

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ворошилова Ольга Леонидовна

Должность: Ректор

Дата подписания: 10.10.2023 15:13:26

Уникальный программный ключ:

4cf44b5e98f1c61f6308024618ad72153c8a582b453ec495cc805a1a2d739deb

Государственное образовательное автономное учреждение

высшего образования Курской области

«Курская академия государственной и муниципальной службы»

Кафедра физической культуры

Утверждаю:

Проректор по учебно-методическому

обеспечению

Е.А. Никитина

«05» июля 2023 г.



**Рабочая программа дисциплины**  
**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: практическая**  
**физическая культура для специальной группы»**

Направление подготов: 40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль): «Правовое регулирование государственного и муниципального управления»

Уровень подготовки: бакалавриат

Форма обучения: очная

Год начала подготовки по УП: 2020

© Широких С.Ф, 2023.

© Курская академия государственной и муниципальной службы, 2023.

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: практическая физическая культура для специальной группы» является формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- изучение социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной и социальной деятельности;
- изучение приемов первой помощи и методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций ;
- овладение системой специальных знаний и практических умений самоконтроля при наличии нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом, 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 обучающегося к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей

## 2. Планируемые результаты обучения, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- особенности двигательного режима и других условий работы;
- порядок организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- о влиянии 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 контроля за состоянием здоровья.
- приемы первой помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

**уметь:**

- 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;
- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения;

**владеть:**

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни.
- приемами первой помощи и методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре;
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: практическая физическая культура для специальной группы»:

ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию;

ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: практическая физическая культура для специальной группы» относится к вариативной части дисциплин Б1.В ООП и находится в логической и содержательно-методической связи с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

### 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

#### 4.1 Очная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость в зач. ед. (часах)							
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	Всего
Общая трудоемкость	36	36	36	40	72	72	36	328
Контактная работа	16,3	20,3	28,3	28,3	28,3	30,3	14,3	166,1
лекции	-	-	-	-	-	-	-	-
практические (семинарские) занятия	16	20	28	28	28	30	14	164
АттКР	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	2,1

Самостоятельная работа	19,7	15,7	7,7	11,7	43,7	41,7	21,7	161,9
Контроль	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Контрольные формы</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий**

**5.1 Очная форма обучения**

№	Наименование раздела (темы)	Всего часов в трудоемкости	В том числе контактная работа				Сам. работа (инд.) работа
			Всего	Лекций	Практ. занятий	Лабор. занятий	
<b>1 семестр</b>							
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений	4	2	-	2	-	2
2.	Общая физическая подготовка	5	2	-	2	-	3
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	4	2	-	2	-	2
4.	Легкая атлетика	5	2	-	2	-	3
5.	Лыжная подготовка	4,7	2	-	2	-	2,7
6.	Подвижные и спортивные игр	4	2	-	2	-	2
7.	Настольный теннис	5	2	-	2	-	3
8.	Прикладная аэробика	4	2	-	2	-	2
	АттКР	0,3	0,3	-	-	-	-
<b>Итого за семестр</b>		<b>36</b>	<b>16,3</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>19,7</b>
<b>2 семестр</b>							
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений	5	3	-	3	-	2
2.	Общая физическая подготовка	5	3	-	3	-	2
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	4,7	3	-	3	-	1,7
4.	Легкая атлетика	5	3	-	3	-	2
5.	Лыжная подготовка	4	2	-	2	-	2
6.	Подвижные и спортивные игры	4	2	-	2	-	2
7.	Настольный теннис	4	2	-	2	-	2
8.	Прикладная аэробика	4	2	-	2	-	2

	АттКР	0,3	0,3	-	-	-	-
<b>Итого за семестр</b>		36	20,3	-	20	-	15,7

3 семестр

1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений	5	4	-	4	-	1
2.	Общая физическая подготовка	4	3	-	3	-	1
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	5	4	-	4	-	1
4.	Легкая атлетика	4	3	-	3	-	1
5.	Лыжная подготовка	5	4	-	4	-	1
6.	Подвижные и спортивные игры	3,7	3	-	3	-	0,7
7.	Настольный теннис	5	4	-	4	-	1
8.	Прикладная аэробика	4	3	-	3	-	1
	АттКР	0,3	0,3	-	-	-	
<b>Итого за семестр</b>		36	28,3	-	28	-	7,7

