от ямы для приземления. При прыжках в высоту руководитель делит группу на две части, выстраивает их по обе стороны сектора для разбега (в зависимости от толчковой ноги) и определяет им очередность выполнения упражнений.

При изучении техники прыжков и тренировке занимающиеся находятся в одношереножном строю. Им указываются: исходное положение, место начала разбега, количество шагов разбега, а также порядок и последовательность выхода на исходное положение и возвращения в строй.

Выход на исходное положение и возвращение в строй после выполнения прыжка имеют большое значение для четкости в организации занятия, а также для повышения его плотности и предупреждения возможных столкновений и травм.

Для вызова обучаемого на исходное положение подается команда: «Студент ПЕТРОВ, на исходное положение шагом (бегом) – МАРШ!». Услышав свою фамилию, обучаемый отвечает «Я», а после команды о выходе кратчайшим путем выходит на исходное положение. По команде руководителя «ВПЕРЕД!» начинают перемещение трое занимающихся: один выполняет прыжок; второй, получив указания от руководителя занятий, возвращается в строй; третий выходит в исходное положение.

Для увеличения плотности занятия прыжки могут выполняться потоком. Руководитель объясняет содержание тренировки, порядок выполнения упражнения и подает команду: «Группа, потоком, дистанция столько-то шагов (до планки для отталкивания) – ВПЕРЕД!».

По этой команде обучаемые выполняют прыжок и, возвращаясь на исходное положение, становятся в хвост своей группы. Руководитель занятия следит за правильностью выполнения задания. Если обучаемые осваивают прыжок с приземлением, требуется особый индивидуальный контроль. Он означает, что очередной начинает выполнять прыжок только тогда, когда предыдущий прыгун вышел из ямы.

Обучение метаниям производится на ровной площадке или на специально оборудованных местах (секторах). При показе с целью безопасности и лучшего наблюдения группа располагается в одну шеренгу лицом в направлении метания, слева, справа или сзади от метаемого в зависимости от вида метания. Обязательным требованием, обеспечивающим безопасность при обучении и тренировке в метаниях, является наличие интервалов между занимающимися – не менее 5 м.

Другое обязательное условие безопасности – выполнение всех действий строго по командам. Разучивать упражнение можно и по разделениям с подсчетом: «Делай – РАЗ!», «Делай – ДВА!» и т.д. или по команде: «Метание гранаты с места. Справа и слева по одному. Упражнение начи–НАЙ!». Сбор снарядов выполняется по команде руководителя занятий: «Гранаты собрать – ВПЕРЕД!». Допускается выполнение отдельных элементов техники метания одновременно всей группой, под общую команду руководителя, который располагается сбоку шеренги или за ней.

Основная часть занятия заканчивается обычно тренировкой в беге на средние (длинные) дистанции или эстафетным бегом. Для проведения эстафетного бега составляются команды, тренировка проводится в форме соревнования. Например, эстафетный бег с этапами 30–80 м, где каждый участник преодолевает установленный отрезок 3–4 раза.

Для более успешного овладения тем или иным упражнением или видом легкой атлетики руководитель (преподаватель) должен широко пользоваться методическими приемами, облегчающими выполнение упражнения. Например: при разучивании метаний – использовать облегченные снаряды, выполнять метания с небольшой амплитудой, не в полную силу. При изучении прыжков – выполнять прыжки не в полную силу, на небольшой высоте, с неполного разбега. При освоении техники барьерного бега, преодоления препятствий – использовать низкие барьеры и уменьшать расстояние между ними и т.п.

При разучивании всех сложных видов легкой атлетики в качестве способов облегчения широко применяется большое количество подготовительных упражнений, которые служат либо для разучивания движения, либо для подготовки групп мышц, участвующих в том или ином движении. При обучении следует сообщать занимающимся необходимые сведения по анатомии, биомеханике и физиологии.

После окончания занятий по прыжкам или метаниям, перед движением к месту проведения обучения или тренировки в беге места занятий приводятся в порядок, а снаряды и инвентарь убираются.

Эмоциональность занятия является важным фактором, повышающим качество проведения занятия и его плотность. Это достигается использованием соревновательного метода при выполнении подготовительных упражнений или отдельных видов легкой атлетики

на технику или на результат, при проведении эстафет и т.п.

Высокая плотность и достаточная физическая нагрузка на занятиях достигаются:

- увеличением времени непрерывного выполнения упражнений;
- краткостью и ясностью объяснений, сокращением перерывов между выполнением отдельных упражнений;
- выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно;
- наиболее целесообразным использованием оборудования и инвентаря.

Например, при обучении прыжкам и метаниям группы должны быть небольшими. Если позволяет материальная база, рекомендуется использовать два направления для выполнения прыжков в длину. Для метаний, наряду с дополнительным направлением желательно иметь достаточное количество снарядов, по крайней мере, две гранаты на одного человека. При обучении преодолению препятствий для каждых 2–3 человек надо иметь один – два барьера, на 5–6 человек – три-четыре барьера. Для прыжков в высоту, длину желательно использовать две ямы на группу.

Методика проведения заключительной части занятия.

Задачами заключительной части занятия являются:

- 1) приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние;
- 2) подведение итогов занятия.

Первая задача решается следующими средствами: медленный бег и ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц. Это необходимо в связи с тем, что в результате тренировки в беге, проводимой, как правило, в конце основной части занятия, физическая нагрузка значительно повышается. Плавное ее снижение – основная задача заключительной части.

В зависимости от величины тренировочной нагрузки основной части занятия обучаемые выполняют медленный бег, ходьбу до 3 мин. в составе группы на дистанцию до 200 – 400 м.

Для решения второй задачи заключительной части занятия по окончании бега и ходьбы руководитель выстраивает группу в одну или две шеренги и делает краткий разбор занятия, дает указания по организации самостоятельной работы. В частности, он отмечает:

- в каком объеме выполнены поставленные перед занятием задачи;
- кто из обучаемых наиболее отличился;
- какие оценки получены на занятии (результаты выполнения упражнений);
- общие недостатки и называет фамилии наименее подготовленных обучаемых;
- дает задание для самостоятельной работы;
- отвечает на вопросы обучаемых.

