

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Московский государственный институт культуры**

**УТВЕРЖДЕНО:
Председатель УМС
Факультета государственной
культурной политики
Единак А.Ю.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки: 50.03.03 История искусств

Профиль подготовки/специализация: История русского и зарубежного искусства

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная/заочная

*(РПД адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов)*

Химки

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цели дисциплины - приобщение студентов к общепринятым основам здорового образа жизни, формирование навыков спортивной деятельности и физического самосовершенствования, овладение навыками самодисциплины, привитие студентам работоспособности и мотивационных оснований для поддержания физического и психологического здоровья.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина входит в состав Блока 1 «Дисциплины (модули)» и относится к обязательной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП по направлению подготовки История искусств, профиль – История русского и зарубежного искусства.

Дисциплина изучается на первом курсе в 1 семестре.

Изучение дисциплины базируется на дисциплинах Психология, Этика, Концепции современного естествознания.

Основные положения дисциплины должны быть в дальнейшем использованы при изучении следующих дисциплин: Педагогика, Устное народное творчество, Элективные дисциплины по физической культуре 1 (игровые виды спорта), Элективная дисциплина по физической культуре 2 (интеллектуальные виды спорта).

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Коды компетенций	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать - методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; • роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности; • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности <p>Уметь - организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
	<p>Владеть - опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; • методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. • методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; • методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- требования техники безопасности при аудиторном и самостоятельном выполнении комплексов физических упражнений;
- средства и методы предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- основы законодательства о физической культуре и спорте;

уметь:

- творчески использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - 1) повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - 2) подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;

3) организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях;

4) активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни;

владеть:

- способами соблюдения техники безопасности при аудиторном и самостоятельном выполнении комплексов физических упражнений;

- методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

–методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;

- методами познания, обучения и самоконтроля для физического интеллектуального развития, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования;

– знаниями норм здорового образа жизни;

- методами и средствами физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни;

– способностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;

– средствами самостоятельного и грамотного использования методов физического воспитания и самовоспитания;

- методами достижения должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;

- способностью к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни;

– контролем и самоконтролем, простейшими приёмами самомассажа.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

4.1 Объем дисциплины (модуля)

Объем (общая трудоемкость) дисциплины составляет 2 з.е, 72 акад. ч.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

Виды учебной деятельности	Семестры
	1
Контактная работа обучающихся	36 часов
в том числе:	
Занятия лекционного типа	2 часа
Занятия семинарского типа	
Практические занятия	66 часов
Индивидуальные и другие виды занятий	
Групповые консультации	
Самостоятельная работа	4 часа
Форма промежуточной аттестации (зачет)	
Общая трудоемкость	72

Виды учебной деятельности	Семестры
	1
час з.е.	2

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ, С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Содержание дисциплины	Всего часов
<ul style="list-style-type: none"> - Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста. Ее социально-биологические основы. Основы здорового образа жизни. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. - Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. - Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. - Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма 	72

Содержание разделов дисциплины.

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

1). Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалистов.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Инструктаж; по технике безопасности на занятиях по физической культуре.

2). Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма к различным условиям внешней среды.

3). Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение

к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

4). Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям.

Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

5). Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

6). Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

7). Самоконтроль за состоянием своего организма, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

8). Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

I часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

Схема изложения раздела: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП для студентов.

Практический раздел программы реализуется в ходе учебно-тренировочных занятий в учебных группах.

Учебный материал 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.

Учебно-тренировочные занятия базируются на 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.

Обязательными (контрольными) видами физических упражнений являются: отдельные дисциплины легкой атлетики:

- бег 100 м – мужчины (15 сек), женщины (19 сек);
- прыжок в длину с места – мужчины (190), женщины (140 см);
- подтягивание на перекладине – мужчины (8 раз)
- сгибание и выпрямление рук в упоре от скамейки – мужчины (20 раз).
- сгибание и выпрямление рук в упоре от скамейки – женщины (10 раз).
- прыжки через скакалку
- упражнения с мячом
- спортивные и подвижные игры;
- упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Для специальных групп (для лиц с ограниченными возможностями здоровья):

- бег 60 м – без учета времени
- прыжки в длину с места – без норматива
- подтягивание на перекладине – без норматива
- сгибание и выпрямление рук в упоре от скамейки – без норматива
- упражнения со скакалкой
- упражнения с мячом

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы. Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности

оздоровительных систем физических упражнений. Практический учебный материал для специальной группы разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-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, занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденные, в практических занятиях не участвуют. Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателем учебной группы с учетом подготовленности студентов и графика учебных занятий.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для самостоятельной работы по дисциплине обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

Методические указания по освоению дисциплины «Физическая культура» - Химки, МГИК- <http://www.mgik.org> (режим доступа: свободный)

Учебный процесс проходит в форме занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических занятий) и самостоятельной работы обучающихся.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№ п/п	Контролируемые разделы Дисциплины	Семестр	Код контролируемых компетенций	Наименование оценочного средства
	Методико-практические и теоретические занятия	1	УК-7	опрос
	Блок лёгкая атлетика	1	УК-7	сдача нормативов
	Блок спортивные игры	1	УК-7	участие (общая подготовка)
	Блок общей физической подготовки	1	УК-7	комплекс упражнений
	Контроль физической подготовленности	1	УК-7	сдача нормативов, зачет

6.1 Текущий контроль и промежуточная аттестация по дисциплине.

