Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ярошенко Николай Николаевич
Должность: проректор по учебно-методической деятельности
Дата подписания: 27.10.2026 12:12:56
Уникальный программный ключ:
25cc77c6d2a242799b1569189212ec549db4bb3f

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Московский государственный институт культуры

УТВЕРЖДЕНО
Председатель УМС
Хореографического факультета
Буцан А.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ, ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА)

Направление подготовки: 52.03.01 Хореографическое искусство

Профиль подготовки: Балетмейстер-постановщик театра современного танца

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

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

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели:

- формирование физической культуры, как неотъемлемой части профессионально-личностного развития специалиста с учетом требований профессиональной и общественной деятельности, потребностей поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни;
- укрепление физического, психического здоровья обучающихся средствами физической культуры,
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся для успешной учебы, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
- создание условий для полной реализации обучающимися своих творческих способностей в успешном освоении профессиональных знаний, умений и навыков, нравственного, эстетического и духовного развития обучающихся в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта.

Задачи:

1. понимание ее социальной роли в развитии личности и при подготовке к профессиональной деятельности;
2. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. получение мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, с установкой на здоровый образ жизни;
4. физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных физических упражнениях.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективные курсы, игровые виды спорта)» реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений Б1 учебного плана направления подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство.

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективные курсы, игровые виды спорта)» изучается на протяжении трех семестров на заочной форме обучения. Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения таких дисциплин, как: Физическая культура и спорт (партерная гимнастика) и «Методика преподавания классического танца». В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и навыки, необходимые для прохождения практик: Учебная исполнительская, производственная педагогическая, преддипломная. Взаимосвязь курса с другими дисциплинами ОПОП способствует углубленной подготовке студентов к решению специальных практических профессиональных задач и формированию необходимых компетенций.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенций УК-7 в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю).

Компетенция (код и наименование)	**Индикаторы компетенций**	**Результаты обучения**
УК-7 Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знать: основы и правила здорового образа жизни; значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий. Уметь: вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. Владеть: навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

К занятиям по дисциплине **«Физическая культура и спорт (Элективные курсы)»** допускаются обучающиеся, имеющие медицинское заключение (справку) о состоянии здоровья, позволяющую определить группу здоровья, прошедшие **обязательный инструктаж по технике безопасности**.

Распределение по группам происходит на основании медицинского заключения, выданного мед. учреждением, по результатам врачебного контроля в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями и после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

Студенты, не допущенные по медицинским показаниям к физическим нагрузкам, посещают секции по шахматам, настольному теннису, изучают и сдают дисциплину (модуль) в теории.

Студенты (специальной медицинской группы) с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды изучают и сдают дисциплину (модуль) в теории.

Студенты имеют право выбора посещения занятий по дисциплине «**Физическая культура и спорт (Элективные курсы)»** по утвержденному расписанию, или секции по определенному виду спорта: волейбол, мини-футбол, атлетическая гимнастика, шахматы, настольный теннис.

Содержание раздела составляют физические упражнения, научно-практические и специальные знания, двигательные и организационно-методические навыки и умения.

4.1.1 Объем дисциплины (модуля) для заочной формы обучения.

Объем (общая трудоемкость) дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные курсы, игровые виды спорта)» составляет 328 акад. часов, из них контактных 6 акад.ч., СРС 310 акад.ч., формы контроля: зачет.

4.2.1 Структура и содержание дисциплины для заочной формы обучения.

№ п/п	Раздел дисциплины[1]	Семестр	Виды учебной работы[2], включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля (в т.ч. рубежного, если предусмотрен в РПД) и промежуточной аттестации[3]
			всего	ЗЛТ	ЗСТ	СРС	
1	Практический (основной).	2	41	-		39	Получение знаний, умений, навыков.
2	Промежуточная аттестация	2	41	-	-	39	Зачет. Сдача контрольных нормативов.
3	Практический (основной).	3	41	-		39	Получение знаний, умений, навыков.
4	Промежуточная аттестация	3	41	-	-	39	КР – Реферат на выбранную тему (Приложение1).
5	Практический (основной).	4	41	-		39	Получение знаний, умений, навыков.
6	Промежуточная аттестация	4	41	-	-	39	Зачет Сдача контрольных нормативов.
7	Практический (основной).	4	41	-		38	Получение знаний, умений, навыков.

8	Промежуточная аттестация	4	41	-	-	38	КР – Реферат на выбранную тему (Приложение1). Зачет
	Итого:		328			310	

Физическая культура и спорт (Элективный курс).

Практический раздел включает в себя:

ЗСТ – Общеоздоровительную физическую культуру с элементами ОФП, специально-оздоровительную физическую культуру с элементами ЛФК, спортивные и подвижные игры, прикладную аэробику, легкую атлетику, лыжную подготовку. Итоговая аттестация – зачет.

Общеоздоровительная физическая культура с элементами ОФП:

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля.

Элементы различных видов спорта:

Легкая атлетика. Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.

Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.

Лыжная подготовка. Обучение основ техники передвижений: Способы лыжных ходов (Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход.); Подъемы на лыжах (Подъем попеременным ходом. Подъем «лесенкой». Подъем «полуелочкой». Подъем «елочкой».); Спуски на лыжах (Спуск в средней (основной) стойке. Спуск в высокой стойке. Спуск в низкой стойке. Спуск в стойке «отдыха».) Торможения при спуске на лыжах (Торможение «плугом». Торможение «полуплугом». Торможение боковым соскальзыванием. Торможение падением).

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за

мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.

Прикладные виды аэробики:

Аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Фитбол-аэробика: Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.

Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Специально-оздоровительная физическая культура с элементами ЛФК:

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий физическим воспитанием по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий, контролируемых преподавателем и работником реабилитационного центра.

Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физического воспитания и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения. Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию.

Таким образом, реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы.