Подробные методические указания для обучающихся см. в учебно-методическом пособии Дементьева Ю.В., Павлова С.А. «Методические указания по освоению дисциплин для обучающихся по программам высшего образования. Размещено в электронной информационно-образовательной среде вуза.

12.Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

- 1.Операционная система MicrosoftWindows
- 2.Microsoft Office 2010-2016
- 3.Антивирус Kaspersky EndpointSecurity
- 4.Программа для работы с pdf файлами AdobeReader
- 5.Архиватор 7-zip

6.Справочно-правовая система КонсультантПлюс

7.Справочно-правовая система Гарант

13. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Спортивный зал, зал борьбы, зал для малых игровых форм, тренажерный зал, спортивная площадка: спортивная площадка: аудитория укомплектована специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям: скамейки гимнастические, стойки волейбольные, сетка волейбольная со стойками, мячи волейбольные, маты гимнастические, ракетки бадминтонные, воланы для бадминтона, футбольные мячи, мини-футбольные ворота, гимнастический конь, скакалки гимнастические, перекладины навесные, баскетбольные мячи, баскетбольные щиты, кортики гимнастические, медицинболы, измерительные рулетки, набор ограничительных конусов, шашки, шахматы.

14.Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины

Для освоения дисциплины используются практические занятия, активные и интерактивные формы занятий - диспуты, решение ситуационных задач, ролевые игры и разбор конкретных ситуаций.

На учебных занятиях могут использоваться технические средства обучения – проектор, ноутбук, проекционный экран, колонки для демонстрации слайдов, видеосюжетов и др. Тестирование обучаемых может осуществляться с использованием компьютерного оборудования университета.

14.1. В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии:

- практические занятия;
- консультации.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7

2. Паспорт компетенций

Код оцениваемой компетенции (или её части)	Вид контроля	Компонент фонда оценочных средств
УК-7	Тестирование	Нормативы
	письменный	Подготовка информационного проекта/презентации

3. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине

В качестве критериев освоения компетенций используются знания, умения, владения.

Критерии оценки знаний студентов (пороговый уровень сформированности компетенции)

Шкала оценивания	Показатели оценивания компетенций
Отлично	- студент глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - делает квалифицированные выводы и обобщения; - владеет на высококвалифицированном уровне системой понятий.
Хорошо	- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; - затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений; - владеет на достаточном уровне системой понятий.
Удовлетворительно	- студент ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении; - показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы; - слабо аргументирует научные положения; - практически не способен сформулировать выводы и обобщения; - частично владеет системой понятий.
Неудовлетворительно	- студент не усвоил значительной части материала; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует квалифицированных выводов и обобщений; - не владеет системой понятий.

**Критерии оценки умений студентов по решению учебно-профессиональных задач и заданий
(продвинутый уровень сформированности компетенции)**

Шкала оценивания	Показатели оценивания компетенций
Отлично	полностью освоил технику выполнения заданий сдал нормативы на оценку отлично
Хорошо	полностью освоил технику выполнения заданий сдал нормативы на оценку хорошо
Удовлетворительно	В основном освоил технику выполнения задания сдал нормативы на оценку удовлетворительно
Неудовлетворительно	не сдал нормативы

4. Контрольные задания и/или иные материалы для проведения промежуточной аттестации, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Тесты для проверки практических умений студентов (пороговый уровень формирования компетенции):

Тесты

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1	30 м (сек.) Содержание норматива: Юноши и девушки стартуют с высокого старта. Результат оценивается по традиционным нормативным требованиям, предъявляемым к оценке бега на короткие дистанции.	девушки
		юноши
2	30 с/ходу (сек.) Юноши и девушки стартуют по команде преподавателя за 10-15м до линии старта, набирая скорость. При пересечении линии старта преподавателем включается секундомер. Следует объяснить занимающимся, что линию старта они пересекают на максимальной скорости. Результат оценивается по традиционным нормативным требованиям, предъявляемым к оценке бега на короткие дистанции.	девушки
		юноши
3	Челночный бег 10х10 м. (сек.)	девушки
		юноши
4	60м (сек.)	девушки
		юноши
5	Прыжки в длину с места (см)	девушки
		юноши
6	Кроссовый бег: 1км (мин.)	девушки
		юноши
7	2 км (мин.)	девушки

		<i>юноши</i>
8	3км (мин.)	<i>девушки</i>
		<i>юноши</i>
9	5км (мин.)	<i>юноши</i>

ОФП и ППФП

10	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	<i>девушки</i>
		<i>юноши</i>
11	Наклоны (кол-во раз)	<i>девушки</i>
		<i>юноши</i>
12	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	<i>девушки</i>
		<i>юноши</i>
13	Подъем из положения лежа, ноги закрепленные (кол-во раз в минуту)	<i>девушки</i>
		<i>юноши</i>
14	Прыжки через скакалку 30 с., (кол-во раз)	<i>девушки</i>
		<i>юноши</i>
15	Прыжки через скакалку	<i>девушки</i>
		<i>юноши</i>
16	Комплексное упражнение (30 наклонов + 30 отжиманий)	<i>юноши</i>
17	Подтягивание на перекладине Подтягивание на низкой	<i>девушки</i>
		<i>юноши</i>
18	Подъем ног к хвату (кол-во раз)	<i>юноши</i>
19	Подъем ног до угла(кол-во раз)	<i>девушки</i>
20	Выход силой на перекладине	<i>юноши</i>
21	Приседание на одной ноге (кол-во раз)	<i>девушки</i>
		<i>юноши</i>
22	Комплексное силовое упражнение (подтягивание + подъем к хвату)	<i>юноши</i>
23	Толчок гири (16кг) (кол-во раз)	<i>юноши</i>