Контрольные занятия, зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов по профессионально-прикладной физической подготовке. Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Промежуточная аттестация (зачеты) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику

общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

6.2. Вид промежуточной аттестации

- зачет

Условием допуска является выполнение обязательных тестов (нормативов) по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, предусмотренных в течение обучения.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов (сдаваемых нормативов)

Критерии оценивания результатов обучения

Оценка «зачтено» ставится, если студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт», обнаружил знания, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям программы, прежде всего полностью сформированную компетенцию ОК-7 (знать основы физической культуры и здорового образа жизни; основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств - с выполнением, установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке). Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по посещаемости занятий с участием в организации судейства, результатам устного опроса.

Сформированность каждой компетенции в рамках освоения данной дисциплины оценивается по трехуровневой шкале: - пороговый уровень является обязательным для всех обучающихся по завершении освоения дисциплины;

- продвинутый уровень характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции по завершении освоения дисциплины;

- эталонный уровень характеризуется максимально возможной выраженностью компетенции и является важным качественным ориентиром для самосовершенствования.

При достаточном качестве освоения более 80% приведенных знаний, умений и навыков преподаватель оценивает освоение данной компетенции в рамках настоящей дисциплины на эталонном уровне, при освоении более 60% приведенных знаний, умений и навыков – на продвинутом, при освоении более 40% приведенных знаний, умений и навыков - на пороговом уровне. В противном случае компетенция в рамках настоящей дисциплины считается неосвоенной.

Уровень сформированности каждой компетенции на различных этапах ее формирования в процессе освоения данной дисциплины оценивается в ходе текущего контроля успеваемости.

Оценка «не зачтено» ставится, если студент не посещал занятия (посетил менее 2/3 занятий) по неуважительной причине, не сдавал необходимые нормативы и не демонстрировал практические умения и навыки в соответствующих разделах дисциплины, т.е. освоил знания, умения и навыки менее порогового уровня 40%.

Описание шкалы оценивания: «зачтено», «не зачтено»

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВУЗАХ 2-е изд. Учебное пособие. Стриханов М. Н., Савинков В. И. Юрайт, 2018 <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-416220>

б) дополнительная литература

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Учебник и практикум для академического бакалавриата. Алхасов Д. С. Юрайт, 2019 <https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-438991>

Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие / Т. П. Бегидова. - 2-е изд.; испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. - 191 с. - (Университеты России). - ISBN 978-5-534-07190-0.

Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учеб. пособие / Н. Ж. Булгакова [и др.]. - 3-е изд., пер. и доп. - М.: Юрайт, 2019. - 401 с. - (Бакалавр. Академический курс). - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>. - ISBN 978-5-534-08390-3.

Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учеб. пособие / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. - 138 с. - (Образовательный процесс). - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>. - ISBN 978-5-534-07225-9.

в) электронные ресурсы

Мазель, В. Х. Движение - жизнь моя. Книга для всех. Теория и практика движения [Электронный ресурс] / В. Х. Мазель. - Москва: Композитор, 2010. - 200 с. - (Движение - жизнь моя). - ISBN 978-5-7379-0425-8.

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд. - М.: Юрайт, 2019. - 493 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1.

Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учеб. пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - М.: Юрайт, 2018. - 153 с. - (Образовательный процесс). - ISBN 978-5-534-05852-9.

Письменский, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - М.: Юрайт, 2019. - 493 с. - (Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-534-00329-1.

Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т. А. Завьялова [и др.]. - 2-е изд.; испр. и доп. - М.: Юрайт, 2018. - 189 с. - (Профессиональное образование). - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>. - ISBN 978-5-534-08356-9.

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин, С. В. Новаковский. - М.: Юрайт, 2019. - 125 с. - (Университеты России). - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>. - ISBN 978-5-534-10153-9.

Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - М.: Юрайт, 2019. - 424 с. - (Бакалавр. Прикладной курс). - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>. - ISBN 978-5-534-02483-8.

Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. В. Ягодин, З. В. Сенук. - М.: Юрайт, 2018. - 113 с. - (Профессиональное образование). - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>. - ISBN 978-5-534-10349-6.

Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г. А. Ямалетдинова, И. В. Ермаков [и др.]. - М.: Юрайт, 2018. - 244 с. - (Университеты России). - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>. - ISBN 978-5-534-05600-6

Теория и история физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие: в 3 т. Т. 1: Игры олимпиад / Г. Н. Германов [и др.]. - М.: Юрайт, 2018. - 793 с. - (Профессиональное образование). - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>. - ISBN 978-5-534-10350-2.

Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. С. Дворкин. - М.: Юрайт, 2018. - 148 с. - (Бакалавр. Академический курс). - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>. - ISBN 978-5-534-06459-9.

Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А. Е. Ловягина [и др.]. - М.: Юрайт, 2019. - 531 с. - (Бакалавр. Академический курс). - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>. - ISBN 978-5-534-01035-0.

Интернет-ресурсы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

<http://www.consultant.ru/> - справочно-правовая система «Консультант плюс»

<https://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

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

овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Предметом изучения дисциплины являются:

физическая культура личности студента;

здоровье студента;

психофизическая готовность к будущей профессиональной деятельности.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

В результате изучения дисциплины студент должен:

владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования приемов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

иметь представление о физической культуре как части общечеловеческой культуры; о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; об анатомо-морфологических особенностях и основных физиологических функциях организма человека; об общей и специальной физической подготовке в системе физического воспитания.

иметь навыки учебно-тренировочной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленных формированию качеств и свойств личности.

Самостоятельная работа по дисциплине является важнейшей частью образовательного процесса, дидактическим средством развития готовности будущих бакалавров к профессиональной деятельности, средством приобретения навыков и компетенций, соответствующих ФГОС ВО.

Важным элементом самостоятельной работы является развитие навыков самоконтроля освоения компетенций, которыми должен овладеть обучающийся.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом соответствующей практической деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Задачами самостоятельной работы студентов являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий как способ эффективной подготовки к написанию выпускной квалификационной работы.

Обязательная самостоятельная работа обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях и качественном уровне представленных докладов, выполненных контрольных работ, тестовых заданий и других форм текущего контроля.

Контролируемая самостоятельная работа направлена на углубление и закрепление знаний студента, развитие аналитических навыков по проблематике дисциплины. Подведение итогов и контроль за результатом таких форм самостоятельной работы осуществляется во время контактных часов с преподавателем.

Тесная взаимосвязь разных видов самостоятельной работы предусматривает дифференциацию и эффективность результатов её выполнения и зависит от организации, содержания, логики образовательного процесса (межпредметных связей, перспективных знаний и др.).

1. Методические рекомендации по освоению дисциплины

Упражнения

Тем студентам, у кого гибкость окажется недостаточной, советуем начать выполнять упражнения, приведённые после каждой группы тестов. При этом необходимо соблюдать некоторые правила: перед началом занятий следует хорошо разогреться, желательно до потоотделения. Все движения выполнять мягко и плавно, без рывков, медленно и равномерно. Выполнять упражнения необходимо до появления ощущения лёгкой болезненности, которая и послужит сигналом к прекращению работы. Соблюдать неперемное условие повышения уровня гибкости и регулярность занятий.

Шейный отдел позвоночника

Сохранять гибкость в этой области исключительно важно. Вот несколько тестов с помощью которых студенты могут проверить себя:

тест 1. Наклон головы вперед в норме подбородок касается груди;

тест 2. Наклон головы назад в норме взгляд направляется точно вверх или немного назад;

тест 3. Наклон головы в сторону в норме верхний край одного уха находится под Нижним краем другого тест;

тест 4. Поворот головы в сторону в норме взгляд должен быть обращен точно в сторону.

Подвижность шейного отдела позвоночника требует специальной тренировки, регулярный проработки суставов. Вот несколько упражнений, которые позволят студентам улучшить гибкость шеи.

упражнение 1. Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч насчёт 1-4 наклон головы вправо; прочувствуйте растяжение мышц противоположной стороны шеи. То же в другую сторону, повторить по два раза.

упражнение 2. Исходное положение (и. п.): стоя ноги на ширине плеч; насчёт 1-4 наклон головы вперед; стараясь как бы свернуться, старайтесь прочувствовать растяжение мышц шеи и спины. То же сделайте движением назад. Повторить по два раза

упражнение 3. Стоя ноги на ширине плеч, насчёт 1-4 поворот головы вправо. То же в другую сторону. Повторить по два раза

упражнение 4. Стоя ноги на ширине плеч, насчёт 1-4 круговое вращение головой вправо; движение выполняется по максимально возможной амплитуде. То же в другую сторону повторить по два раза.

Плечевые суставы

Плечевой пояс принимает участие в дыхательных движениях. Высокая подвижность его суставов влияет на величину вдоха и выдоха. Кроме того, хорошая подвижность плечевых суставов исключительно важна для сохранения правильной и красивой осанки. Предлагаем студентам проверить гибкость плечевого пояса с помощью нескольких несложных тестов:

тест 1. Поднять согнутые в локтях руки и скрестить предплечья за головой так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам; в норме кончики пальцев должны касаться лопаток;

тест 2. Встать спиной к стулу и взяться руками за его спинку хватом сверху, большие пальцы располагаются с внутренней стороны; слегка отставить вперёд одну ногу и присесть как можно ниже, не отрывая рук от спинки стула и не отклоняя туловище от вертикали. В норме линии рук и туловища должны образовывать прямой угол;

тест 3. Встать спиной к стене на расстояние длины ступни, руки в стороны ладонями вперёд; в норме необходимо коснуться пальцами стены, не отклоняя туловища от вертикали;

тест 4. Согнуть руку в локте вверх, а другую - локтем вниз; предплечье за головой и за спиной в норме необходимо коснуться пальцами одной руки пальцев другой. То же проделайте, поменяв положение рук.

