Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Амурский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ Н.В. Савина
«29» 06 _____ 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура и спорт

Специальность: 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов
Специализация образовательной программы: Пилотируемые и автоматические космические аппараты и системы
Квалификация выпускника: инженер
Программа подготовки: специалитет
Год набора: 2018
Форма обучения: очная
Курс 1 Семестр 1
Зачет 1
Лекции 18 (акад. час.)
Практические занятия 18 (акад. час.)
Самостоятельная работа 36 (акад. час.)
Общая трудоемкость дисциплины 72 (акад. час.), 2 (з.е.)

Составитель: Е.В. Токарь, доцент, к.п.н., Черкашин А.В., доцент
Факультет социальных наук
Кафедра физической культуры

2018 г.

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры
«01» 06 2018 г., протокол № 10
Заведующая кафедрой _____ Е.В. Токарь

Рабочая программа одобрена на заседании учебно-методического совета специальности 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов «27» 06 2018 г., протокол № 4
Председатель _____ А.В. Кодыра
(Подпись, И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО
Начальник учебно-методического управления
_____ Н.А. Чалкина
подпись
«06» 06 2018 г.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий выпускающей кафедры
_____ Селиванов В.В.
подпись ИОФ
«06» 06 2018 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор научной библиотеки
_____ Л.А. Проказина
подпись
«01» 06 2018 г.

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение физической подготовленности, определяющей готовность студента к сдаче норм комплекса ГТО.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Основная образовательная программа высшего образования по специальности 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов (программа подготовки – специалитет) предусматривает изучение дисциплины «Физическая культура и спорт», реализующейся в рамках базовой части блока 1.

Для успешного освоения данной дисциплины необходимы базовые знания курса «Физическая культура» в объеме средней общеобразовательной школы.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент формирует и демонстрирует следующие общекультурные компетенции:

- обладать способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих (ОК-18).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1) Знать: научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни (ОК- 18);

2) Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК- 18);

3) Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке, а также норм комплекса ГТО); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей (ОК-18).

4. МАТРИЦА КОМПЕТЕНЦИЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы	Компетенции
	ОК-18
Теоретический	+
Практический	+

5.СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды контактной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в акад. часах)			Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра)* Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
				Лекции	Самостоятельная работа	Учебно-тренировочные и контрольные занятия	
1	Теоретический	1	1-9	18	36	-	Посещаемость Написание реферата
2	Практический	1	10-18	-	-	18	Тесты ОФП и нормативы комплекса ГТО Студенты с ограниченными возможностями здоровья выполняют контрольные нормативы, доступные им по состоянию здоровья.
	ИТОГО			18	36	18	

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы	Содержание темы
1	2	3
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

1	2	3
2	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

1	2	3
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой ФУ	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
8	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
9	Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура, ее роль в физическом воспитании лиц с ограниченными возможностями здоровья. Частные методики адаптивной физической культуры. Адаптивный спорт.

6.2. Практические занятия

№ п/п	Наименование темы	Содержание занятий
1	2	3
1	Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости	Теоретико-методические основы развития выносливости. Физические упражнения, направленные на развитие общей выносливости: • длительный бег с умеренной скоростью при пульсе 130-150 уд/мин; • бег на одну и ту же дистанцию с повторением от 5 до 10 раз, в чередовании с отдыхом до полного восстановления; • бег на одну и ту же дистанцию или различные отрезки со строго регламентированным временем отдыха; • бег на одну и ту же дистанцию с изменением темпа или пробегание различных отрезков через определенный интервал времени; • «фартлек» - кроссовый бег с ускорениями на различные отрезки с переменной скоростью. Тестовые упражнения для контроля развития общей выносливости
2	Общая физическая подготовка: развитие быстроты	Теоретико-методические основы развития быстроты. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты: • повторные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью (бег, прыжки и др.); • переменные упражнения с чередованием ускорений и замедлений; • бег из усложненных стартовых положений (лежа спиной по направлению движения, с низкого приседа); • бег в усложненных условиях (в гору, с отягощением); • игры и эстафеты Тестовые упражнения для контроля развития быстроты
3	Общая физическая подготовка: развитие гибкости	Теоретико-методические основы развития гибкости. Физические упражнения, направленные на развитие гибкости (упражнения на растягивание): • активные; • пассивные. Тестовые упражнения для контроля развития гибкости