4 семестр

1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений	6	4	-	4	-	2
2.	Общая физическая подготовка	4	3	-	3	-	1
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	6	4	-	4	-	2
4.	Легкая атлетика	4	3	-	3	-	1
5.	Лыжная подготовка	5,5	4	-	4	-	1,5
6.	Подвижные и спортивные игры	4,5	3	-	3	-	1,5
7.	Настольный теннис	5,7	4	-	4	-	1,7
8.	Прикладная аэробика	4	3	-	3	-	1
	АттКР	0,3	0,3	-	-	-	
<b>Итого за семестр</b>		40	28,3	-	28	-	11,7

5 семестр

1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений	10	4	-	4	-	6
2.	Общая физическая подготовка	8,7	3	-	3	-	5,7
3.	Профилактическая и	10	4	-	4	-	6

	оздоровительная гимнастика						
4.	Легкая атлетика	8	3	-	3	-	5
5.	Лыжная подготовка	10	4	-	4	-	6
6.	Подвижные и спортивные игры	8	3	-	3	-	5
7.	Настольный теннис	9	4	-	4	-	5
8.	Прикладная аэробика	8	3	-	3	-	5
	АттКР	0,3	0,3	-	-	-	-
<b>Итого за семестр</b>		72	28,3	-	28	-	43,7

6 семестр

1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений	9	4	-	4	-	5
2.	Общая физическая подготовка	9	4	-	4	-	5
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	9,7	4	-	4	-	5,7
4.	Легкая атлетика	9	4	-	4	-	5
5.	Лыжная подготовка	10	4	-	4	-	6
6.	Подвижные и спортивные игры	9	4	-	4	-	5
7.	Настольный теннис	9	4	-	4	-	5
8.	Прикладная аэробика	7	2	-	2	-	5
	АттКР	0,3	0,3	-	-	-	-
<b>Итого за семестр</b>		72	30,3	-	30	-	41,7

7 семестр

1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений	5	2	-	2	-	3
2.	Общая физическая подготовка	5	2	-	2	-	3
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	4	2	-	2	-	2
4.	Легкая атлетика	4	1	-	1	-	3
5.	Лыжная подготовка	4,7	2	-	2	-	2,7
6.	Подвижные и спортивные игры	4	1	-	1	-	3
7.	Настольный теннис	5	2	-	2	-	3
8.	Прикладная аэробика	4	2	-	2	-	2
	АттКР	0,3	0,3	-	-	-	-

<b>Итого за семестр</b>	36	14,3	-	14	-	21,7
<b>Итого за все семестры</b>	328	166,1	-	164	-	161,9

### 5.3 Содержание семинарских (практических) занятий

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений	<p>Проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, профилактики плоскостопия. Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями).</p> <p>Ходьба: с изменением скорости и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; в парах и тройках, используя разные исходные положения (полуприседе; «полном приседе»), без препятствий и через препятствия.</p> <p>Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой.</p>
2	Общая физическая подготовка	<p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.</p> <p>Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).</p> <p>Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты.</p>

		<p>Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.</p>
3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	<p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нарушений опорно-двигательного аппарата;</li> <li>- желудочно-кишечного тракта и почек;</li> <li>- нарушений зрения;</li> <li>- сердечнососудистой системы и ЦНС;</li> <li>- органов дыхания.</li> </ul> <p>Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям, направленных на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.</p> <p>Использование на занятиях элементов оздоровительных систем. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Владение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.</p>
4	Легкая атлетика	<p>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.</p>



5	Лыжная подготовка	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двушажным ходом; повороты при спуске способом «полуёлочка»; торможение способом «полуплуг».
6	Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и др. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.
7	Настольный теннис	Основы техники безопасности на занятиях по настольному теннису Начальное обучение настольному теннису Освоение техники способов подачи и приёма в игре настольный теннис. Правила поведения розыгрыша подачи в игре. Общая подготовка и экипировка игрока
8	Прикладная аэробика	Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. 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 (5-30 с) из различных исходных положений. Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.

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

Развитие самостоятельности как качества личности является одной из важнейших задач обучения. Термин «самостоятельность» обозначает такое действие человека, которое он совершает без непосредственной или опосредованной помощи другого

человека, руководствуясь лишь собственными представлениями о порядке и правильности выполняемых операций.