БАСКЕТБОЛ

24	Штрафной бросок (кол-во попаданий в кольцо из 10-и попыток)	<i>девушки</i>
		<i>юноши</i>
25	Броски б/б мяча с точек (кол-во попаданий в кольцо из 10-и попыток)	<i>девушки</i>
		<i>юноши</i>
26	Челночный бег по б/б (сек.)	<i>девушки</i>
		<i>юноши</i>

ВОЛЕЙБОЛ

27	Подача мяча (по правилам волейбола, верхняя или нижняя, из 5-и попыток)	<i>девушки</i>
		<i>юноши</i>

28	Передачи мяча (в паре, над сеткой, допускаются верхние и нижние без потери мяча)	<i>девушки</i>
		<i>юноши</i>

ТЕМЫ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ ПРОЕКТОВ

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы, его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Восточное единоборство. Специфика. Развиваемые качества.
18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

ТЕМЫ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ ПРОЕКТОВ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- 1 История возникновения и этапы развития ЛФК в России.
- 2 Классификация и основная характеристика физических упражнений в ЛФК.
- 3 Методы исследования и оценки уровня здоровья.
- 4 Методы исследования и оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
- 5 Методы исследования и оценки функционального состояния дыхательной системы.
- 6 ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
- 7 ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
- 8 ЛФК при заболеваниях органов пищеварения
- 9 Особенности ЛФК при нарушениях обмена веществ.
- 10 ЛФК при заболеваниях суставов.

- 11 ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата
- 12 ЛФК при дефектах осанки, сколиозах, плоскостопии.
- 13 ЛФК при заболеваниях и травмах головного и спинного мозга.
- 14 ЛФК при ожогах и обморожениях.
- 15 Значение закаливания для оздоровления организма человека.
- 16 Основная характеристика оздоровительных эффектов ходьбы.
- 17 Основная характеристика оздоровительного воздействия бега на организм человека.
- 18 Особенности оздоровительного воздействия занятий плаванием.
- 19 Особенности оздоровительного воздействия лыжных прогулок.
- 20 Особенности оздоровительного воздействия занятий скандинавской ходьбой.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

№ п / п	Контрольные нормативы		1 курс			2 курс			3 курс			4 -5 курс		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1	30 м (сек.)	девушк и	5,7	5,9	6,1	5,6	5,8	6,0	5,6	5,8	6,0	5, 7	5,9	6,1
		юноши	4,9	5,1	5,4	4,8	5,0	5,2	4,7	4,9	5,0	4, 6	4,8	4,9
2	30 с/ходу (сек.)	девушк и	4,7	4,9	5,1	4,6	4,8	5,0	4,6	4,8	5,0	4, 7	4,9	5,1
		юноши	3,9	4,1	4,4	3,8	4,0	4,2	3,7	3,9	4,0	3, 6	3,8	3,9
3	Челночный бег 10х10 м. (сек.)	девушк и	31,5	32,5	33,5	31, 0	32,0	33,0	31,0	32,0	33,0	31, 5	32,5	33,5
		юноши	27	28	29	26, 5	27,5	28,5	26,0	27,0	28,0	25, 5	26,5	27,5
4	60м (сек.)	девушк и	10,2	10,5	11,0	10, 0	10,4	10,8	10,2	10,5	11,0	10, 5	10,7	11,2
		юноши	8,8	9,00	9,2	8,6	8,8	9,0	8,4	8,6	8,8	8, 4	8,5	8,6
5	Прыжки в длину с места (см)	девушк и	210	200	140	180	165	145	170	165	140	16 5	155	150
		юноши	165	145	190	220	210	200	230	220	200	23 5	220	200
6	Кроссовый бег: 1км (мин.)	девушк и	4,40	4,50	5,00	4,3 0	4,40	5,00	4,40	4,50	5,10	5, 00	5,10	5,35
		юноши	3,40	3,50	4,00	3,3 0	3,40	3,5	3,30	3,40	3,45	3, 30	3,40	3,45
7	2 км (мин.)	девушк и	10,4 0	10,5 0	11,00	10, 30	10,4 0	11,00	10,4 0	11,00	11,20	10, 5 0	11,1 0	11,4
		юноши	8,00	8,20	8,30	7,5 0	8,0	8,10	7,30	7,40	7,50	7, 30	7,40	7,5
8	3км (мин.)	девушк и	Без учета времени											
		юноши	14,4 0	15,3 0	16,00	13, 20	14,2 0	15,30	12,1 0	13,20	15,00	12, 0 0	13,0 0	14,3
9	5км (мин.)	юноши	Без учёта времени											

ОФП и ППФП

10	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	девушки	10	8	6	12	10	8	14	12	10	16	14	12
			12	10	8	14	12	10	16	14	12	16	14	12
		юноши	35	30	25	40	35	30	45	40	35	50	45	40
			40	35	30	45	40	35	50	45	40	50	45	40
11	Наклоны (кол-во раз)	девушки	30	29	27	30	29	28	32	30	28	30	29	28
		юноши	30	29	28	32	30	28	32	30	28	32	30	28