Тем, кто не сумел достичь нормы при выполнении этих тестов, а также всем желающим повысить гибкость плечевого пояса мы предлагаем несколько упражнений. Попробуйте выполнить их выполнять регулярно хотя бы в течение месяца, а затем еще раз оцените свою гибкость по тестам. Результат должен улучшиться:

упражнение 1. Стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, насчёт 1-7 обнять себя за плечи, стараясь поднять локти повыше и продвинуть пальцы рук как можно ближе к позвоночнику; 8 - вернуться в и. п. Повторить 8 раз;

упражнение 2. И. п. стоя на расстоянии шага лицом к спинке стула, ноги на ширине плеч, насчёт 1-7 наклоняясь вперед, положить руки на спинку стула и, не сгибая локти, потянуться плечевыми суставами к полу. 8 - вернуться в и. п. Повторить 8 раз;

упражнение 3. И. п. стоя правую руку согнуть локтем вверх так, чтобы пальцы касались лопатки, насчёт 1-7, надавливая левой рукой на локоть, правой - очень осторожно стараться опустить ладонь ниже. 8 - поменять положение рук. Повторить по 4 раза;

упражнение 4. И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки вперёд, насчёт 1-7 согнуть правую руку к левому плечу, левой - взяться за правый локоть, надавливая на него,

стараться приблизить свою правую руку к левому плечу. 8 - вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза;

упражнение 5. И. п. стоя скрестив руки за спиной, насчёт 1-7 взяться кистью одной руки за локоть другой. 8 - вернуться в и. п. повторить 8 раз;

упражнение 6. И. п. стоя кисти опущенных рук переплести за спиной, насчёт 1-7 развернуть плечи, стараясь как бы приблизить локти друг ко другу. 8 - вернуться в и. п. То же с подниманием переплетенных рук назад. Повторить 8 раз;

упражнение 7. (выполняется с полотенцем) И. п. - ноги на ширине плеч, взять в руки концы полотенца, насчёт 1-4 поднять руки вверх и, не сгибая локти, перевести назад, натягивая полотенце. 5 - 8 тоже в обратном порядке. Повторить 6 раз (расстояние между руками можно постепенно сокращать).

Локтевой сустав

У студентов со слаборазвитой мускулатурой можно наблюдать даже переразгибание локтевого сустава, а согласно статистике, именно на эту часть тела у молодёжи приходится больший процент бытовых травм. Поэтому при чрезмерной подвижности локтевых суставов рекомендуется выполнение силовых упражнений, в том числе с отягощениями:

тест 1. Встать перед зеркалом и вытянуть руки в стороны; в норме плечевые суставы должны быть продолжением плеча, составлять с ним прямую линию;

тест 2. Положить на стол руки, согнуться в локтевом суставе на 90 градусов. При вращении внутрь к себе кисть должна касаться стола ладонью, а при вращении наружу - тыльной поверхностью.

При недостаточной подвижности локтевого сустава, невысокой эластичности мышц плеча и предплечья рекомендуем студентом следующие упражнения:

упражнение 1. И. п. стоя руки согнуты в противоположные стороны предплечьями вверх. Насчёт один, не опуская рук, перевести предплечья вниз; два - вернуться в и. п. Плечи при этом неподвижны. Повторить 16 раз;

упражнение 2. И. п. стоя в горизонтальном наклоне вперед, руки согнуты локтями назад, кисти в кулак; насчёт 1 выпрямить руки назад, 2 - вернуться в и. п. Повторить 16 раз;

упражнение 3. И. п. стоя ноги врозь, руки в стороны. Поочередно выполняем круговые движения плечами вовнутрь и наружу;

упражнение 4. И. п. стоя ноги врозь, руки вперед, кисти соприкасаются тыльной стороной; насчёт 1-2 опускаем предплечья вниз и к себе. Сделать круг в локтевых суставах. 3-4 в обратном направлении. Повторить 16 раз;

упражнение 5. И. п. стоя ноги врозь, руки согнуты перед собой, локти в стороны; насчёт 1 - круговые движения предплечьями вовнутрь; руки в стороны, локти вверх; 9 - вернуться в и. п. Круг предплечьями наружу, руки в стороны, локти вниз; 7 - вернуться в и. п. Повторить 12 раз;

упражнение 6. И. п. лежа на спине, руки вверх, кисти переплетены ладонями вверх, на счёт 1 увести руки направо; 2 - вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз;

упражнение 7. И. п. стоя на коленях, грудью опереться на пол, левая рука вперед, правая - под голову; насчёт 1-2 отклонить таз вправо; 3 - 4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 12 раз;

упражнение 8. И. п. стоя на коленях, наклониться вперед предплечья на полу; 5-8 вернуться в и. п.; насчёт 1-4 подтянуться плечами к полу, повторить 12 раз;

упражнение 9. И. п. сидя на полу с опорой на руки, ноги согнуты коленями врозь, стопы на полу; насчёт 1-4 приподнять таз и подать его назад к пяткам, 5-8 вернуться в и. п. Повторить 12 раз;

упражнение 10. И. п. стоя с опорой на колени, ноги врозь, взяться за пятки изнутри; насчёт 1-4 поднять таз вперед, развернуть плечи, прогнуться; 5-8 вернуться в и. п. Повторить 10 раз.