Самостоятельная работа обучающихся по усвоению учебного материала может выполняться в читальном зале библиотеки (теоретическая подготовка), спортивном, тренажёрном залах (физическая подготовка), дома. Обучающийся по рекомендации преподавателя подбирает комплекс упражнений, с помощью которых он самостоятельно будет развивать и совершенствовать необходимые физические качества.

Самостоятельная работа требует наличия информационно-предметного обеспечения: учебников, учебных и методических пособий, конспектов лекций. Методические материалы должны обеспечивать возможность самоконтроля обучающихся по блоку учебного материала или предмета в целом.

Творческий подход преподавателя к осмыслению (интериоризации) приведенной информации поможет созданию оптимальных условий для использования понятия «самостоятельность» не только как формы организации учебного процесса, но и как одного из недостаточно раскрытых резервов категории «познавательная деятельность» в обучении.

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.  
Двигательный режим.

2-ой семестр. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

3-ий семестр. Физическая культура в жизни студента.

4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

5-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом.  
Развитие физических качеств.

6-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.  
Производственная гимнастика.

7-ой семестр Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.

8-ой семестр Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности

9-й семестр Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения.

Контрольно-зачетные нормативы и требования выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам.

Для допуска к зачету по дисциплине студент должен выполнить программу семестра, а именно:

- освоить обязательные задания программы;

- выполнить упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом имеющегося заболевания по рекомендации врача.

### **7. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

#### **7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Код формируемой</b>	<b>Образовательные технологии</b>	<b>Этап освоения компетенции</b>
-----------------------------------	------------------------	-----------------------------------	----------------------------------

	<b>компетенции (или ее части)</b>		<b>(или ее части)</b>
Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений	ОК-7 ОК-8	Практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный Промежуточный
Общая физическая подготовка	ОК-7 ОК-8	Практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный Промежуточный
Профилактическая и оздоровительная гимнастика	ОК-7 ОК-8	Практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный Промежуточный
Легкая атлетика	ОК-7 ОК-8	Практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный Промежуточный
Лыжная подготовка	ОК-7 ОК-8	Практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный Промежуточный
Подвижные и спортивные игры	ОК-7 ОК-8	Практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный Промежуточный
Настольный теннис	ОК-7 ОК-8	Практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный Промежуточный
Прикладная аэробика	ОК-7 ОК-8	Практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный Промежуточный

### 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

№ п/ п	Код компетенции	Показатели и критерии оценивания на различных этапах формирования			Оценочные средства
		Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)	
1.	ОК-7	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной	Знать: особенности двигательного режима и других условий работы. Уметь: использовать приемы первой помощи, методы защиты в	Знать: методы самоорганизации и самообразования Уметь: использовать средства и методы развития значимых физических и	Вопросы к зачету, контрольные нормативы

		<p>деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики</p> <p>Владеть: навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p>условиях чрезвычайных ситуациях</p> <p>Владеть: средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств.</p>	<p>психофизических качеств;</p> <p>Владеть: способами самоорганизации и самообразования</p>	
2.	<b>ОК-8</b>	<p>Знать: методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать средства и методы</p>	<p>Знать: основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Уметь: выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p>	<p>Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p>Уметь: выполнять технические действия, соответствующие изучаемому виду спорта;</p>	<p>Вопросы к зачету, контрольные нормативы</p>

	<p>формирования двигательных навыков.</p> <p>Владеть: средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p>	<p>Владеть: методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</p>	<p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p>Владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	
--	---	--	--	--

### 7.3 Шкала оценивания сформированности компетенций

Шкала оценивания	Критерии		Результат
	Устный ответ/выполнение контрольного упражнения	Тестирование	
<b>«отлично»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– полно раскрыто содержание материала;</li> <li>– материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности;</li> <li>– продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала;</li> <li>– точно используется терминология;</li> <li>– показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;</li> <li>– продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;</li> <li>– ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;</li> <li>– продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;</li> <li>– продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы;</li> </ul>	от 100 до 75% правильных ответов	<b>зачтено</b>