12	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	девушки	25 30	20 25	15 20	30 35	25 30	20 25	35 40	30 35	25 30	45 45	40 40	35 35
		юноши	35 40	30 35	25 30	40 45	35 40	30 35	45 50	40 45	35 40	50 55	45 50	40 45
13	Подъем из положения лежа, ноги закрепленные (кол-во раз в минуту)	девушки	35 35	30 30	27 27	35 35	32 32	30 30	40 40	35 35	30 30	40 40	35 35	30 30
		юноши	35 40	32 35	30 30	40 45	35 40	30 35	45 50	40 45	35 40	50 50	45 45	40 40
14	Прыжки через скакалку 30 с., (кол-во раз)	девушки	70 72	68 70	66 68	72 74	70 72	68 70	74 76	72 74	70 72	76 78	74 76	72 74
		юноши	66 68	64 66	62 64	62 72	66 70	64 68	72 74	70 72	68 70	72 74	70 72	68 70
15	Прыжки через скакалку	девушки	1,5	1	30	1,5	1	30	1,5	1	30	1,5	1	30
		юноши	мин.	мин.	сек	мин	мин	сек	мин	мин	сек	мин	мин	сек
16	Комплексное упражнение (30 наклонов + 30 отжиманий)	юноши	24	22	20	28	26	24	30	28	26	32	30	28
			26	24	22	30	28	26	32	30	28	34	32	28
17	Подтягивание на перекладине Подтягивание на низкой	девушки	10	8	6	12	10	8	14	12	10	16	14	12
		юноши	10	8	6	12	10	8	14	12	10	16	14	15
18	Подъем ног к хвату (кол-во раз)	юноши	10	8	6	12	10	8	14	12	10	16	14	12
19	Подъем ног до угла(кол-во раз)	девушки	10	8	6	12	10	8	14	12	10	16	14	12
20	Выход силой на перекладине	юноши	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4
21	Приседание на одной ноге (кол-во раз)	девушки	4	3	2	5	4	3	7	6	4	8	7	5
		юноши	5	4	3	6	5	4	8	6	5	10	8	7
22	Комплексное силовое упражнение (подтягивание + подъем к хвату)	юноши	5	4	3	7	6	5	9	8	7	10	9	8
			6	5	4	8	7	6	10	9	8	10	9	8
23	Толчок гири (16кг) (кол-во раз)	юноши	8	6	4	12	10	8	14	12	10	16	14	12

БАСКЕТБОЛ

24	Штрафной бросок (кол-во попаданий в кольцо из 10-и попыток)	девушки	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
		юноши	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
25	Броски б/б мяча с точек (кол-во попаданий в кольцо из 10-и попыток)	девушки	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
		юноши	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
26	Челночный бег по б/б (сек.)	девушки	27,5	28,5	29,5	26,5	27,5	28,5	27,0	27,5	28,0	28,0	28,5	29,0
		юноши	24,5	25,5	26,5	24,0	25,0	26,0	23,5	24,0	25,0	23,0	24,0	24,5

ВОЛЕЙБОЛ

27	Подача мяча (по правилам волейбола, верхняя или нижняя, из 5-и попыток)	девушки	3	2	1	3	2	1	4	3	2	4	3	2
		юноши												
28	Передачи мяча (в паре, над сеткой, допускаются верхние и нижние без потери мяча)	девушки	15	10	5	15	10	5	20	15	10	25	20	15

Приложение к рабочей программе
«Физическая культура (элективная дисциплина)»
для студентов специальной медицинской группы

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

Компетенция	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни. Владеть: навыками выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Дисциплина находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ОПОП.

Код компетенции	Предшествующие дисциплины	Параллельно осваиваемые	Последующие дисциплины
УК-7		Анатомия и возрастная физиология Гигиена физической культуры и спорта Физическая культура	

Этапы формирования компетенций отражены в траектории формирования компетенций (Приложение к ОПОП).

3. Объем дисциплины

Виды учебной работы	Формы обучения	
	Очная	Очно-заочная
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы	328	
Семестр	1,2,3,4,5,6	
Контактная работа с преподавателем:		
Лекционные занятия		
Практические занятия	322	
Лабораторные работы		
Промежуточная аттестация: зачет (в том числе: в форме контактной работы/в форме СРС)	6**	
Самостоятельная работа		

** - включена в трудоемкость практических занятий

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам / разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Распределение часов по разделам/темам и видам работы

4.1.1 Очная форма обучения

Разделы дисциплины и виды занятий, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Аудиторная работа	Внеауд. работа СР
			Пр	
1	Инструктаж по правилам техники безопасности различными видами ЛФК	28	28*	
2	Классификация, методы, формы и средства ЛФК.	26	26*	
	Итого:	54	54*	

Разделы дисциплины и виды занятий, изучаемые во 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Аудиторная работа	Внеауд. работа СР
			Пр	
1	Особенности учета индивидуальных особенностей при выборе методов и средств ЛФК для студентов спец. мед. группы.	24	24*	
2	Дыхательная гимнастика. Методика проведения занятий.	24	24*	
3	Лечебная гимнастика. Особенности подбора упражнений для самостоятельных занятий.	12	12*	
	Итого:	60	60*	

Разделы дисциплины и виды занятий, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Аудиторная работа	Внеауд. работа СР
			Пр	
1	Методы самоконтроля в ЛФК	30	30*	

2	Оздоровительный бег. Методика проведения занятий	24	24*	
	Итого:	54	54*	

Разделы дисциплины и виды занятий, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Аудиторная работа	Внеауд. работа СР
			Пр	
1	Скандинавская ходьба. Методика проведения занятий.	18	18*	
2	Особенности дозирования нагрузки на занятиях скандинавской ходьбой.	20	20*	
3	Методы самоконтроля	10	10*	
	Итого:	48	48*	

Разделы дисциплины и виды занятий, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Аудиторная работа	Внеауд. работа СР
			Пр	
1	Методика применения функциональных проб и тестов для самоконтроля	20	20*	
2	Ближний туризм, экскурсии. Особенности проведения.	34	34*	
	Итого:	54	54*	

Разделы дисциплины и виды занятий, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Аудиторная работа	Внеауд. работа СР
			Пр	
1	Элементы настольного тенниса	28	28*	
2	Элементы бадминтона	30	30*	
	Итого:	58	58*	

4.2 Программа дисциплины, структурированная по темам и разделам

№ п. п.	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание темы (раздела) дисциплины
1	Оздоровительная ходьба	Теоретическая подготовка. Показания и