Лучезапястный сустав

Гибкость верхних конечностей, состоящих из трёх отделов: плечи предплечья и кисти - исключительно важна для современного человека. В наибольшей мере это относится к кисти, соединяющейся с предплечьем посредством лучезапястного сустава, которая участвует в огромном количестве трудовых и бытовых операций. Кисть должна отличаться хорошей подвижностью во всех своих звеньях. Для оценки подвижности лучезапястного сустава, эластичности мышц кисти и предплечья существует несколько несложных тестов:

тест 1. Вытянуть руки вперед и опустить кисти вниз; ладони должны быть прямыми. В норме тыльная поверхность ладони должна быть перпендикулярна предплечью;

тест 2. Встать лицом к столу, поставить на него руки пальцами вперед, полностью выпрямив локти. В норме пальцы предплечья должны быть перпендикулярны тыльной стороне ладони;

тест 3. Положить ладони на стол пальцами вперед и повернуть их как можно дальше в сторону мизинцев. Не отрывая от стола и не сгибая в норме основание указательного пальца должно оказаться на одной линии с локтевым краем предплечья.

Для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья предлагаем студентам специальные упражнения:

упражнение 1. И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки вперед, кисти в кулак; на счёт один выпрямить пальцы и с напряжением развести их как можно шире. Вернуться в и. п., повторить шесть раз;

упражнение 2. Руки вдоль тела ладонями вперед, пальцы разведены; на счёт 1-4 последовательно сгибать пальцы, начиная с мизинца. 5-8 разогнуть пальцы в обратном порядке. Повторить 8 раз;

упражнение 3. И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы согнуты; на счёт 1-2 поднять согнутые кисти вверх. 3-4 опустить согнутые кисти вниз. Повторить 16 раз;

упражнение 4 И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти собрать в кулак; на счёт 1-2 вращать кистями вперед. То же назад. Повторить 10 раз;

упражнение 5. И. п. стоя руки в стороны вверх, пальцы развести; на счёт 1-2 совершить вращательные движения кистями вперед. То же назад. Повторить 16 раз;

упражнение 6 И. п. стоя ноги на ширине плеч, согнутая руки перед грудью, кисти в замок; на счёт 1-4 нарисовать кистями восьмерку перед собой повторить 12 раз;

упражнение 7. И. п. тоже на счёт 1-2 вытянуть руки как можно дальше вперед, ладонями наружу. 3-4 вернуться в и. п. Повторить 12 раз;

упражнение 8. И. п. стоя ноги на ширине плеч, на счёт 1-3 соедините ладони перед собой пальцами вверх и попытайтесь поднять локти как можно выше. 4 - вернуться в и. п. Повторить 12 раз;

упражнение 9 И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки вперед; на счёт 1-3 отгибать вверх пальцы одной руки с помощью другой. 4 - вернуться в и. п. То же со сменой положения рук. Повторить 8 раз;

упражнение 10. И. п. стоя с упором на колени, с опорой на руки кистями к себе; на счёт 1-2 стараться сесть на пятки, отклонить руки от вертикали, ладони от пола не отрывать. 3-4 вернуться в и. п. Повторить 8 раз.

Гибкость позвоночника

Гибкость всего тела человека в значительной степени определяется подвижности суставов позвоночника для того чтобы проверить подвижность позвоночника необходимо выполнить основные движения загибание и разгибание наклоны вправо и влево скручивание в ту или иную сторону предлагаем студентам несколько несложных тестов для оценки гибкости позвоночника:

тест 1. Встать прямо ноги вместе наклониться как можно ниже вперед опустить руки вниз в норме кончики пальцев должны коснуться пола;

тест 2. Лежа на животе закрепленными с топами помощь партнера при поднят туловище за счет разгибания спины назад в норме расстояние между грудиной и полом 10-20 см;

тест 3. Встать спиной к стене ноги на расстоянии 30 см друг от друга наклониться как можно ниже в сторону касаясь спиной стены тоже в другую сторону в норме кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки;

тест 4. Сесть на стул лицом к спинке и упереться руками в колени развернутых ног не меняю положение тела и ног повернуть голову и туловище как можно больше назад в норме при повороте должны увидеть подняты над головой руки партнера, стоящего на расстоянии 2м сзади:

упражнение 1. Стоя в горизонтальном наклоне вперед, ноги врозь, руки на коленях; на счёт 1-2 поднять поясницу, голову опустить, спину округлить; 3-4 - опустить поясницу, голову поднять, прогнуться. Повторить 16 раз;

упражнение 2. И. п. сидя ноги согнуты коленями кверху, грудь прижать к бедрам, взяться руками за пятки; на счёт 1-4 попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног, на 5-6 вернуться в и. п. Повторить 12 раз;