	<p>– допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию. Упражнение выполнено легко, свободно без видимых ошибок.</p>		
<b>«хорошо»</b>	<p>– вопросы излагаются систематизировано и последовательно; – продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; – продемонстрировано усвоение основной литературы. – ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. Упражнение выполнено легко, свободно, но присутствуют 2-3 незначительные ошибки.</p>	от 75% до 50 % правильных ответов	<b>зачтено</b>
<b>«удовлетворительно»</b>	<p>– неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; – усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам; – имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов; – при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, обучающийся не может</p>	от 50% до 35% правильных ответов	<b>зачтено</b>

	<p>применить теорию в новой ситуации;  – продемонстрировано усвоение основной литературы.  Упражнение выполнено без искажения, но присутствуют 1-2 грубые ошибки.</p>		
<b>«неудовлетворительно»</b>	<p>- не раскрыто основное содержание учебного материала;  – обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;  – допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов  - не сформированы компетенции, умения и навыки,  - отказ от ответа или отсутствие ответа  Упражнение выполнено, носильно искажено, присутствуют 3-4 грубые ошибки.</p>	менее 35% правильных ответов	<b>не зачтено</b>

**7.4 Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, применяемые для оценки знаний, умений и навыков и/или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Вопросы к зачету**

1. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
2. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
3. Основы методики самомассажа.
4. Нетрадиционные оздоровительные методики.
5. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
7. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
8. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
10. Компоненты физической культуры.
11. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
12. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
13. Физическая культура студента.
14. Организация физического воспитания в вузе.
15. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
16. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
17. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

18. Средства физической культуры и спорта.
19. Организм человека как единая саморазвивающаяся система
20. Саморегулируемая биологическая система.
21. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
22. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
23. Оздоровительное значение подвижных игр.
24. Гигиеническое значение подвижных игр.
25. Образовательное значение подвижных игр.
26. Воспитательное значение подвижных игр.
27. Формирование нравственно-волевых качеств в подвижной игре.
28. Классификация подвижных игр.
29. Отличие подвижных игр от спортивных.
30. Формы организации подвижных игр.
31. Подготовка и проведение подвижных игр (выбор игры, подготовка места для игры, инвентаря, разметка площадки). Организация играющих. Размещение играющих, место руководителя при объяснении и проведении игры. Объяснение игры. Требование к рассказу игры.
32. Характеристика и классификация спортивных игр, их специфические признаки. Структура соревновательной деятельности в спортивной деятельности.
33. Факторы, определяющие эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх
34. Учет возрастных особенностей и уровня подготовленности в процессе обучения спортивным и подвижным играм.
35. Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб) на занятиях по аэробике.
36. Музыкальная грамота (такт, сильная, слабая доли). Базовые шаги в базовой аэробике.
37. Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени).
38. Основы физиологии человека. Базовые шаги классической аэробики.
39. Базовые шаги в степ-аэробике. Методика составления простых связок.
40. Влияние осанки на обмен веществ человека. Упражнения на осанку.

Типовые задания для промежуточной аттестации (контрольные нормативы):

№	Тесты	оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Количество бросков за 15 сек	8	7	6	5	4	12	11	10	9	8
2.	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
3.	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
4.	Метание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) при выполнении прямого удара: - левой рукой (м) - правой рукой (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
		15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
		10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
5.	Бросание медицинбола (девушки – 3	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6



	кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)										
6.	Перевороты на мосту с забеганием за 10 сек. (кол-во раз)	7	6	5	4	3	9	8	7	6	5
7.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
8.	Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
9.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
10.	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40,00	44,00	48,00	57,00	б/вр
11.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.0	12.35	13.10	13.50	14.0
12.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
13.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
14.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
16.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
17.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
18.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
19.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

**Силовое упражнение для женщин.** Упражнение выполняется в течение 1 минуты:

- первые 30 секунд - из положения лежа на спине, руки вдоль корпуса, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха,
- следующие 30 секунд - повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

**Силовое комплексное упражнение для мужчин:**

- отжаться на руках (касаться грудью пола) 10 раз в упоре лежа;
- из упора лежа 10 раз принять положение упор присев (колени между рук),
- лечь на спину, руки на пояс, 10 раз принять положение сидя;
- из полуприседа произвести 10 выпрыгиваний вверх, полностью . выпрямляя ноги, руки за головой (при полуприседе бедра должны быть параллельно полу).