СРС - Изучить контрольно-нормативные требования по физической культуре в ВУЗе. Ознакомиться с учебной программой «Физическая культура и спорт (Элективные курсы)». Изучить научно-методическую литературу по физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Итоговая аттестация – зачет.

Волейбол.

Практический раздел включает в себя:

ЗСТ - Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста.

Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований. Итоговая аттестация – зачет.

СРС - Изучить контрольно-нормативные требования по физической культуре в ВУЗе. Ознакомиться с учебной программой по физической культуре. Изучить научно-методическую литературу по физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Итоговая аттестация – зачет.

Мини-футбол.

Практический раздел включает в себя:

ЗСТ - Обучение технике передвижений в мини-футболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке футболиста. Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований. Итоговая аттестация – зачет.

СРС - Изучить контрольно-нормативные требования по физической культуре в ВУЗе. Ознакомиться с учебной программой по физической культуре. Изучить научно-методическую литературу по физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Итоговая аттестация – зачет.

Настольный теннис.

Практический раздел включает в себя:

ЗСТ - Обучение основным приёмам техники игры в настольный теннис (основные хваты ракетки, упражнения с мячом и ракеткой, имитация передвижений, ударов, ударов у тренировочной стенки и крышки стола, игра ударами на столе, свободная игра на столе, групповые игры на столе, игры на счет). Техника и тактика игры в настольный теннис. Правила игры и основы судейства. Итоговая аттестация – зачет.

СРС - Изучить контрольно-нормативные требования по физической культуре в ВУЗе. Ознакомиться с учебной программой по физической культуре. Изучить научно-методическую литературу по физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Итоговая аттестация – зачет.

Атлетическая гимнастика.

Практический раздел включает в себя:

ЗСТ - Обучение технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Упражнения с использованием/без отягощений. Комплексы упражнений для развития различных групп мышц. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств, выносливости. Дозирование нагрузки, спортивное питание и восстановительные мероприятия. Итоговая аттестация – зачет.

СРС - Изучить контрольно-нормативные требования по физической культуре в ВУЗе. Ознакомиться с учебной программой по физической культуре. Изучить научно-методическую литературу по физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Итоговая аттестация – зачет.

Шахматы.

Практический раздел включает в себя:

ЗСТ- Обучение основным правилам игры в шахматы. Техника и тактика игры в шахматы. Правила игры и основы судейства. Итоговая аттестация – зачет.

СРС - Изучить контрольно-нормативные требования по физической культуре в ВУЗе. Ознакомиться с учебной программой по физической культуре. Изучить научно-методическую литературу по физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Итоговая аттестация – зачет.

Борьба самбо.

Практический раздел включает в себя:

ЗСТ - Обучение основным приёмам борьбы самбо (Стойки, захваты, передвижения, повороты, выведения из равновесия, броски, подножки). Правила соревнований по борьбе самбо. Итоговая аттестация – зачет.

СРС - Изучить контрольно-нормативные требования по физической культуре в ВУЗе. Ознакомиться с учебной программой по физической культуре. Изучить научно-методическую литературу по физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Итоговая аттестация – зачет.

Практический раздел 2 семестр:

ЗЛТ- Лекция 1.

Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1.Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

2.Физическая культура в структуре профессионального образования.

3. Физическая культура и спорт в ВУЗе.

СРС- изучить методическую литературу по теме «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».

Вопросы для самоконтроля:

1. Понятие термина - физическая культура.
2. Компоненты физической культуры?
3. Фоновые виды физической культуры.
4. Профессиональная направленность физической культуры.
5. Уровни проявления физической культуры личности.
6. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
7. Гуманитарная значимость физической культуры.
8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
9. Социальные функции физической культуры.

Практический раздел 3 семестр:

ЗЛТ- Лекция 2.

Тема: Социально- биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания-часть1.

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система

2. Воздействие внешней среды на организм человека.

3. Гипокинезия и гиподинамия.

4.Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма.

5.Воздействие физических упражнений и их выбор для обеспечения высокого уровня функционирования основных систем.

6. Адаптация организма к воздействию физических нагрузок.

СРС- изучить методическую литературу по теме «Социально - биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания».

Вопросы для самоконтроля:

1.Понятие о социально-биологических основах физической культуры.

2.Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы.

3.Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.

4.Влияние гипокинезии и гиподинамии на организм.

5.Саморегуляция и самосовершенствование организма.

6.Общее представление о строении тела человека.

7.Понятие об органах и физиологических системах организма человека.

Практический раздел 4 семестр:

СРС- изучить методическую литературу по теме «Социально - биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания».

Вопросы для самоконтроля:

1.Представление об опорно-двигательном аппарате. Строение и функции.

2.Представление о пищеварительной системе. Строение и функции.

3. Представление сердечно-сосудистой системе. Строение и функции.

4. Представление о дыхательной системе. Строение и функции.

5. Представление о выделительной системе. Строение и функции.

6. Представление об эндокринной системе. Строение и функции.

7. Представление о нервной системе. Её отделы и функции.

8. Основные средства физической культуры.

9. Физиологическая классификация физических упражнений

10. Показатели тренированности в покое.

11. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.

12. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.

13.Функциональные изменения организма при выполнении различных видов циклической работы.

14.Вспомогательные средства физической культуры их влияние на организм и направления использования.

15. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему.

16. Влияние двигательной активности на опорно-двигательную систему.

17. Влияние двигательной активности на нервную систему.

18.Выбор средств физической культуры для обеспечения высокого уровня функционирования основных систем.

19. Адаптация организма к воздействию физических нагрузок.

СРС- изучить методическую литературу по теме «Социально- биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания- часть 2».

Вопросы для самоконтроля:

1. Функциональная активность человека и виды трудовой деятельности.

2. Влияние умственной и физической деятельности на функциональную активность человека.

3.Физиологическая характеристика утомления и восстановления. Средства восстановления.

4.Понятие «Здоровье» как ценность и факторы его определяющие, содержание и критерии оценки

5. Общее представление о функциональном состоянии.