1	2	3
4	Общая физическая подготовка: развитие силы	Теоретико-методические основы развития силовых способностей. Физические упражнения, направленные на развитие силы: • упражнения с внешним сопротивлением, где в качестве сопротивления используются: а) вес предметов (гантели, штанги, тренажеры); б) противодействие партнера; в) сопротивление упругих предметов (эспандеры, жгуты); г) сопротивление внешней среды (бег по песку, снегу, воде); • упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания). Тестовые упражнения для контроля развития силовых способностей
5	Общая физическая подготовка: развитие ловкости	Теоретико-методические основы развития ловкости. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости: • упражнения, выполняемые их необычных исходных положений; • упражнения с мячом, акробатические упражнения; • бег с препятствиями, доставанием или касанием предметов; • подвижные и спортивные игры Тестовые упражнения для контроля развития ловкости
6	Контроль общей физической подготовки студентов	Выполнение тестов ОФП и нормативов комплекса ГТО

Студенты подготовительного и специального медицинских отделений выполняют упражнения на развитие физических качеств и сдают контрольные нормативы по ОФП и ГТО, доступные по состоянию здоровья.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт», который основан на соблюдении принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Реализация дисциплины для лиц с ОВЗ осуществляется в рамках учебного процесса в специальных медицинских группах или группах лечебной физкультуры. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей, в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для лиц с ОВЗ организованы в следующих видах:

- теоретические занятия по тематике физической культуры, спорта и здоровьесбережению;

- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта (шахматы, шашки); подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах и на открытом воздухе.

7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	№ раздела (темы) дисциплины	Форма (вид) самостоятельной работы	Трудоёмкость в акад. часах
1	Теоретический раздел	Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине «Физическая культура и спорт». Контроль – написание реферата	36

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Физическая культура и спорт : сб. учеб.-метод. материалов для спец. 24.05.01 "Проектирование, производство и эксплуатация ракет и РКК"/ АмГУ, ФСН; сост. Е. В. Токарь. - Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2017. - 165 с. Режим доступа: http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/7815.pdf

8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт» используются помимо традиционных интерактивные методы проведения занятий. Это методы диалогового общения; соревнований, метод дискуссий с целью закрепления теоретического материала и формирования у обучающихся знаний, а также практических умений и навыков по дисциплине «Физическая культура и спорт». В процессе интерактивных занятий осуществляется работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами, компьютерными программами, презентациями по теме занятия, студент может быть в роли преподавателя.

Интерактивное практическое занятие дает возможность студентам работать индивидуально, в парах или небольшими группами, и позволяет преподавателю понять, насколько хорошо и быстро студенты усваивают предлагаемый им учебный материал.

Используемые интерактивные формы проведения практических занятий представлены в таблице:

№ п/п	Наименование темы	Практические занятия в интерактивной форме (в акад. часах)	Используемые интерактивные формы проведения практических занятий
1	2	3	4
1	Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости	3	В процессе практического занятия используется диалоговое общение, соревнования, дискуссии. Осуществляется работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами, компьютерными программами, презентациями по теме занятия
2	Общая физическая подготовка: развитие быстроты	3	В процессе практического занятия используется диалоговое общение, соревнования, дискуссии. Осуществляется работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами, компьютерными программами, презентациями по теме занятия

1	2	3	4
3	Общая физическая подготовка: развитие гибкости	2	В процессе практического занятия используется диалоговое общение, соревнования, дискуссии. Осуществляется работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами, компьютерными программами, презентациями по теме занятия
4	Общая физическая подготовка: развитие силы	2	В процессе практического занятия используется диалоговое общение, соревнования, дискуссии. Осуществляется работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами, компьютерными программами, презентациями по теме занятия
5	Общая физическая подготовка: развитие ловкости	2	В процессе практического занятия используется диалоговое общение, соревнования, дискуссии. Осуществляется работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами, компьютерными программами, презентациями по теме занятия
	Итого	12	

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

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, а так же методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков отражены в фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Студенты всех учебных отделений, выполнившие требования учебной программы, сдают зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт». Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

По каждому из разделов дисциплины выставляется отдельный зачет. Общий зачет за семестр выставляется с учетом всех разделов учебной деятельности.

Теоретический раздел

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими знаниями. По окончании лекционного курса студенты пишут реферат и защищают его. Оценка «зачтено» выставляется студенту, если реферат выполнен в соответствии с требованиями, представленными в ФОС; студент знает содержание реферата; ответил на дополнительные вопросы и обосновал свои ответы. Если реферат не соответствует требованиям, представленным выше, он передается студенту на доработку. Оценка «не зачтено»

выставляется студенту, если он не знает содержание реферата, не ответил на дополнительные вопросы.

Студенты специального медицинского отделения, лечебной физической культуры и освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, пишут реферат, включающий вопросы по лекционному курсу, а также по проблеме своего заболевания. В реферате дают краткую характеристику заболевания, определяют влияние данного заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Выявляют медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями, описывают средства физической культуры, рекомендуемые при данном заболевании (диагнозе). Составляют и обосновывают индивидуальный комплекс физических упражнений (с указанием примерной дозировки).