упражнение 3. И. п. лежа на спине руки вдоль тела, на счёт 1-4 поставить ноги на пол за головой, на 5-8, вернуться в и. п. Повторить 12 раз;

упражнение 4. И. п. лежа на спине, руки вдоль тела, на счёт 1-4 прогнуться, в грудной части опираясь на локти и не отрывает таз и голову от пола, на 5-8 вернуться в и. п. Повторить 16 раз;

упражнение 5 и. п. лежа на животе, разведенные ноги согнуты, руками взяться за стопы, на счёт 1-4 попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища, 5-6 вернуться в и. п. Повторить 12 раз;

упражнение 6 и. п. лежа на спине, ноги слегка врозь, руки вдоль тела, на счёт 1-2 отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола, 3-4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз;

упражнение 7 и. п. сидя ноги как можно шире врозь, руки за голову, на счёт 1-2 наклонить туловище вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги, 3-4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз;

упражнение 8 И. п. лежа на спине руки за головой, ноги согнуты коленями кверху, на счёт 1-2 наклонить колени вправо, стараясь коснуться ими пола, а голову влево, на 3-4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 10 раз;

упражнение 9 и. п. сидя согнутые ноги врозь, стопы на полу, руки согнуты перед грудью; на счёт 1-2 повернуть корпус влево, правым локтем коснуться левого колена, левую руку увести как можно дальше назад и поставить на пол, на 3-4 вернуться в и. п. То же в другую сторону о. Повторить 16 раз;

упражнение 10 и. п. стоя ноги врозь; на счёт 1-4 круговые движения, на 5-8 то же в другую сторону. Повторить 16 раз.

Тазобедренный сустав

Тазобедренный сустав самый большой в человеческом теле он является местом прикрепления крупных, подвижных мышц. Эти мышцы обеспечивают возможность выполнения человеком разнообразных движений: бега, прыжков и многих других. Подвижность тазобедренного сустава важна также для выработки правильного положения таза, а значит и осанки. Для проверки подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра мы предлагаем студентам несколько тестов:

тест 1. Лежа на спине, согнуть ногу, взять ее обеими руками за колено и притянуть как можно ближе к груди, другая нога остается выпрямленной. В норме бедро должно соприкасаться с передней поверхностью туловища;

тест 2. Лежа на животе, подбородок касается пола, согнуть ногу и с помощью рук постараться коснуться пяткой и ягодиц, и бедра, согнутые ноги не должны отрываться от пола. В норме пятки должны касаться ног и ягодиц;

тест 3. Сидя туловище вертикально, развести выпрямленные ноги как можно шире. В норме угол между ногами должен составлять не менее 90 градусов;

тест 4. В положении лежа на спине с опорой на локти согнуть одну ногу в коленном суставе внутрь так, чтобы голень была перпендикулярна выпрямленной ноге, таз должен быть неподвижным. В норме колено согнутой ноги должно почти касаться пола;

тест 5. Сесть на стул, согнуть одну ногу и положить на колено другой. В норме голень согнутой ноги можно привести с помощью рук в горизонтальное положение.

Если ваши результаты ниже нормы, а также в целях профилактики советуем выполнять специальные упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра:

упражнение 1 и. п. лежа на спине, на счёт 1 согнуть правую ногу, взявшись руками за голень, 2 выпрямить ногу с помощью рук, 3 как на счёт 1-4 вернуться в и. п. То же другой ногой повторить 16 раз;

упражнение 2 и. п. сидя на счёт 1-3 наклониться вперед, стараясь грудью коснуться ног руки впереди, ноги в коленях не сгибать, 4 вернуться в и. п. Повторить 16 раз;

упражнение 3 и. п. сидя на коленях и пятках, на счёт 1-3 выпрямиться и прогнуться, стараясь вывести бедра как можно больше вперёд, 4 вернуться в и. п. Повторить 12 раз;

упражнение 4 и. п. стоя на левом колене, согнутая правая нога спереди, руки на правом колене; на счёт 1-3 подать левое бедро и таз вперёд вниз, 4 вернуться в и. п. То же с другой ногой. Повторить 16 раз;

упражнение 5 и. п. стоя правым боком к стулу, держаться за спинку; на счёт 1-3, приседая на левой ноге, отвести правую ногу как можно больше в сторону, туловище вертикально, 4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 12 раз;

упражнение 6 и. п. стоя ноги шире плеч, руки на бедрах, на счёт 1-3 присесть на правой ноге и наклониться вперед, 4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз;

упражнение 7 и. п. сидя ноги врозь, ладони перед собой на полу пальцами друг к другу; на счёт 1-3 наклониться вперед, стараясь положить локти на пол, 4 вернуться в и. п. Повторить 16 раз;

упражнение 8 и. п. стоя ноги шире плеч; на счет 1 наклониться вперед, положить в ладони на пол, 2 развести пятки в стороны, 3 развести носки в стороны, 4 Как на счёт 3-5 привести пятки во внутрь, 6 перевести носки вовнутрь, 7 Как на счёт 5-8 вернуться в и. п. Повторить 10 раз;

упражнение 9 и. п. сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуты врозь, на счёт 1 опустить правое колено вовнутрь, стараясь коснуться ими пола, 2 вернуться в и. п. тоже двумя ногами одновременно. Повторить 16 раз;

упражнение 10 и. п. сидя ноги согнуты, стопы вместе, колени врозь; на счёт 1-3, опираясь руками на колени, опустить их как можно ниже к полу, 4 вернуться в и. п. Повторить 16 раз.