6. Методы оценки функционального состояния сердечно - сосудистой системы.

7. Методы оценки функционального состояния дыхательной системы.

8. Методы оценки функционального состояния центральной нервной системы

9. Определение физического развития и методы оценки.

10.Методы оценки телосложения.

11.Методы коррекции опорно-двигательной системы.

12.Механизм и характер воздействия массажа на организм

Практический раздел 6 семестр:

СРС – Написать реферат на выбранную тему (Приложение 1).

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В преподавании дисциплины «Физическая культура и спорт (Элективные курсы)» используются разнообразные образовательные технологии как традиционного, так и инновационного характера, учитывающие смешанный, теоретико- и практико-ориентированный характер дисциплины, обеспечивающие развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств:

- Лекции;
- практические занятия;
- дискуссии;
- аудиторные/внеаудиторные контрольные работы;
- тестирование;
- товарищеские встречи и соревнования по выбранному виду спорта;

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура и спорт (Элективные курсы)» по очной форме обучения.

К практическим занятиям по дисциплине **«Физическая культура и спорт (Элективные курсы)»** допускаются студенты основной, подготовительной и медицинской группы.

По дисциплине применяется балльная система оценки успеваемости студентов. Оценка студента определяется в зависимости от накопительной суммы баллов за освоение отдельных составляющих дисциплины (посещаемость обязательных учебных занятий, знания теоретического и методико-практического разделов программы, выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов общей и прикладной физической культуры, участие в спортивной работе). Нормативы практического раздела

дисциплины **«Физическая культура и спорт (Элективные курсы)»** разрабатываются кафедрой с учетом спортивной базы вуза и профиля выпускаемых специалистов.

Студенты основной и подготовительной группы сдают обязательный тест. Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности студента и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Тест проводится в электронной среде вуза, открывается в определенное в расписании время экзамена. Время выполнения – 40 минут, ограничение – 1 попытка.

№	Компетенция (часть компетенции)	Вопрос	Варианты ответов
1	**УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**	**Сколько видов мотиваций для самостоятельных занятий физической культурой?**	а - 1 б – 5 в – 9 г – 6 д - 7
2		**Перечислите основные мотивации при самостоятельных занятиях физической культурой.**	а – укрепление здоровья, повышение работоспособности, удовольствие от тренировочной работы, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества, случайные мотивации. б - укрепление здоровья, повышение работоспособности, удовольствие от тренировочной работы; в - укрепление здоровья, повышение работоспособности, удовольствие от тренировочной работы, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества; г - удовольствие от тренировочной работы, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои

			возможности, мотивация творчества, случайные мотивации; д - эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества, случайные мотивации.
3		**Спортивная мотивация занятиями физической культурой - это:**	а – улучшить собственные физические достижения; б – следование моде на здоровье, красивое тело; в – разнообразные формы занятий ФК с членами семьи; г – краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд);
4		**Эстетическая мотивация занятиями физической культурой - это:**	а – улучшить собственные физические достижения; б – следование моде на здоровье, красивое тело; в – разнообразные формы занятий ФК с членами семьи; г – краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд);
5		**Мотивация творчества, укрепления семьи при занятиях физической культурой - это:**	а – улучшить собственные физические достижения; б – следование моде на здоровье, красивое тело; в – разнообразные формы занятий ФК с членами семьи; г – краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд);
6		**Случайные мотивации занятиями физической культурой - это**	а – улучшить собственные физические достижения; б – следование моде на здоровье, красивое тело; в – разнообразные формы занятий ФК с членами

			семьи; г – краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд);
7		Индивидуальная, или групповая тренировка более эффективна при самостоятельных занятиях физической культурой?	а - индивидуальная; б - групповая; в – одинаковая эффективность; г – самостоятельные занятия не эффективны;
8		**Сколько раз в неделю рекомендовано заниматься физическими упражнениями для поддержания физического состояния на достигнутом уровне?**	а - 1; б - 2; в - 3; г – 4; д - 5
9		**Сколько раз в неделю рекомендовано заниматься физическими упражнениями для повышения физического состояния?**	а - 1; б - 2; в - 6; г – 3- 4; д - 5
10		**ько раз в неделю рекомендовано заниматься физическими упражнениями для достижения спортивных результатов?**	а - 1; б - 2; в - 3; г – 4; д – 4-7
11		**о ли определение цели при организации самостоятельных занятий ФК?**	а - да; б - иногда; в - нет.
12		**Нужно ли проводить учет тренировочной деятельности при самостоятельных занятиях ФК?**	а - да; б - иногда; в - нет.
13		**Цель предварительного учета тренировочной деятельности?**	а – зафиксировать исходные данные физической и спортивной подготовленности; б – фиксировать показатели тренировочной деятельности

			в течении отчетного периода; в – сопоставление данных состояния здоровья и тренированности в начале и конце тренировочного периода;
14		**Цель текущего учета тренировочной деятельности?**	а – зафиксировать исходные данные физической и спортивной подготовленности; б – фиксировать показатели тренировочной деятельности в течении отчетного периода; в – сопоставление данных состояния здоровья и тренированности в начале конце тренировочного периода;
15		**Цель итогового учета тренировочной деятельности?**	а – зафиксировать исходные данные физической и спортивной подготовленности; б – фиксировать показатели тренировочной деятельности в течении отчетного периода; в – сопоставление данных состояния здоровья и тренированности в начале конце тренировочного периода;
16		**Что такое самоконтроль при занятиях физическими упражнениями?**	а – это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием организма.; б – контроль за техникой упражнений; в – дозировка выполнения упражнений;
17		**Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Самочувствие относится к каким показателям?**	а - объективным; б - субъективным; в – нет верного ответа