Практический раздел

Для студентов основного медицинского отделения.

Общая физическая подготовка и нормы ГТО.

В конце 1 семестра студенты выполняют тесты по физической подготовке и нормы ГТО. Усвоение материала раздела определяется по уровню физической подготовленности на оценку не ниже "удовлетворительно"; а также выполнению норм комплекса ГТО – не ниже уровня на бронзовый знак.

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть, поставлен семестровый зачет. Данное положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты специального медицинского отделения, лица с ограниченными возможностями здоровья выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по физической подготовке, с учетом противопоказаний, фиксируя результаты измерений в «Дневнике самоконтроля». По окончании семестра анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и реферата.

В целом студенты, завершающие изучение дисциплины «Физическая культура и спорт», должны обнаружить знания, общую физическую подготовленность, соответствующие требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования.

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867.html

2. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Н.Е. Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. — 306 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/61053.html

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. —

(Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA.

б) дополнительная литература:

1. Арутюнян А. П. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре в вузе [Электронный ресурс] : метод. указания / А. П. Арутюнян ; АмГУ, ФСН. - Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2015. - 30 с. (ЭБ АмГУ) http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/7116.pdf

2. Бумарскова Н.Н. Комплексы упражнений для развития гибкости [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.Н. Бумарскова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 128 с. — 978-5-7264-0994-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/30430.html

3. Витун В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Витун, М.И. Кабышева. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014. — 110 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/33655.html

4. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л.А. Аренд [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 177 с. — 978-5-89040-470-1. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22651.html

5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — 978-5-906839-42-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55593.html

6. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — 978-5-906839-18-3. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55569.html

7. Стретчинг [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 18 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/54969.html

8. Силовая подготовка [Электронный ресурс] : вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / . — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 50 с. — 978-5-89040-610-1. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/59130.html

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1	2	3
1	Интернет-ресурсы	
1.1	Электронно-библиотечная система IPRbooks http://www.iprbookshop.ru/	Электронно-библиотечная система IPRbooks – научно-образовательный ресурс для решения задач обучения в России и за рубежом. Уникальная платформа ЭБС IPRbooks объединяет новейшие информационные технологии и учебную лицензионную литературу. Контент ЭБС IPRbooks отвечает требованиям стандартов вуза, СПО, дополнительного и дистанционного образования. ЭБС IPRbooks соответствует требованиям законодательства РФ в сфере образования

1	2	3
1.2	Электронная библиотечная система «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/	Фонд электронной библиотеки составляет более 4000 наименований и постоянно пополняется новинками, в большинстве своем это учебники и учебные пособия для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением требований новых ФГОСов
2	Программное обеспечение	
2.1	Операционная система MS Windows 7 Pro	DreamSpark Premium Electronic Software Delivery (3 years) Renewal по договору - Сублицензионный договор № Tr000074357/KHB 17 от 01 марта 2016 года

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретический раздел

Изучение материала по теоретическому разделу дисциплины предполагается на лекционных и самостоятельных занятиях. Необходимо изучить основную и дополнительную литературу. В конце лекционного курса – написать реферат и защитить его. Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем. Объем реферата – не менее 10 страниц, формата А 4. Реферат должен иметь: титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля; содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы); текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию; практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением; список литературы должен содержать не менее 5 источников.

Практический раздел

Студенты под руководством преподавателя выполняют упражнения общей физической подготовки на развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости). В конце семестров студенты выполняют тесты по физической подготовке и нормы ГТО. Усвоение материала раздела определяется по уровню физической подготовленности на оценку не ниже "удовлетворительно"; а также выполнению норм комплекса ГТО – не ниже уровня на бронзовый значок.

Практический материал для специального учебного отделения, включая студентов с ограниченными возможностями здоровья, определяется с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Практические занятия по общей физической подготовке с данным контингентом строятся с корригирующей и оздоровительно-профилактической направленностью. Использование средств ОФП включает физические упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты, с учетом заболевания, специальные упражнения для устранения отклонений в состоянии здоровья, физического развития и функционального состояния организма. При его реализации применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Основные задачи и особенности выбора средств физического воспитания, обусловленные клиническим диагнозом студентов, заключаются в следующем:

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы *(неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)* – нормализация сосудистого тонуса и скелетной мускулатуры, увеличение сократительной способности миокарда, активизация кровообращения,

стимуляция нервных центров, регулирующих сердечно-сосудистую деятельность. Противопоказаны упражнения с задержкой дыхания, натуживанием, резким изменением темпа и статическим напряжением. Рекомендуются общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе.