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз.

	Тесты	оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Планка (удержание сек.)	50	40	30	22	18	20	10	100	90	50
2.	Упор лёжа (удержание сек.)	60	50	40	30	20	150	130	115	100	80
3.	Сед углом (удержание сек.)	40	35	30	25	15	60	50	40	30	20
4.	Приседания на одной ноге на гимнастической скамейке (кол. раз)	12	10	8	5	3	20	18	16	14	10
5.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
6.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
7.	Челночный бег 4х20 м (с) или	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2

	челночный бег 10x10 м (с)	28,0	30.0	32.0	34.0	36.0	24.5	25.00	25.50	26.00	26.5
8.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
9.	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.00	44.00	48,00	57.00	б/вр
10.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
							12.0	12.35	13.10	13.50	14.0
11.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
12.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0					
							23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
13.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
14.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
15.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
16.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
17.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
18.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

	Тесты	ценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Ходьба на степях(на время 5 мин)	0	7	5	2	0	5	3	0	7	5
2.	Приседания с прыжком вверх(40раз)	5	2	0	7	2	0	3	5	2	0
3.	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
4.	Продольный или фронтальный шпагат на полу, (полное касание пола бедрами	0с	с	с	с	с	0с	с	с	с	с
5.	Наклон вперед фиксация положения 3 счета	0с	с	с	с	с	0с	с	с	с	с
6.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
7.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
8.	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	16,0	16,3	16,6	16,9	17.2
9.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
10.	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.00	44.00	48,00	57.00	б/вр
11.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
							12.0	12.35	13.10	13.50	14.0
12.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
13.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0					
							23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
14.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5

16.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
17.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
18.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
19.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

	Тесты	ценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
2.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
3.	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
4.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
5.	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр	40,00	44,00	48,00	57,00	б/вр
6.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.0	12.35	13.10	13.50	14.0
7.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
8.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18,0	18,3	19,3	20,0	21,0	23,5	25,0	26,25	27,45	28,3
9.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
11.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
12.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
13.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
14.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

Контрольно-зачетные нормативы и требования выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам.

Для допуска к зачету по дисциплине студент должен выполнить программу семестра, а именно:

- освоить обязательные задания программы;
- выполнить упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом имеющегося заболевания по рекомендации врача.

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

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра.

К основным формам текущего контроля (текущей аттестации) можно отнести контрольный опрос, письменные тестовые задания, разбор конкретных ситуаций, решение кейс-заданий, ситуационных задач, дискуссии, собеседование, рефераты, доклады, деловые и ролевые игры, компьютерные симуляции и т.д.

*Промежуточная аттестация*, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение, как отдельной дисциплины, так и ее раздела (разделов)/модуля (модулей). Промежуточная аттестация позволяет оценить совокупность знаний, умений и навыков, уровень сформированности компетенций (или их частей).

Основные формы промежуточной аттестации: зачет

Промежуточная аттестация проводится в форме бланкового тестирования или в форме устного ответа на вопросы билета. Тестовое задание состоит из 20 вопросов и 2 практических заданий. Для проверки знаний используются вопросы и задания в закрытой форме, открытой форме, на определение правильной последовательности, на определение соответствия. Уровень сформированности компетенций (или их частей) проверяется с помощью практических заданий (ситуационных, производственных задач, кейс-заданий).

Билет по структуре состоит из 3 вопросов: 2 теоретических вопросов и одного практического задания. Вопросы формируются по темам (модулям) учебной дисциплины, практическое задание направлено на определение уровня освоения обучающимися компетенций.

Оценивание знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности носит комплексный, системный характер – с учетом как места дисциплины в структуре образовательной программы, так и содержательных и смысловых внутренних связей.

Связи формируемых компетенций с модулями, разделами (темами) дисциплины обеспечивают возможность реализации для текущего контроля, промежуточной аттестации по дисциплине и итогового контроля объективных оценочных средств. Формат оценочных материалов позволяет определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций (или их частей). В качестве методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в Академии используются:

- «Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- Список методических указаний, используемых в образовательном процессе представлен в п. 10;

- Оценочные средства, представленные в рабочей программе дисциплины.