18		**Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Настроение относится к каким показателям?**	а - объективным; б - субъективным; в – нет верного ответа
19		**Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Пульс относится к каким показателям?**	а - объективным; б - субъективным; в – нет верного ответа
20		**Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Масса тела относится к каким показателям?**	а - объективным; б - субъективным; в – нет верного ответа.
21		**Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Жизненная емкость легких относится к каким показателям?**	а - объективным; б - субъективным; в – нет верного ответа
22		**Верно ли, что по частоте сердечных сокращений можно характеризовать величину нагрузки?**	а - верно; б - частично верно; в - неверно.
23		1. **При какой физической нагрузке частота сердечных сокращений доходит до 130 уд/мин?**	а - тяжелой; б - легкой; в - средней.
24		**При какой физической нагрузке частота сердечных сокращений доходит до 130-150 уд/мин?**	а - тяжелой; б - легкой; в - средней.
25		**При какой физической нагрузке частота сердечных сокращений доходит до 150-170 уд/мин?**	а - тяжелой; б - легкой; в - средней.

Критерии оценки (в баллах) в целом по тестированию предмета:

- в случае если из общего числа вопросов менее 50 % правильных ответов, при данном уровне результатов тестирование признается неудовлетворительным/ незачтено;
- в случае если из общего числа вопросов дано 50-74% правильных ответов тестирование признается удовлетворительным/ зачтено;
- в случае если из общего числа вопросов дано 75-95% правильных ответов результат тестирования признается хорошим/ зачтено;
- в случае если из общего числа вопросов правильные ответы даны на 96-100% вопросов, результат тестирования признается отличным/ зачтено.

Для студентов основной и подготовительной группы:

2 семестр.

1. Вид промежуточной аттестации –зачет.
2. Форма проведения: выполнение контрольных нормативов физических упражнений.
3. Перечень физических упражнений, выносимых на промежуточную аттестацию:
   1.бег на 100 м;
   2.бег на 2 км (девушки), на 3 км (юноши);
   3.сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
   4. девушки -поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз); юноши - подтягивание на перекладине (кол. раз)
   5.прыжок в длину с места.

3 **семестр**.

1. Вид промежуточной аттестации – контрольная работа.
2. Форма проведения – написать реферат на выбранную тему.

4семестр.

1. Вид промежуточной аттестации –зачет.
2. Форма проведения -выполнение контрольных нормативов физических упражнений.
3. Перечень физических упражнений, выносимых на промежуточную аттестацию:
   1.бег на 100 м;
   2.бег на 2 км (девушки), на 3 км (юноши);
   3.передача волейбольного мяча в парах;
   4. девушки -поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз); юноши - подтягивание на перекладине (кол. раз)
   5.подача волейбольного мяча любым способом.

5 семестр.

1.Вид промежуточной аттестации – контрольная работа.
2. Форма проведения – написать реферат на выбранную тему (Приложение1).

6 семестр.

1. Вид промежуточной аттестации –зачет.
2. Форма проведения -выполнение контрольных нормативов физических упражнений.
3. Перечень физических упражнений, выносимых на промежуточную аттестацию:
   1.бег на 100 м;
   2.бег на 2 км (девушки), на 3 км (юноши);
   3. бросок мяча по кольцу одной рукой от плеча после ведения;
   4. девушки -поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз); юноши - подтягивание на перекладине (кол. раз)

5. штрафной бросок (любым способом).

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Ставится, если обучающийся освоил программный материал, овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. Средний бал за выполнение нормативов не ниже 2.0
«не зачтено»	Ставится, если обучающийся не освоил программный материал, не овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. Средний бал за выполнение нормативов ниже 2.0

Студенты (специальной медицинской группы) с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды пишут рефераты на выбранные темы.

Студент может быть аттестован, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

6.2. Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура и спорт (Элективные курсы)» по заочной форме обучения.

Студенты заочной формы обучения аттестуются по дисциплине по итогу посещения занятий лекционного типа и написания реферата на выбранную тему.

Студент может быть аттестован, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Ставится, если обучающийся освоил программный материал, овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении заданий.
«не зачтено»	Ставится, если обучающийся не освоил программный материал, не овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении заданий.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Список литературы и источников.

Основная:

1. Зенкова, Т. А. Элективные курсы (модули) по физической культуре и спорту для студентов заочной формы обучения: учебное пособие / Т. А. Зенкова. — Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. — 99 с. — ISBN 978-5-88814-928-7. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/159391

2. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Автоспорт : методические указания / составители Э. Г. Сингуринди, В. И. Романенко. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2019. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/128908

3. Физическая культура. Элективный курс по физической культуре и спорту : методические указания / составители Т. Н. Бахтина [и др.]. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2018. — 24 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/105239

Дополнительная:

1. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Дартс : методические указания / составители Т. Н. Бахтина [и др.]. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2019. — 52 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/120054

2. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин. — Воронеж : ВГУИТ, 2017. — 63 с. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/106810

3. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/109462

4. Аблеев, А. Ю. Обучение приёмам техники защиты в волейболе на занятиях по физической культуре и спорту. Практикум : учебное пособие / А. Ю. Аблеев. — Омск : СибАДИ, 2019. — 20 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/149532

5. Физическая культура и спорт: организация самостоятельной работы студентов : учебно-методическое пособие / составитель А. И.. — Иркутск : ИрГУПС, 2018. — 96 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/117581

6. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/133353

7. Блинков, С. Н. Самоконтроль обучающихся на занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / С. Н. Блинков. — Самара : СамГАУ, 2018. — 47 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/109451

8. Камчатников, А. Г. Психофизиологические проблемы адаптации в физической культуре и спорте : учебное пособие / А. Г. Камчатников. — Волгоград : ВГАФК, 2019. — 192 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158227

9. Касмакова, Л. Е. Адаптивный спорт в России и мировом сообществе : учебно-методическое пособие / Л. Е. Касмакова, Л. Ю. Коткова. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2017. — 71 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156420

10. Королев, П. Ю. Тхэквондо в адаптивном спорте : учебное пособие / П. Ю. Королев, С. А. Пушкин, З. А. Абиев. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 51 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/140343

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1 . Общие требования к оформлению рефератов.