		противопоказания. Особенности методики на начальном этапе. Особенности методики щадяще-тренирующего периода. Особенности методики тренирующего периода. Методы самоконтроля.
2	Дыхательная гимнастика	Особенности грудного и диафрагмального дыхания. Методика проведения. Показания и противопоказания. Элементы дыхательной гимнастики по Стрельниковой. Особенности проведения занятий. Показания и противопоказания. Методы самоконтроля.
3	Оздоровительная гимнастика	Оздоровительная гимнастика при заболеваниях: -сердечно-сосудистой системы; -органов пищеварения; -органов дыхания; -опорно-двигательного аппарата. Методы самоконтроля.
4	Оздоровительный бег	Теоретическая подготовка. Показания и противопоказания. Особенности методики на первоначальном этапе. Особенности методики щадяще-тренирующего периода. Особенности методики тренирующего периода. Методы самоконтроля.
5	Скандинавская ходьба	Теоретическая подготовка. Показания и противопоказания. Особенности методики на первоначальном этапе. Особенности методики щадяще-тренирующего периода. Особенности методики тренирующего периода. Методы самоконтроля.
6	Ближний туризм. Экскурсии.	Теоретическая подготовка. Показания и противопоказания. Особенности маршрутов. Дозирование нагрузки.
7	Элементы подвижных игр.	Теоретическая подготовка. Показания и противопоказания. Элементы эстафет с упражнениями метания теннисным мячом на дальность, точность, левой рукой, правой рукой, попеременно, двумя руками. С упражнениями на развитие координации движений, С упражнениями на развитие равновесия.
8	Элементы настольного тенниса и	Теоретическая подготовка. Показания и

	бадминтона.	противопоказания. Методы самоконтроля. Элементы игры в настольный теннис. Элементы игры в бадминтон.
--	-------------	--

5. Методические указания по подготовке и проведению практических занятий для студентов специальной медицинской группы:

Для темы: «Оздоровительная ходьба»

Задачи:

- 1 Улучшение психоэмоционального состояния, повышение общего тонуса организма.
- 2 Улучшение деятельности жизненно важных систем организма.
- 3 Повышение уровня компенсаторно-приспособительных реакций организма.
- 4 Снижение проявления патологических процессов.
- 5 Увеличение амплитуды движений, поддержание развития физических качеств, навыков, умений и уровня здоровья на оптимальном уровне.

Особенности методики занятий оздоровительной ходьбой.

Занятия оздоровительной ходьбой проводятся в виде прогулок или дозированной ходьбы. Занятия способствуют улучшению функциональных возможностей дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем, повышают общий тонус организма. Ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц позволяет улучшить крово-и лимфообращение, активизировать обмен веществ, укрепить структуры опорно-двигательного аппарата.

Дозирование нагрузки на занятиях оздоровительной ходьбой осуществляются по:

- числу пассивного отдыха (остановок);
- по длительности пассивного отдыха (время длительности остановок);
- по интенсивности передвижения;
- по пройденному расстоянию;
- по длине и количеству шагов;
- по рельефу местности и качеству грунта.

Противопоказания к занятиям носят временный характер. Основными противопоказаниями являются:

- острый период заболевания;
- высокая температура;
- сильные боли;
- опасность возникновения кровотечений;
- симптомы интоксикации организма;
- консервативное лечение злокачественных опухолей;
- другие состояния организма, при которых нежелательно активизировать физиологические процессы в организме.

Показаны занятия оздоровительной ходьбой для:

- нормализации функций опорно-двигательного аппарата;
- оптимизации процессов возбуждения и торможения в центральной и периферической нервной системе;
- активизации обмена веществ;
- тренировки кардио-респираторной системы;
- адаптации организма к физическим нагрузкам.

Занятия на свежем воздухе более предпочтительны. К занятиям допускаются студенты в спортивной форме и спортивной обуви, которые соответствуют погодным условиям, а также

цели и задачам, теме и содержанию занятия.

Перед началом занятий по теме «Оздоровительная ходьба» проводится теоретическая подготовка, которая включает:

- инструктаж по правилам техники безопасности,
- лекционный материал на тему «Особенности занятий оздоровительной ходьбой на начальном этапе, в шадающе-тренирующем и тренирующем периодах».
- методы самоконтроля с учетом индивидуальных особенностей.

Методика занятий оздоровительной ходьбой основана на общепедагогических (дидактических) принципах. Высокая эффективность методики оздоровительной ходьбы возможна лишь при активном, положительном отношении студента к занятиям.

Объяснение механизмов лечебного воздействия и перспективы ускорения восстановления, предотвращение осложнений и т.д., повышают интерес к занятиям.

Водная часть (5-10 мин.) является организационной частью занятия. Преподаватель строит студентов в шеренгу, отмечает присутствующих и отсутствующих, проверяет наличие спортивной формы и обуви, интересуется состоянием самочувствия занимающихся, измеряет частоту сердечных сокращений, визуально оценивает готовность к предстоящим нагрузкам, сообщает тему, цель, задачи занятия.

Подготовительная часть (20-30 мин.) является разминочной частью занятия, основная цель которой - подготовить организм занимающихся к предстоящей физической нагрузке в основной части занятия.

Средства ЛФК для подготовительной части:

- дыхательная гимнастика
- общеразвивающие упражнения на месте без резких смен исходных положений
- упражнения средней и малой интенсивности для мелких и средних мышечных групп
- общеразвивающие упражнения в движении строго на шаг малой и средней интенсивности для мелких и средних мышечных групп.

Основная часть (40-50 мин.) на первоначальном этапе включает в себя движение обычной ходьбой в медленном темпе и среднем темпе, строго дозированная по длительности, с обязательным учетом индивидуальных особенностей, при этом индивидуальная техника ходьбы сохраняется. По мере повышения работоспособности (оценивается регулярно по результатам функциональных проб и тестов), усложняется техника ходьбы. В технику ходьбы включаются дополнительные мышечные группы нижних конечностей и таза, что увеличивает общий расход энергии и значительно повышает ее эффективность. Характерные особенности: активное отталкивание стопой, перенос стопы с активным перекатом и поворотом таза вперед за счет притягивания тела вперед к опорной ноге, постановка стоп почти параллельно друг другу с минимальным разворотом. Необходимо избегать «натыкания» на край пятки, следовательно, не следует выносить голень слишком далеко вперед. Переход от обычной ходьбы к усложнениям, осуществляется последовательно и постепенно, с поэтапным включением в технику новых элементов.

Заключительная часть (10-15 мин.) решает задачи восстановления и подведения итогов.