Привязка оценочных средств к контролируемым компетенциям, модулям, разделам (темам) дисциплины приведена в таблице

№ п/п	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Оценочные средства		Способ контроля
			текущий контроль по дисциплине	промежуточная аттестация по дисциплине	
1	Тема 1	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений	Вопросы к зачету, контрольные нормативы	Устный опрос, выполнение контрольных нормативов
2	Тема 2	ОК-7	Устный опрос,	Вопросы к	Устный

		ОК-8	выполнение физических упражнений	зачету, контрольные нормативы	опрос, выполнение контрольных нормативов
3	Тема 3	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений	Вопросы к зачету, контрольные нормативы	Устный опрос, выполнение контрольных нормативов
4	Тема 4	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений	Вопросы к зачету, контрольные нормативы	Устный опрос, выполнение контрольных нормативов
5	Тема 5	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений	Вопросы к зачету, контрольные нормативы	Устный опрос, выполнение контрольных нормативов
6	Тема 6	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений	Вопросы к зачету, контрольные нормативы	Устный опрос, выполнение контрольных нормативов
7	Тема 7	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений	Вопросы к зачету, контрольные нормативы	Устный опрос, выполнение контрольных нормативов
8	Тема 8	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений	Вопросы к зачету, контрольные нормативы	Устный опрос, выполнение контрольных нормативов

## 8. Основная и дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины

### 8.1 Основная литература

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Н.В. Тычинин— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017.— 64 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html> — ЭБС «IPRbooks»
2. Каткова А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — 978-5-4263-0617-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>

### 8.2 Дополнительная литература

1. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учебник / В.П. Губа [и др.]. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 624 с. — 978-5-9500179-8-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74304.html>
2. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.П. Врублевский. — Электрон. текстовые

данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 240 с. — 978-5-9907240-3-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>

3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С.С. Даценко [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — 978-5-9906734-7-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>

#### **9. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины**

<http://www.fizkultura-na5.ru> – Сайт для преподавателя физической культуры

<http://www.infosport.ru> - Сайт о физической культуре: воспитании, образовании, тренировке

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

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования. Преподаватель объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: практическая физическая культура для специальной группы».

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

В настоящее время выделяют четыре формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, прогулки перед сном.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) имеет исключительно важное значение в распорядке дня человека любого возраста, так как ускоряет процесс приведения организма в состояние активного бодрствования (работоспособное состояние). Достигается это благодаря усилению тока крови и лимфы во всех частях тела, улучшению дыхания, активизации обмена веществ и более быстрому удалению продуктов распада, накопившихся в организме за ночь. Систематическое выполнение зарядки укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений, зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, - эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закалывания организма.

Эффективность утренней гимнастики основывается на соблюдении гигиенических правил ее проведения, подборе специальных упражнений и их дозировке, сочетании зарядки с другими формами занятий физической культурой, на учете ее эффективности и др.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные гигиенические правила. По возможности, зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. При выполнении ее в помещении, необходимо хорошо проветрить комнату и делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде (трусах, майке). Эффективность утренней зарядки зависит прежде всего от подбора упражнений, дозировки нагрузок, интенсивности выполнения упражнений. Продолжительность зарядки зависит от физической подготовки занимающихся.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными

отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (например, элементы игры в волейбол, баскетбол, в футбол с небольшой нагрузкой).

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2-3 мин.); упражнения типа «потягивания» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшим отягощением для рук, туловища, ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин -1,5 -2 кг, для мужчин -2-3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной или двух ногах; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой); медленный бег и ходьба (2-3 мин.); упражнения на расслабление с глубоким дыханием. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин. Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 сек.). Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением исходных упражнений (например, наклоны туловища вперед-вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении ноги врозь и труднее делать в исходном положении ноги вместе); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки придается правильное *выполнению дыхания*. Во время выполнения упражнений рекомендуется выполнять вдох и выдох с движениями. Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или подниманием их вверх, с потягиванием и прогибанием позвоночника, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов и поворотов туловища, при приседаниях, при очередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п. Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Сочетание зарядки с другими формами занятий физической культурой и спортом имеет большое значение. В таких случаях рекомендуется во время утренней гимнастики совершенствовать технику выполнения различных упражнений, развивать наиболее отстающие физические качества. Регулярное сочетание выполнения упражнений утренней гимнастики с упражнениями из выбранного вида спорта (или упражнениями, развивающими наиболее отстающие физические качества) эффективно способствуют достижению занимающимися высоких спортивных результатов.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5-7 минут) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания. Учет эффективности утренней гигиенической гимнастики ведется в дневнике самоконтроля, в котором отмечаются субъективные ощущения и объективные данные состояния организма.