Коленный сустав

Подвижность коленного сустава у большинства людей обычно является удовлетворительной, но встречаются случаи недоразгибания в коленных суставах (как правило, в результате травм), а также как правило переразгибание в них. В последнем случае коленный сустав становится особенно уязвимым для травм при резком напряжении, неудачном приземлении после прыжков. Чтобы избежать этого, надо заняться укреплением сустава. Проверить степень сгибания и разгибания в коленных суставах студенты могут с помощью следующих тестов:

тест 1. Сидя на полу максимально согнуть ноги коленями кверху. В норме икроножная мышца должна соприкасаться с задней поверхностью бедра;

тест 2. Встать боком к зеркалу, ноги выпрямить. В норме голень должна быть естественным продолжением бедра;

тест 3. Сидя на жесткой поверхности, максимально выпрямить ноги, прижимать их полу под коленями. Если при этом пятки значительно отрываются от пола, то у вас имеется перегиб в коленном суставе. Если вам не удалось до конца выпрямить ноги и между

коленями и полом имеется свободное пространство, то у вас недостаточная подвижность в коленном суставе.

Для проработки и укрепления коленных суставов могут быть использованы многие упражнения из предложенного для тазобедренных суставов. Дозировка упражнений может быть индивидуальной:

упражнение 1 и. п. стоя на счёт 1-2 присесть, не отрывая пяток от пола, 3-4 вернуться в и. п.

упражнение 2 стоя правая нога впереди, левая сзади; на счёт 1-3 сгибая правую ногу, выпад на неё, руки на колено, 4 вернуться в и. п. То же в другую сторону.

упражнение 3 и. п. сидя с опорой на руки, поочередно сгибать ноги, имитируя езду на велосипеде.

упражнение 4 и. п. стоя руки на поясе; на счёт 1-2 слегка приседая, совершить горизонтальный руг коленями вправо 3-4 вернуться в и. п. То же в другую сторону.

упражнение 5. и. п. лежа на спине, ноги согнуты вверх, бедра вертикально, голени горизонтально; на счёт 1-2 круг голени вправо. То же влево.

упражнение 6 и. п. стоя ноги врозь, руки на поясе; на счёт 1-2, слегка приседая, соедините колени, 3-4 вернуться в и. п.

упражнение 7 и. п. стоя на коленях, руки на поясе; на счёт 1-2 сесть справа от себя, 3-4 вернуться в и. п. То же в другую сторону.

упражнение 8 И. п. стоя с опорой на колени, носки врозь, руки на поясе; на счёт 1-2 сесть на пол между носками ног, 3-4 вернуться в и. п.

упражнение 9 И. п. сидя по-турецки, на счёт 1-2 постараться встать без помощи рук, 3-4 вернуться в и. п.

Голеностопный сустав

Для оценки подвижности голеностопного сустава студентам предлагается выполнить несколько несложных тестов:

тест 1. Присесть, не отрывая носков и пяток от пола, руки вдоль тела. При нормальной подвижности голеностопного сустава угол между поверхностью опоры и голенью должен составлять 45-55 градусов;

тест 2. Встать лицом к спинке стула и опереться на неё руками, отставить выпрямленную ногу как можно дальше назад, не отрывая пятки от пола, носки и колени направлены строго вперед при нормальной подвижности угол между полом и ногой должен составлять 50 60 градусов;

тест 3. Из положения стоя на коленях сесть на пятки. В норме вы должны касаться пола тыльной поверхностью стопы и голеностопным суставом. Носки при этом не должны быть обращены внутрь.

Для улучшения подвижности голеностопного сустава эластичности мышцы голени и стопы предлагаем студентам специальные упражнения:

упражнение 1 И. п. с опорой на руки сзади, на счёт 1 «взять» носки на себя, 2 вернуть носки, стараясь коснуться большими пальцами пола повторить 16 раз;

упражнение 2 И. п. тоже; на счёт 1 приподнять выпрямленной правую ногу, 2-3 круговые движения стопой наружу, 4 вернуться в и. п. То же другой ногой, тоже с вращением стопы вовнутрь. Каждое вращение по четыре раза одной и другой ногой.

упражнение 3 И. п. стоя на счёт один согнуть правую ногу на носок и подать пятку вперед, нагрузка распределяется равномерно на все пальцы стопы, 2 вернуться в и. п. То же другой ногой. Повторить 16 раз.

упражнение 4 И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе; на счёт 1 подняться на носки как можно выше, 2 вернуться в и. п. Повторить 16 раз.