Для темы: «Дыхательная гимнастика»

Задачи:

- 1 Улучшение психоэмоционального состояния занимающихся.
- 2 Улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
- 3 Улучшение функционального состояния дыхательной системы.
- 4 Улучшение деятельности системы пищеварения.
- 5 Повышение уровня обмена веществ.
- 6 Снижение процессов возбуждения.

Особенности методики занятий дыхательной гимнастикой

Дыхательные упражнения неразделимы от процесса проведения любой формы лечебной физической культуры. При заболеваниях дыхательной системы являются ведущими. Дыхательные упражнения подразделяют на:

- статические;
- динамические;
- дренажные.

Статические дыхательные упражнения выполняют в различных исходных положениях в состоянии покоя, т.е. без движения рук, ног, корпуса.

Динамические дыхательные упражнения выполняют в сочетании с движениями конечностей и корпуса.

Дренажные дыхательные упражнения выполняют при необходимости оттока экссудата из плевральной полости и удаления мокроты (при экссудативном плеврите, бронхоэктатической болезни, хроническом бронхите, и других заболеваниях органов дыхания). Следует различать дренажные дыхательные упражнения и позиционный дренаж (специально заданные исходные положения для оттока экссудата по дыхательным путям по принципу «желоба»).

По типу дыхания подразделяют:

- брюшное (диафрагмальное);
- грудное;
- смешанное.

Приступая к применению дыхательных упражнений необходимо научить занимающихся правильно дышать через нос – глубоко, ритмично, равномерно. Только при условии правильного дыхания вырабатывается ритмичность дыхательных движений (вдох-выдох), уменьшается их частота, удлиняется и усиливается выдох. Дыхательная гимнастика применяется в подготовительной, основной и заключительной части занятий любыми формами лечебной физической культуры со всеми студентами специальной медицинской группы.

Для темы: «Лечебная гимнастика»

Задачи: см. «Оздоровительная ходьба»

Лечебная гимнастика является основной формой лечебной физической культуры, которая кроме общих задач, решает **специальные задачи** восстановления функции пораженного органа и всего организма в целом.

Специально составленные комплексы упражнений лечебной гимнастики подбираются соответственно поставленным диагнозам и учитывают индивидуальные медицинские рекомендации.

Особенности методики занятий лечебной гимнастикой.

Упражнения лечебной гимнастики представляют собой специально подобранные сочетания естественных для человека движений. Избирательно воздействуя с помощью различного вида упражнений на отдельные мышечные группы и суставы, можно не только эффективно способствовать процессам восстановления, но и значительно повысить показатели физических способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), функциональных систем организма, улучшив тем самым общий уровень состояния здоровья. Методика занятий лечебной гимнастикой должна быть обязательно основана на общепедагогических принципах.

Принцип наглядности осуществляется методом показа, рассказа, показа и рассказа, что помогает занимающимся при освоении и при выполнении упражнений.

Принцип доступности определяется оценкой врача клинического проявления болезни и

уровня физической подготовленности.

Принцип систематичности реализуется регулярностью занятий лечебной гимнастикой и подтверждается оздоровительным эффектом.

Принцип постепенности и последовательности реализуется путем освоения упражнений лечебной гимнастики от простых и легких к более сложным по мере роста функциональных возможностей занимающихся.

Принцип индивидуального подхода предполагает учет пола, возраста, уровня тренированности, общего состояния, характера течения основного и сопутствующих заболеваний.

Наряду с соблюдением общепедагогических принципов, большое значение имеет правильное дозирование физических нагрузок. Физические нагрузки обязательно должны быть адекватны функциональным возможностям организма. Несоответствие дозировок может нанести ущерб здоровью занимающихся или не сможет оказать должного лечебного эффекта.

Дозирование физических нагрузок зависит от:

- исходных положений (так в положении сидя ЧСС. увеличивается на 5%-8%, а в положении стоя на 10%-20% по сравнению с положением лежа);
- соотношения общеразвивающих и дыхательных упражнений в комплексе;
- продолжительности;
- числа повторения каждого упражнения;
- темпа;
- амплитуды движения;
- степени силового напряжения;
- сложности движения;
- ритма;
- эмоциональности занятия;
- плотности занятия, которая зависит от длительности перерывов между отдельными упражнениями и составляет 30%. (определяется соотношением длительности фактического выполнения упражнения к длительности всего занятия).
- включением в работу мышечных групп и их числа.

Показания и противопоказания определяются спецификой заболевания и рекомендациями лечащего врача.

Методика проведения занятий состоит из:

- вводной
- подготовительной
- основной
- заключительной части.

Вводная часть (5-10 мин.) решает организационные задачи. Преподаватель строит группу, отмечает присутствующих и отсутствующих студентов, проверяет готовность к занятию, наличие спортивной формы и чистой спортивной обуви, интересуется самочувствием студентов, измеряет частоту сердечных сокращений, сообщает тему, цель, задачи занятия.

Подготовительная часть (20-30 мин.) содержит средства ЛФК, которые наиболее эффективно способствуют подготовке организма занимающихся к предстоящим физическим нагрузкам. Занимающиеся выполняют ходьбу на месте, разминочный комплекс упражнений, состоящий из элементарных общеразвивающих и гимнастических упражнений, элементов дыхательной гимнастики, упражнений на внимание, элементов строевых упражнений. Кроме разминочной направленности подготовительная часть занятия повышает внимание занимающихся, улучшает дисциплину, повышает уровень мотивации.

Основная часть занятия (40-50 мин.) состоит из специальных, корригирующих, общеразвивающих упражнений, оказывающих лечебный, тонизирующий, тренирующий

эффект на пострадавший орган, систему органов и весь организм в целом. Упражнения основной части занятия классифицируются по нескольким признакам:

- по анатомическому признаку: упражнения для мышц шеи, корпуса, пояса верхних конечностей, тазового дна, свободных верхних и нижних конечностей, мышц спины, брюшного пресса.

- по признаку использования гимнастических предметов и снарядов: с использованием гимнастических палок, с резиновыми, теннисными, волейбольными, набивными мячами, гантелями, эспандером, скакалкой и т.д., на шведской стенке, наклонной плоскости, гимнастической скамейке, перекладине и т.д.