## **11. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса (включая программное обеспечение и информационные справочные системы)**

### **11.1 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса**

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Информационные технологии
-------	-----------------------------	---------------------------

1	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений	Слайд-презентация «ОФП. Методика тренировок»
2	Общая физическая подготовка	
3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	Слайд-презентация «Утренняя гигиеническая гимнастика»
4	Легкая атлетика	
5	Лыжная подготовка	
6	Подвижные и спортивные игры	
7	Настольный теннис	
8	Прикладная аэробика	

### 11.2 Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Starter предустановленная лицензионная;
2. Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365;
3. Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level; Лицензия № 42859743

### 11.3 Современные профессиональные базы данных

1. Универсальная интернет-энциклопедия Wikipedia <http://ru.wikipedia.org>
2. Университетская библиотека Онлайн <http://www.biblioclub.ru>
3. Сервис полнотекстового поиска по книгам <http://books.google.ru>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru>
5. Федеральный образовательный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

### 11.4 Информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса

1. Справочная правовая система Консультант Плюс - договор №21/2018/К/Пр от 09.01.2018.

## 12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине:

Учебные занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: практическая физическая культура для специальной группы» проводятся в учебных кабинетах, оснащенных соответствующим оборудованием, программным обеспечением:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
305044, г. Курск, улица Станционная, д.8, литер «А» Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №36» (договор №1-36 аренды помещения муниципального нежилого фонда города Курска от 01.07.2020).	Оборудование спортивной площадки: ворота футбольные, турники, брусья, баскетбольные кольца, беговые дорожки с твердым покрытием. Оборудование спортивного зала: скамейки гимнастические - 5 шт., ворота для минифутбола, теннисный стол – 1 шт., гимнастические маты – 2 шт., сетка для волейбола - 1 шт., щиты баскетбольные – 2 шт., канат – 1 шт., перекладина



	гимнастическая, скамейка для тяжелой атлетики. Спортивный инвентарь: мячи для волейбола – 4 шт., мячи для баскетбола – 3 шт., мячи для минифутбола – 2 шт., мячи для футбола – 2 шт., теннисные ракетки – 2 шт., скакалки – 4 шт., гантели – 4 комплекта.
305009, Курская область, г. Курск, ул. Интернациональная, дом 6-Б. Учебная аудитория № 6 для проведения занятий лекционного и семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.	Рабочие места студентов: стулья, парты. Рабочее место преподавателя: стол, стул, кафедра, аудиторная меловая доска, переносной проектор BenQ MS504, экран для проектора. Переносной нетбук ASUS-X101CH. Справочная правовая система Консультант Плюс - договор №21/2018/К/Пр от 09.01.2018; Microsoft Windows 7 Starter предустановленная лицензионная; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий; информационный стенд «Оказание первой помощи».
305009, Курская область, г. Курск, ул. Интернациональная, дом 6-Б. Учебная аудитория №15 помещение для самостоятельной работы.	Рабочие места студентов: стулья, парты. Нетбук ASUS-X101CH – 10 шт. Имеется локальная сеть. Имеется доступ в Интернет на всех ПК. Справочная правовая система Консультант Плюс - договор №21/2018/К/Пр от 09.01.2018; Microsoft Windows 7 Starter предустановленная лицензионная; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743.
305000, г. Курск, ул. Ендовищенская, д.8, литер «А2», литер «А1», литер «а» Библиотека. Читальный зал. Помещение для самостоятельной работы.	Рабочие места студентов: стулья, парты. Моноблок DNS -2шт. Имеется доступ в Интернет на всех ПК. Microsoft Windows XP Starter предустановленная лицензионная; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия №

	42117365; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level; Лицензия № 42859743.
305009, Курская область, г. Курск, ул. Интернациональная, дом 6-Б. Кабинет №15а помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.	

### **13. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

*Для лиц с нарушением слуха* возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

*Для лиц с нарушением зрения* допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

*Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата,* на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).