Реферат выполняется на стандартных листах бумаги формата А-4 в печатном варианте. Текст работы набирается через 1,5 межстрочных интервала, шрифт – 14. На странице не должно быть менее 27-29 строк, включая сноски. Поля страниц устанавливаются: левое – 30 мм, правое -10мм, верхнее и нижнее – 20мм. Выравнивание по ширине. Объем и структура реферата 12-20 стр. Страницы должны быть пронумерованы сверху в середине страницы. Нумерация начинается со 2 листа «Содержание». Все остальные страницы нумеруются сквозной нумерацией до последней страницы, включая приложения. Прежде чем приступить к написанию работы, студенту необходимо подобрать соответствующую литературу, первоисточники. Обязательно изучить современные источники, «не старше» 5 лет.

Образец ГОСТ по ссылке: https://antiplagiatu.net/oformlenie-referata

8.2 . Методические рекомендации к организации СРС.

Существующая в настоящее время ситуация, при которой многие студенты уделяют физическим упражнениям в лучшем случае лишь до 4 часов в неделю, занимаясь только в рамках обязательных учебных занятий по физическому воспитанию, является гиподинамической. Оптимальным считается двигательный режим для студентов мужчин 8 -12 часов в неделю, а для женщин 6-10 часов.

В связи с этим важным фактором оптимизации двигательной активности является такие формы самостоятельных занятий студентов; физическими упражнения, как тренировки, физкультурные паузы и физкультурные минутки, ежедневные прогулки, походы выходного, дня и т.д. При этом целенаправленно заниматься физическими упражнениями желательно не менее 6-8 часов в неделю мужчинам и 5-7 часов женщинам. Реализация такого двигательного режима требует ежедневной организации двигательной деятельности в объеме 1,5-2 часов. Причем необходимыми условиями самостоятельных занятий являются свободный выбор средств и методов, достаточно высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект.

В самостоятельных занятиях студентов необходимо широкое использование средств физического воспитания для всестороннего физического воздействия, в том числе оказывающих влияние на сосудистую систему головного мозга (дыхательная гимнастика, упражнения для мышц зрительного аппарата, для релаксации и т.п.). На начальном этапе таких занятий желательно предпочтение отдать индивидуальной форме. Она позволяет наиболее эффективно учитывать индивидуальные особенности и, в частности, психологическую и физическую готовность индивида к выбору программы, определению нагрузки и др. в частности, женщине бегать вместе с мужчиной можно рекомендовать лишь в случае, если она находится в хорошей спортивной форме и способна преодолеть 1,5 км. быстрее 10 мин. Для начинающей это нежелательно, т.к. может привести к деморализации и возникновению вполне объяснимого желания совсем прекратить занятия. Тренироваться рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься лишь один раз в неделю нецелесообразно, т.к. это не только не способствует повышению уровня тренированности организма, но и может привести к травмам. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня. Не рекомендуется тренироваться со значительными нагрузками утром сразу после сна натощак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать всестороннему развитию физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Структура самостоятельного тренировочного занятия должна состоять из трех частей (разминки, основной части и заминки).

Для студентов можно в первую очередь порекомендовать использование программ с преимущественно циклическими упражнениями (ходьба, бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед или велотренажер, ходьба по лестнице, прыжки со скакалкой, спортивные игры, аэробика и т.п.) в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Весьма популярным и эффективным средством укрепления здоровья являются занятия циклическими упражнениями в режиме ходьба оздоровительный бег (трусца). Такие занятия укрепляют мышцы, тренируют сердечно сосудистую и дыхательную системы, улучшают обмен веществ в организме, благотворно влияют на функции нервной системы. Заниматься лучше ежедневно, но не реже 2х-3х раз в неделю. Приступая к занятиям, следует посоветоваться с врачом и подобрать свободную, не стесняющую движений и соответствующую погоде одежду, и легкую обувь на мягкой, толстой подошве.

Начинать занятие следует с ходьбы и выполнения нескольких гимнастических упражнений. Это подготовит организм к более высокой нагрузке. Продолжительность бега для начинающих 3-5 минут с последующим увеличением продолжительности бега за занятие на 30-60 секунд. При регулярных занятиях время бега можно довести до 25-30 минут у мужчин и до 20-25 минут у женщин. Темп бега 7-10 минут на километр.

На первом году занятий следует увеличивать только дистанцию, но не скорость бега. В то же время увеличивать расстояние пробежек следует лишь тогда, когда занимающийся овладеет нормальным дыханием, когда мышцы брюшного пресса достаточно окрепнут, а стопа станет гибкой и сильной; когда бегая, он не задыхается, не краснеет, не покрывается испариной. Важно, чтобы человек выбрал для себя такой темп, который ему подходит. При появлении усталости, сильной одышки, учащенного сердцебиения, а также болей в области печени или икроножных мышц следует переходить на ходьбу, а когда боль исчезнет, продолжать бег. В тех случаях, когда увлекаясь, занимающиеся увеличивают тренировочные нагрузки без предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата, может возникнуть заболевание надкостницы. В качестве предупреждения этого заболевания очень полезен бег - босиком по траве в заключительной части тренировки ходьба босиком по гравию. При самых легких формах этого заболевания можно рекомендовать не прекращение тренировок, а лишь временное снижение тренировочных нагрузок, смену жесткого грунта на более мягкий. У начинающих могут появиться и держаться несколько дней боли в мышцах ног. В этом случае после бега рекомендуется принять горячую ножную ванну в течение 10-20 минут и сделать самомассаж. В тех случаях, когда сильно устает стопа и становится тяжело ходить, следует укрепить мышцы бедра. Несколько раз в день по 30 секунд лежа, сидя или стоя надо прижимать ногу к ноге, сжимать ногами книгу, подушечку, свои руки. Для устранения местного утомления в ногах еще лучше, по возможности, использовать велосипед, велотренажер, велоэргометр. Во время езды на велосипеде стопа испытывает нагрузку в 3-4 раза меньшую, чем во время бега трусцой. Во время оздоровительного бега надо следить за осанкой, туловище сохранять в вертикальном положении и стараться смотреть на 10-15 метров вперед. Мышцы плечевого пояса и рук расслаблены. Нога ставится на пятку с последующим перекатом на всю ступню. Длина шага от 30 до 80 см. Следует внимательно следить за пульсом. Максимальная ЧСС не должна превышать, а минут/ величину, равную 180 минус возраст. Например, при возрасте 25 лет пульс при беге должен быть не более 155 ударов в минуту /180 минус 25/. Через 15-20 минут после бега пульс должен восстановиться до исходных величин.