- по активной направленности: специальные, коррегирующие, направленные на укрепление, повышение тонуса ослабленных мышц и на растягивание, расслабление напряженных, так при плоскостопии специальными будут считаться упражнения на укрепление мышц голени и стопы в сочетании с упражнениями на правильную осанку. Упражнения на координацию движений благоприятны для тренировки вестибулярного аппарата, гипертонической болезни, неврологических заболеваний. Они выполняются в различных исходных положениях: с опорой на одну ногу, на носки, на пятках, на узкой площади опоры, с закрытыми глазами, с элементами для развития мелкой моторики рук.

Заключительная часть занятия (10-15 мин.) решает задачи восстановления. Используются упражнения на растягивание, дыхательные, эффективно снижающие общую физическую нагрузку, способствующие восстановлению физиологических показателей.

Для темы: «Оздоровительный бег»

Задачи:

- улучшение настроения занимающихся, усиление положительных эмоций
- повышение функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и др.
- нормализация состояния общего уровня здоровья
- улучшение компенсаторных механизмов
- повышение уровня адаптационных и резервных составляющих, обменных процессов.

Особенности методики занятий оздоровительным бегом

Бег предъявляет значительные требования к целому ряду функций организма, особенно к сердечно-сосудистой и дыхательной системам. С лечебной целью бег используется как при начальных проявлениях некоторых заболеваний, так и в стадии выздоровления. Методика его применения зависит от функциональных возможностей кардио-респираторной системы, степени адаптации к физическим нагрузкам. В ЛФК занятия оздоровительным бегом обязательно сочетаются с ходьбой различного темпа. По мере адаптации к нагрузкам число и длина пробегаемых отрезков постепенно увеличиваются.

Показания и противопоказания к занятиям оздоровительным бегом в целом определяются рекомендациями лечащего врача.

Дозирование физических нагрузок

Выбор оптимальной величины физической нагрузки зависит от продолжительности, интенсивности, частоты занятий. Основным является учет индивидуальных возможностей занимающихся. При отсутствии противопоказаний к занятиям оздоровительным бегом приступают к освоению 6-ти недельной программы оздоровительной ходьбой. На первом этапе к шестой недели, занимающиеся легко справляются с 45-минутной ходьбой при частоте сердечных сокращений в диапазоне 100-120 уд/мин. Второй этап представляет собой чередование коротких отрезков ходьбы и бега. В среднем, вначале 50 м. бега будет чередоваться с 150 м. ходьбы, затем 100м. бега и 100м. ходьбы и т. д, до тех пор, пока бег не перейдет в непрерывный. Сроки перехода к непрерывному бегу строго индивидуальны и не должны планироваться заранее (может продолжаться от нескольких месяцев до года). На

данном этапе продолжительность основной части занятия-30-40мин, частота сердечных сокращений до 120-130 уд/мин. На третьем этапе осуществляется непрерывный бег, строго под врачебно-педагогическим наблюдением, частота сердечных сокращений не должна превышать 130уд/мин., а максимальная продолжительность основной части не более 40мин.

Вводная часть (5-10 мин.) та же, что на занятиях оздоровительной ходьбой.

Подготовительная часть (20-30мин.) состоит из упражнений легкой разминки, цель которой наиболее эффективно подготовить организм занимающихся к предстоящей физической нагрузки. Включает упражнения на растягивание, особенно для нижних конечностей, круговые движения в суставах, ходьба на месте, дыхательные упражнения, общеразвивающие, без резких смен исходных положений и силовой направленности.

Основная часть (30-40мин.) – аэробная. Состоит из бега оптимальной продолжительности и интенсивности, что и обеспечивает необходимый тренировочный эффект. Для повышения тренировочного воздействия в основную часть занятия могут быть добавлены упражнения (10 мин.) для укрепления мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса.

Заключительная часть (10-15 мин.) представляет собой выполнение основного упражнения (бег) с пониженной интенсивностью, что обеспечит более плавный переход к состоянию покоя. Следует избегать резких остановок, что может привести к нарушению сердечного ритма, а также, к возникновению гравитационного шока – в результате выключения «мышечного насоса», облегчающего приток крови к сердцу. Допустимо выполнение упражнений элементарной гимнастики в медленном темпе, фиксируя крайние положения на несколько секунд (для восстановления функций нагруженных мышечных групп и позвоночника). В заключительной части подводятся итоги занятия и обсуждаются допущенные ошибки.

Для темы: «Скандинавская ходьба»

Задачи:

- улучшение настроения занимающихся, повышение устойчивости к стрессам;
- улучшение деятельности кардио–респираторной системы;
- повышение уровня общей выносливости и работоспособности, координации движений, подвижности в суставах;
- профилактика обострений имеющегося заболевания и ему сопутствующих;
- повышение общего уровня здоровья;
- активизация обменных процессов.

Особенности методики занятий скандинавской ходьбой

Скандинавская ходьба-оздоровительная форма физической активности, практически не имеющая противопоказаний, за исключением общих, характерных для любой формы ЛФК (см. тема «Оздоровительная ходьба»). Несмотря на доступность, безопасность, простоту в освоении, практическую высокую пользу для здоровья, ходить с палками нужно научиться максимально правильно.

Техника скандинавской ходьбы:

Исходное положение-ноги слегка согнуты, правая рука впереди и держит палку под углом 45 градусов, левая рука расположена на уровне таза. Первый шаг начинаем с пятки, затем перемещаемся на носок. При движении следует четко придерживаться последовательности: правая рука–левая нога движутся вперед, а левая рука–правая нога находятся позади. Руки во время ходьбы не должны подниматься выше живота, плечи расслаблены и немного опущены вперед, корпус немного наклонен вперед. Желательно идти широким шагом, выдерживать естественный и приятный ритм.

На начальном этапе занятий время основной части не должно превышать 30 мин., по

мере роста тренированности и отсутствия противопоказаний, время увеличивается до 1 часа, увеличивается и темп передвижения.