упражнение 5 И. п. сидя на пятках носки вытянуты; на счёт 1, опираясь левой рукой в пол, правой - захватить левое колено и постараться приподнять его, 2 вернуться в и. п. То же с другой ногой. Повторить 16 раз.

упражнение 6 И. п. стоя на носках на небольшом возвышении, пятки на весу, руками взяться за опору; на счёт 1 постараться опустить пятки как можно больше вниз, 2 вернуться в и. п. Повторить 16 раз.

упражнение 7 И. п. стоя лицом к спинке стула в положении выпада с опорой на руки; на счёт 1-2, сгибая сзади стоящую ногу, подтянуть ее коленом к полу, пятки от пола не отрывать, 2 вернуться в и. п. То же с другой ногой. Повторить 16 раз.

упражнение 8 И. п. стоя на счёт 1, поднимаясь на носки, переместить пятки вправо, 2 опираясь на пятки, приподнять носки и переместить их вправо. То же в другую сторону. Повторить 8 раз.

упражнение 9 И. п. стоя на счёт 1, приподнимая носки, выполнить перекал на пятки, руки вперёд, 2 опуская руки, перекалы с пяток на носки. Повторить 16 раз.

упражнение 10 И. п. стоя ноги на ширине плеч, прыжки на выпрямленных ногах, отталкиваясь только стопой. Повторить 24 раза.

Обязательными (контрольными) видами физических упражнений являются: отдельные дисциплины легкой атлетики:

- бег 100 м – мужчины (15 сек), женщины (19 сек);
 - прыжок в длину с места – мужчины (190), женщины (140 см);
 - подтягивание на перекладине – мужчины (8 раз)
 - сгибание и выпрямление рук в упоре от скамейки – мужчины (20 раз).
 - сгибание и выпрямление рук в упоре от скамейки – женщины (10 раз).
 - прыжки через скакалку
 - упражнения с мячом
 - спортивные и подвижные игры;
 - упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
- Для специальных групп (для лиц с ограниченными возможностями здоровья):
- бег 60 м – без учета времени
 - прыжки в длину с места – без норматива
 - подтягивание на перекладине – без норматива
 - сгибание и выпрямление рук в упоре от скамейки – без норматива
 - упражнения со скакалкой
 - упражнения с мячом

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Обучающимся по ОПОП обеспечен доступ к учебному плану, рабочей программе дисциплины в электронной форме, к электронно-библиотечной системе института, содержащей учебно-методические материалы по дисциплине в электронной форме, к информационным справочным системам, которые используются при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, посредством электронной информационно-образовательной среды института из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (www.mgik.org); ход образовательного процесса по дисциплине фиксируется посредством электронной информационно-образовательной среды института (www.mgik.org); обеспечено формирование электронного портфолио обучающегося по дисциплине посредством электронной информационно-образовательной среды института (www.mgik.org).

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используется следующее лицензионное программное обеспечение:

Операционные системы:

Windows 7 Professional

Пакет офисных программ:

ABBYY FineReader 14 Business 1 year (Per Seat) Academic

Microsoft Office 2016 Outlook

Microsoft Office 2016 Word

Microsoft Office 2016 Excel

Microsoft Office 2016 PowerPoint

Microsoft Office 2016 OneNote

Microsoft Office 2016 SharePoint

Microsoft Office 2016 Microsoft Teams

Microsoft Office 2016 Access

Microsoft Office 2016 Publisher

1С: Университет

Учебные планы ВО и УП ВПО

Антивирусные программы:

Kaspersky Endpoint Security

Другое ПО:

Mozilla Firefox

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются электронно-библиотечные системы:

Электронно-библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>

Электронно-библиотечная система «Руконт» <https://rucont.ru/>

Электронная библиотека «Юрайт»

<https://biblio-online.ru/>

Электронно-библиотечная система «Библиороссика»

<http://www.bibliorossica.com/>

Научная электронная библиотека: https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются электронно-библиотечные системы:

Электронно-библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>

Электронно-библиотечная система «Руконт» <https://rucont.ru/>

Электронная библиотека «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>

Научная электронная библиотека: https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp

10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» проводятся в следующих оборудованных учебных кабинетах, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением:

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования и программного обеспечения
Занятия лекционного типа	Поточная аудитория, оснащенная проекционным оборудованием
Занятия семинарского типа	Поточная аудитория, оснащенная проекционным оборудованием

Спортивные площадки, оборудованные спортивными снарядами (турник, упоры для отжимания, гимнастические скамейки и др.). Спортивные залы (площадки) для спортивных игр и упражнений, оборудованные по назначению. **11. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (при наличии)**

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
 - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
 - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
 - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:
 - устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;
 - дисплеем Брайля PAC Mate 20;
 - принтером Брайля EmBraille ViewPlus;
- для глухих и слабослышащих:
 - автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
 - акустический усилитель и колонки;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
 - компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

Составитель(и):

Каравацкая Н.А., кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО: Дисциплина является обязательной, реализуется в первом семестре, форма контроля – зачет.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля): УК-7.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь: использовать творчески средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 зачетные единицы, 72 часа – очная/заочная форма обучения.

Форма контроля – зачет.