Продолжительность занятий может быть различной. За счет повышения двигательной активности можно сократить ее длительность. Так двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км в час может заменить 15 минутный бег со скоростью 10 км в час или 30 минут игры в баскетбол. Не следует забывать и очень популярные у молодежи танцы. Их высокая эмоциональность сочетается с достаточно высоким функциональным воздействием пульсовой режим 120-140 уд/мин. Считают, что для того чтобы укрепить здоровье вполне достаточно 20-30 минут (3-4 км) ежедневного бега трусцой.

Каждому студенту можно рекомендовать заниматься тем, что ему больше нравится. Конечно, тому, кто прикован к письменному столу, весьма полезны прогулки и пробежки. Но если он весь день вынужден проводить на ногах, то лучшим отдыхом для него будут другие циклические упражнения плавание, гребля и т.п.

Абсолютным противопоказанием к занятиям бегом, как и другими тренировочными нагрузками, являются острие заболевания, включая простудные, а также обострение хронических болезней. У многих студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, со временем возникает немало проблем, связанных с потерей гибкости в шейном и поясничном отделах позвоночного столба.

С годами уже в среднем возрасте эта проблема начинает волновать подавляющее большинство людей, не занимающихся физическими упражнениями. В частности, с возрастом многие люди жалуются на боли и онемение мышц плечевого пояса. Причем нарушение функций может становиться очевидным не сразу, а лишь после того, как суставы успевают потерять до 50% своей подвижности. Для сохранения хорошей осанки и предупреждения радикулитов важно хорошее развитие мышц брюшного пресса и спины. Боли в поясничной области один из самых распространенных недугов, которыми страдают в той или иной форме около 80% всех взрослых людей. Однако в подавляющем большинстве случаев такие боли, благодаря упражнениям для мышц брюшного пресса и спины, а также упражнений на гибкость, ослабевают или исчезают независимо от вызвавшей их причины.

Тем же, кто уже страдает радикулитом, следует приступать к выполнению таких движений очень осторожно, сосредоточив внимание на упражнениях, способствующих растягиванию.

Силовые же упражнения усложнять очень постепенно, учитывая свои индивидуальные возможности. Когда занимающийся сможет выполнять каждое такое упражнение по 10 раз дважды в день, в том числе вовремя УТГ, можно сократить количество занятий до одного, но повторять каждое упражнение по 20 раз. Приобретенную таким образом силу мышц достаточно поддерживать при трех четырех занятиях в неделю.

Определенную специфику имеют тренировочные занятия женщин. При их организации следует учитывать анатомо-физиологические и психические особенности женского организма. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Особенно это важно для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, поскольку при сидячем положении мышцы, тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов. В связи с этим мышцы теряют эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения и функциональной деятельности этих органов. Ряд особенностей имеется и в деятельности сердечно сосудистой, дыхательной, нервной и других систем женщины. Они выражаются в более частом сердцебиении и дыхании, менее выраженном повышении кровяного давления, более продолжительном периоде восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потере спортивной формы при прекращении тренировочных занятий.

Методика проведения занятий женщин также имеет свои особенности. По сравнению с мужчинами тренировочные занятия с ними должны отличаться меньшей физиологической нагрузкой и более постепенным нарастанием ее объема и интенсивности.

Содержание занятий, особенно для начинающих, должно быть интересным, эмоциональным, разнообразным, для развития всех мышечных групп. Наряду с упражнениями, укрепляющими мышцы спины, брюшного пресса и тазового дна, особое место должно отводиться упражнениям, способствующим поддержанию высокой подвижности различных отделов позвоночника, в том числе и шейного. При выполнении упражнений следует избегать резких сотрясений тела (прыжки со значительной высоты и

т.п.), а также упражнений, требующих мгновенных сильных напряжений и усилий при подъеме груза, столкновений с соперником и др. Даже для хорошо подготовленных спортсменок рекомендуется исключать упражнения, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза.

Самостоятельные занятия по той или иной программе или избранному виду спорта, проводимые методически правильно, благоприятно отражаются на здоровье женского организма, способствуют укреплению различных систем и опорно-двигательного аппарата, формированию изящного телосложения и грациозности движений. В то же время студенткам необходимо очень тщательно вести дневник самоконтроля и в случае появления признаков значительного утомления или других нежелательных явлений снижать или временно прекращать тренировочные нагрузки. При стойких нежелательных явлениях необходимо обратиться за консультацией к преподавателю и врачу.

Планирование самостоятельных занятий должно осуществляться под руководством преподавателя с целью четкого определения последовательности решения задач, повышения уровня функциональной подготовленности организма и овладения техникой различных физических упражнений. Перспективное планирование самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать, на весь, период обучения в вузе с учетом состояния здоровья и исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности. Оно должно быть направлено в первую очередь на достижение глазной цели сохранение и улучшение здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности. В то же время студенты, имеющие определенную спортивно-техническую подготовку, должны стремиться совершенствовать свое спортивное мастерство.