Особое внимание следует уделить экипировке. Главный критерий для одежды и обуви – удобство и соответствие погодным условиям и качеству грунта. Недопустимы плащи и накидки, так как они могут создавать помехи для свободной работы палками. Следует избегать искусственных тканей близко к телу, так как они повлекут нарушения в теплообмене. Обувь также должна быть легкой и удобной. Для занятий весной (без снега) и летом – кроссовки, а теплые ботинки для осени-зимы. Кроме одежды и обуви, выбор и подбор палок для занятий скандинавской ходьбой основополагающий этап. Они бывают как с фиксированной длиной, так и телескопические. При подборе следует обратить внимание на наличие крепления для фиксации рук. Высота зависит от роста. Ее можно рассчитать, умножив рост (см.) на коэффициент 0,68 (+5см., -5см.).

Вводная часть занятий (5-10 мин.) включает организационные составляющие. Преподаватель строит студентов, отмечает присутствующих и отсутствующих, проверяет наличие и соответствие спортивной фирмы и обуви, визуально и по частоте сердечных сокращений оценивает состояние здоровья занимающихся, интересуется, есть ли жалобы на общее состояние, сообщает студентом тему, цель, задачи занятия.

Подготовительная часть (20-30 мин.) решает цель и задачи разминки, эффективной подготовки организма занимающихся к предстоящей нагрузке. К средствам подготовительной части относятся: ходьба на месте, обычная ходьба 3-5 мин., дыхательная гимнастика, разминочные упражнения на месте и в движении на шаг, упражнения на растягивание мышц нижних конечностей у шведской стенки и др. Желательно после окончания разминки измерить частоту сердечных сокращений, поинтересоваться общим самочувствием студентов. При отсутствии нежелательных признаков можно приступить к основной части.

Основная часть (30-50 мин.) начинается с движения обычным шагом (продолжительность, интенсивность по индивидуальным показателям), затем переходят к движению скандинавской ходьбой. Преподавателю следует оценивать качество техники и сообщать занимающимся замечания и рекомендации. Повышать дозировку физической нагрузки, кроме традиционных методов можно за счет изменения рельефа местности. После преодоления определенной дистанции, основная часть занятия переходит в заключительную.

Заключительная часть занятия (10-15 мин.) решает задачи перехода организма занимающихся к состоянию покоя и подведения итогов. Необходимо плавно снизить темп скандинавской ходьбы, перейти к обычной, привычной ходьбе (5-7 мин.) без палок. Затем выполнить упражнения элементарной гимнастики на месте, сочетая активные упражнения с дыхательными упражнениями. Преподавателю, прежде чем отпустить студентов следует убедиться по объективным и субъективным показателям, что процессы восстановления организма после физической нагрузки соответствуют норме.

Для темы: «Элементы подвижных игр, настольного тенниса, бадминтона»

Задачи:

- повышение психо-эмоционального уровня, положительной мотивации к занятиям;
- совершенствование физических способностей, навыков и умений;
- повышение функциональных возможностей жизненно важных систем организма;
- улучшение функций анализаторов;
- оказание общего тонизирующего воздействия на организм занимающихся.

Особенности методики занятий

В зависимости от специальных задач, которые решаются на занятиях, очень важно переключение занимающихся от негативных мыслей по поводу своего заболевания. Помимо эмоционального воздействия занятия по данной теме оказывают и воспитательное влияние (дисциплинированность, чувство коллективизма). В ЛФК используют малоподвижные,

элементы спортивных и подвижных игр. **Малоподвижные игры** оказывают незначительную физическую нагрузку на сердечно-сосудистую, дыхательную системы повышая общий тонус организма. Данные игры эффективно применяют в подготовительной и заключительной части занятия, для организации группы, повышения интереса, постепенного снижения физической нагрузки. В содержание таких игр входят упражнения на внимание, координацию движений, на быстроту реакции, развитие глазомера и т.д.

Подвижные игры являются, как правило, частью группового занятия лечебной гимнастики. Характерным для подвижных игр-стремление участвующих в игре к индивидуальному и ли групповому превосходству, что в значительной мере повышает физическую нагрузку в целом на занятии. Эмоциональная составляющая усиливает нагрузку на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную систему, что необходимо контролировать регулярными измерениями частоты сердечных сокращений. Дозировка физической нагрузки при проведении подвижных игр снижается количеством перерывов на отдых и их продолжительностью. Также дозировка физических нагрузок регулируется подбором состава команд одинаковых по возрасту и физической подготовленности, своевременной сменой «водящего», продолжительностью и интенсивностью игры.

Элементы настольного тенниса и бадминтона рекомендуется использовать для повышения интереса, дозировки физической нагрузки в основной части занятия лечебной гимнастики, в подготовительной и заключительной части занятий оздоровительным бегом, ходьбой, скандинавской ходьбой. Физиологическое влияние нагрузки спортивных игр при прочих равных условиях зависит от технической подготовленности занимающихся (уровня предшествующей подготовки, владения техническими приемами игры). При проведении элементов настольного тенниса и бадминтона для студентов специальной медицинской группы необходимо снижать физическую нагрузку, влияя на следующие аспекты:

- облегчение правил игры;
- увеличение количества игроков в команде;
- подбор партнеров равных по силе;
- уменьшение длительности игры;
- частая замена игроков во время игры.

Для темы «Ближний туризм и экскурсии»

Ближний туризм и проведение экскурсий относятся к массовым формам оздоровительной физической культуры. Данные формы подбираются и дозируются строго индивидуально. Они применяются в период окончательного выздоровления, при стойкой ремиссии основного заболевания и без симптомов обострений сопутствующих, с целью тренировки. Ближний туризм и экскурсии могут также использоваться с профилактической целью. Сочетание двигательной нагрузки в процессе коротких путешествий с закаливанием организма воздушными, солнечными ваннами не только решают все общие задачи ЛФК, но и воспитывают морально-волевые качества студентов. Данная форма ЛФК рекомендована для студентов специальной медицинской группы, как в учебное, так и в каникулярное время.