При заболеваниях дыхательной системы *(хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)* – восстановление согласованной работы дыхательной мускулатуры, улучшение дренажной функции бронхов и их проходимости. Противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания и натуживание. Рекомендуются дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха через рот. Полезны занятия плаванием, волейболом, спортивной ходьбой, йогой или пилатесом.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени – ликвидация воспалительных изменений, нормализация секреторной и моторной функции желудочно-кишечного тракта, предупреждение развития спаек и застойных явлений. Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

При заболеваниях почек и мочевыводящих путей *(нефрит, пиелонефрит, нефроз)* – уменьшение воспалительных изменений. Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц спины, брюшного пресса, таза, промежности, общему оздоровлению организма.

При заболеваниях нервной системы – снижение нервной возбудимости. Ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д. Показаны дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения, психорегуляция, аутотренинг.

При заболеваниях органов зрения – укрепление мышц глаз, улучшение кровообращения, развитие координации движений глаз, укрепление вестибулярного аппарата. Исключаются прыжки, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, натуживанием, стойки на руках и голове, поднятие тяжестей, значительные сотрясения тела, резкие движения туловищем. Показаны упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз. Рекомендуется ходьба, прогулки на лыжах, бег в медленном темпе, плавание, настольный теннис, туризм.

При ожирении – уменьшение избыточной массы тела, адаптация организма к физической нагрузке, нормализация функций всех систем организма, улучшение двигательного режима. Показаны аэробные упражнения (ходьба, медленный бег, плавание, лыжные прогулки).

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата:

- сколиозы – закаливание на открытом воздухе с использованием естественных сил природы, обучение волевой коррекции для снятия давления на позвоночник со стороны вогнутости сколиоза, выравнивание позвоночника путем самовытяжения стоя и лежа. Исключаются упражнения усугубляющие сколиоз, наклоны, резкие повороты, прыжки, поднятие тяжестей, двигательные действия, связанные с ассиметричными позами, неравномерными нагрузками. Показаны ЛФК по индивидуально подобранному комплексу, корреигирующие упражнения для зоны искривления, аэробные упражнения (ходьба, медленный бег, плавание, лыжные прогулки);

- плоскостопие – укрепление мышц и связок, поддерживающих свод стопы в правильном физиологическом положении, формирование правильного навыка постановки ноги при ходьбе. Исключаются многократные поднимания тяжестей, длительное стояние на одном месте в одной и той же позе. Показаны ЛФК для стоп, езда на велосипеде, подвижные игры, плавание, ходьба по песку, по траве, рыхлому грунту, бревну;

- заболевания суставов – восстановление функциональных нарушений в опорно-двигательном аппарате, улучшение крово-лимфотока, метаболизма в тканях опорно-

двигательного аппарата, ускорение процессов регенерации костной ткани и органов. Исключается выполнение упражнений до болевых ощущений, прыжки, подскоки, многоскоки, упражнения с отягощениями стоя. Показаны езда на велосипеде, ходьба в облегченных условиях, занятия на тренажерах, дыхательные упражнения, плавание, элементы спортивных игр.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному, специальному медицинскому отделению, лица с ограниченными возможностями здоровья выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья. Студенты, полностью освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и реферата.

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» проводятся на базе следующих спортивных сооружений:

- Стадион (баскетбольная площадка -1 шт., мини-футбольное поле -1 шт., волейбольная площадка - 1 шт., гимнастический городок - 1 шт., полоса препятствий - 1 шт., беговая дорожка - 1 шт.)
- Корпус №1 спортивный зал S = 602,4 м²; тренажерные залы (S=39,2 м²; S=57,3 м²)
- Учебный корпус со спортзалом. Общая S = 1978,6 м². Спортзал S = 86,1 м²; спортзал S = 58,9 м²; спортзал S = 650,1 м²
- Общежитие. Спортзал S = 139,6 м²

В процессе реализации дисциплины применяется следующий инвентарь и оборудование: стенки гимнастические; скамейки гимнастические; коврики гимнастические; маты гимнастические; мячи набивные (1 кг, 2кг, 3 кг); мячи малые (теннисные); скакалки гимнастические; мячи малые (мягкие); палки гимнастические; обручи гимнастические; сетки для переноса малых мячей.

Измерительные приборы: пульсометр; шагомер электронный; комплект динамометров ручных; динамометр становой; ступенька универсальная (для степ-теста); тонометр автоматический; весы; ростомер.

Средства доврачебной помощи: аптечка медицинская.

Технические средства обучения: компьютер; мультимедиапроектор; интерактивный экран; магнитофон; телевизор.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.