Самостоятельные тренировочные и другие занятия должны проводиться под руководством преподавателя на всех годах обучения, независимо от того, проводятся ли на данном курсе обязательные занятия по физическому воспитанию. При планировании и проведении многолетних самостоятельных занятий за основу берется годичный цикл. При этом постоянно следует уделять внимание вопросу оптимального сочетания умственной и физической деятельности. В частности, в период зачетной и экзаменационной сессии, объем и интенсивность физических нагрузок должны быть значительно снижены, оставаясь лишь на уровне активного отдыха. В то же время при многолетнем перспективном планировании общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения в течение года, должна все же с каждым годом иметь, по возможности, тенденцию к повышению. Управление самостоятельными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности, занимающегося на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с этим в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности. Для осуществления управления процессом самостоятельных занятий необходимо проведение ряда мероприятий. Во-первых, должна быть четко определена цель этих занятий, учитывавшая индивидуальные особенности занимающегося (здоровье, подготовленность, интересы, волевые и психические качества, условия питания, учебы и быта, другие факторы). Должны быть разработаны и систематически корректируемы перспективный и годичные планы, а также планы на периоды, этапы у. микроциклы тренировочных занятий. Для достижения наибольшей эффективности самостоятельной физкультурной деятельности в зависимости от результатов самоконтроля должны систематически определяться и соответственно изменяться содержание, организация, методика и условия занятий, применяемые средства. При предварительном учете фиксируются данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающегося.

Самостоятельные занятия бывают наиболее эффективны лишь при интенсивности и объеме физических нагрузок, находящихся в определенных границах. Нагрузки с

интенсивностью ниже минимальной границы практически малоэффективны, выше максимальной могут нанести вред здоровью. Наиболее удобным методом сценки воздействия той или иной нагрузки на конкретного человека является определение ЧСС (пульса) немедленно после работы, за первые 10 секунд сразу после завершения бега, плавания и т.п.; затем результат умножается на 6, определяя ЧСС в минуту. Такой подсчет приходится делать только на первых занятиях с целью выбора оптимального темпа работы. Максимально допустимой частотой пульса условно считается 75% от величины, определяемой по формуле: «220 минус возраст». Для студента в возрасте 20 лет он равен 150 ударов в минуту (75% от 200). Минимальной границей считается работа при ЧСС 120 уд/мин.

Однако дозировка используемой тренировочной циклической нагрузки студентами, имеющими большую массу тела, должна быть на 20-35% меньшей по сравнению с лицами, имеющими небольшой и средний вес. Дефицит следует компенсировать гимнастическими упражнениями, игрой в волейбол или бадминтон. Основным средством тренировки начинающих могут быть занятия аэробикой, оздоровительным бегом и т.п. Это должна быть легкая равномерная работа от 15 до 30 минут при пульсе 120-130 уд/мин.

Подготовленными же спортсменами такая нагрузка используется в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению.

Для индивидуальных нагрузок можно воспользоваться технологией выбора тренировочных режимов. Первый режим можно назвать удовольствие эффект. Его суть в том, чтобы определять оптимум беговой и т.п. нагрузки, на основании наличия положительных эмоций. Если занимающийся испытывает чувство радости, можно продолжать работу, а при появлении негативных ощущений следует снизить нагрузку, перейдя на ходьбу и т.п. Основная работа возобновляется после ликвидации тягостного чувства. Обычно такие нагрузки непродолжительны и их интенсивность невысока. Уже при трехразовых занятиях в неделю эти нагрузки оказывают оздоровительный эффект, хотя прирост резервных возможностей при этом невелик. Используя режим удовольствия эффект, можно быть в полной уверенности в исключении негативных ситуаций при занятиях циклическими упражнениями. Второй режим тренировочная работа с интенсивностью при ЧСС 135-155 уд/мин., а продолжительность нагрузки определяется наличием выраженного утомления. Тренировки при такой ЧСС очень эффективны и широко распространены. Работа в этом случае полностью аэробна, кислородный долг не образуется, развивается аэробные возможности организма.

Исследования показывают, что при трех или четырех занятиях в неделю, в каждом из которых выполняется по 10-15 мин. такой непрерывной циклической нагрузки, прекращается разрушающее действие гиподинамии на организм, нормализуется вес тела, повышаются резервные возможности и сопротивляемость организма заболеваниям. Условно индивидуальную нагрузку с такой интенсивностью принято определять по формуле пульс = 180 уд/мин, минус возраст. Тренировка в третьем режиме (при ЧСС от 150 до 170 уд/мин.) допускается только у хорошо подготовленных спортсменов не старше 50 лет с многолетним стажем занятий. Но в любом случае через 10 мин. после ее завершения пульс должен быть не больше 15-16 ударов за 10 секунд (90-95 уд/мин.). Восстановление же пульса до исходной величины обычно наступает через 15-20 минут отдыха. Надежным критерием интенсивности нагрузки, при которой ЧСС не превышает 130 уд/мин., является дыхание через нос (при хорошей носоглотке). Момент, когда занимающийся вынужден вдохнуть через рот дополнительную порцию воздуха, соответствует увеличению пульса до 140-150 уд/мин. (верхняя граница аэробного обмена). Субъективное ощущение тяжести, которое обычно появляется при ускорениях или беге в гору, сигнализирует о переходе с аэробного в смешанный режим энергообеспечения с увеличением пульса до 150-160 уд/мин. границы, переступать которую малоподготовленным людям опасно.

При проведении самостоятельных занятий важно соблюдение правил гигиены, включающих в себя распорядок дня с разумным чередованием труда и отдыха и с использованием физических упражнений, рациональное питание, гигиену сна, тела, одежды, обуви, отказ от вредных привычек и др.

При занятиях в холодный период следует учитывать ряд правил. Во-первых, в морозные и ветреные дни перед выходом на воздух следует помассировать переднюю поверхность шеи и сделать несколько глотательных движений. При температуре ниже 10С необходимо уже в самом начале занятия достаточно резко повысить интенсивность нагрузки путем проведения бега в среднем, а других упражнений в быстром темпе. В то же время необходимость такого резкого увеличения нагрузки в самом начале занятия отпадает при более высоких температурах воздуха невозможно рекомендовать какой-либо вид одежды и обуви для всех случаев. Они должны обязательно соответствовать погоде, содержанию занятия, физической подготовленности, степени закаленности и состоянию здоровья, занимающегося в данный момент. Особого внимания требует к себе костюм тех, кто выходит заниматься на открытый воздух после продолжительного перерыва, после болезни. Наиболее опасным для здоровья является не воздействие холодного воздуха на все тело, а охлаждение небольших его участков (ступней ног, груди, суставов и т.д.). Чем больший участок кожи охлаждается, тем медленней происходит снижение температуры тела и тем меньше опасность для возникновения простуды.

Приступая к занятиям физическими упражнениями человек должен наметить для себя не только наиболее доступные средства и тренировочную программу, но и выбрать методы регулярного самоконтроля за состоянием своего здоровья и физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями.

Заключение врача о состоянии здоровья свидетельствует о возможности использования физических нагрузок. Регламентация нагрузок и составление индивидуальных программ тренировки должны проводиться на основе учета физического состояния. У практически здоровых людей факторами, определяющими физическое состояние, является физическая работоспособность. Текущий самоконтроль необходим для оценки эффективности одного или нескольких занятий, внесения изменений в тренировочный режим. Такой самоконтроль предусматривает самостоятельные наблюдения за состоянием своего организма с анализом ряда объективных и субъективных показателей, свидетельствующих об адекватности тренировочных нагрузок и их оздоровительной эффективности. Проводить самоконтроль желательно в одни и те же часы, в одинаковых условиях, одним и тем же методом.

Одним из объективных показателей самоконтроля является анализ частоты сердечных сокращений. Повышение тренированности при регулярных занятиях физическими упражнениями с правильно подобранной циклической нагрузкой может сопровождаться через 2-3 месяца урежением пульса у здоровых людей в состоянии покоя на 10 и более ударов за минуту. Но резкое замедление пульса при плохом самочувствии может свидетельствовать о глубоком утомлении, вызванном значительной физической нагрузкой или заболеванием. Признаком перенапряжения может быть аритмия пульса.

Объективными показателями могут быть также интегративные оценки функций сердечно сосудистой и дыхательной систем /ортостатическая проба и пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе. Эти пробы достаточно просты и доступны для использования каждым студентом. Сравнение их показателей дает ясное представление о динамике функционального состояния организма, что позволяет занимающемуся учитывать свои индивидуальные особенности и возможности, правильно планировать средства и методы самовоспитания. Ортостатическая проба проводится следующим образом: надо в течение не менее 5ти минут лежа на спине отдохнуть и в этом положении в течение 1 мин. посчитать пульс. Затем спокойно встать, одну минуту стоя отдохнуть и вновь измерить пульс. По разнице между частотой пульса лежа и стоя судят о реакции сердечно-сосудистой системы на небольшую нагрузку при изменении положения тела. Разница до

10 ударов свидетельствует о хорошем физическом состоянии организма и физической тренированности. У здорового, но недостаточно тренированного человека разница составляет 10-14 ударов. Разница 16-20 ударов показатель отсутствия тренированности. Разница же более 20 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании. В таких случаях следует немедленно обратиться к врачу. При пробе с задержкой дыхания на вдохе/проба Штанге/ делается два глубоких вдоха и выдоха, затем снова вдох (85-90% от максимального), задерживается дыхание, зажав нос большим и указательным пальцами; фиксируется время задержки дыхания. По мере физической тренированности время задержки дыхания увеличивается, а при переутомлении снижается.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1.Научная электронная библиотека https://elibrary.ru

2.Электронно-библиотечная система - https://e.lanbook.com/

3.Система дистанционного обучения - http://portal.mgik.org/

На рабочих местах используется операционная система Microsoft Windows, пакет Microsoft Office, а также другое специализированное программное обеспечение

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

Занятия по дисциплине **«Физическая культура и спорт»** проводятся в течение всего периода обучения на спортивных сооружениях спортивно-оздоровительного комплекса МГИК.

В состав многофункционального спортивно-оздоровительного комплекса МГИК входят:

Универсальный спортивный зал – общая площадь 611,6 м^2. Зал предназначен для занятий мини-футболом, баскетболом, волейболом, теннисом, бадминтоном, баскетболом и для проведения соревнований по различным видам спорта.

Тренажерный зал – общая площадь – 69 м^2. Предназначен для занятий бодибилдингом и фитнесом. Оборудован профессиональными тренажерами, спецпокрытием пола, зеркалами, системой приточно-вытяжной вентиляции и кондиционирования воздуха.

Зал Единоборств – специализированный зал для занятий единоборствами площадью 196,2 м^2 (бокс, каратэ, дзюдо, айкидо, самбо, тхэквондо и др.).

Спортивная площадка с комплексом уличных тренажеров.

Стадион

Раздевалки – с душевыми кабинами и туалетными комнатами,

Тренерские комнаты.

Для проведения учебно-тренировочных занятий используется необходимый спортивный инвентарь и оборудование по спортивным играм, атлетической гимнастике.

11. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Порядок освоения дисциплины **«Физическая культура и спорт»**для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

устанавливается на основании соблюдения принципов лечебной физической культуры, здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы по адаптивному физическому воспитанию, как правило, не менее двух раз в неделю. Они реализуются в форме: занятий лекционного типа, семинарского типа и методических занятий по физической культуре, а также предусмотрены проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий и праздников. Возможно осуществлять адаптивное физическое воспитание для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья в специально-медицинской группе. Занятия по адаптивной физической культуре проводятся в спортивном зале или на стадионе.

Составитель(и):
КПН, доцент, зав.кафедрой ФК и БЖД Каравацкая Н.А.