

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Якушин Владимир Андреевич
Должность: ректор, д.ю.н., профессор
Дата подписания: 13.05.2023 20:59:52
Уникальный программный ключ:
a5427c2559e1ff4b007ed9b1994671e27053e0dc

Министерство образования и науки РФ
Образовательная автономная некоммерческая организация
Высшего образования
«Волжский университет имени В.Н. Татищева» (институт)

УТВЕРЖДЕНО

приказом

ректора Якушиным В.А.

от 02 мая 2023г. №77/1

Рабочая программа дисциплины

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

(Специальная медицинская группа)

Для направлений подготовки:

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

09.03.02 Информационные системы и технологии

38.03.01 Экономика

38.03.02. Менеджмент

42.03.02 Журналистика

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения - очная

2023 г.

Рабочая программа по основной профессиональной образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Составитель(и): Давкаев Александр Викторович

ОДОБРЕНА

учебно-методическим советом

Протокол № 4/23 от «27» апреля 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|--------|--|----|
| 1. | ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ | 5 |
| 2. | ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ | 6 |
| 3. | МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | 6 |
| 4. | ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ | 9 |
| 4.1. | Объем дисциплины и виды учебной работы | 9 |
| 4.2. | Объем дисциплины и виды учебных занятий | 10 |
| 5. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 5.1. | Календарно-тематическое планирование | 10 |
| 5.2. | Организация занятий и содержание практического раздела дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (специальная медицинская группа) | 10 |
| 5.2.1. | Организация занятий по физической культуре со студентами специальной группы | 10 |
| 5.2.2. | Содержание занятий по физической культуре со студентами специальной группы | 13 |
| 6. | ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 18 |
| 6.1. | Основная литература | 18 |
| 6.2. | Дополнительная литература | 20 |
| 6.3. | Методически разработанные кафедры (учебные пособия, методические указания) | 20 |
| 7. | ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ | 21 |
| 7.1. | Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы | 21 |
| 7.2. | Примерная тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре и спорту и для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. | 21 |
| 7.3. | Зачет по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» | 23 |
| 8. | МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИН | 24 |
| 8.1. | Особенности проведения занятий в специальной группе | 24 |
| 8.2. | Распределение студентов по учебным группам | 26 |
| 8.3. | Особенности организации и проведения занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в инклюзивных учебных группах для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (при наличии) | 28 |
| 8.4. | Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата | 28 |
| 8.5. | Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля | 30 |

| | |
|---|----|
| 9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ | 30 |
| 10. НЕОБХОДИМАЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА | 32 |

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает требования к образовательным результатам и результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа дисциплины является частью основных профессиональных образовательных программ в соответствии с ФГОС высшего образования по направлениям подготовки:

05.03.06 Экология, направленность (профиль) Биоэкология, уровень высшего образования – бакалавриат;

09.03.01 Информатика и вычислительная техника, направленность (профиль) Информационно-коммуникационные системы, уровень высшего образования – бакалавриат;

09.03.02 Информационные системы и технологии, направленность (профиль) Информационные системы, уровень высшего образования – бакалавриат;

38.03.01 Экономика, направленность (профиль) Бухгалтерский учет, анализ и аудит, уровень высшего образования – бакалавриат,

38.03.02 Менеджмент, направленность (профиль) Менеджмент организации, уровень высшего образования – бакалавриат,

42.03.02 Журналистика, направленность (профиль) Периодическая печать, уровень высшего образования – бакалавриат

45.03.01 Филология, направленность (профиль) Зарубежная филология (английский язык и литература)

Программа разработана в соответствии:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- с профессиональными стандартами, соответствующих профессиональной деятельности выпускников;

- с требованиями Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.04.2021 № 245;

- локальными нормативными актами ОАНО ВО «ВУиТ».

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке РФ.

Качество обучения по дисциплине определяется в рамках внутренней системы оценки, а также внешней системы оценки, в которой образовательная организация может принимать участие на добровольной основе в рамках профессионально-общественной аккредитации.

К оценке качества обучения могут привлекаться работодатели и их объединения с целью подготовки обучающихся в соответствии с профессиональными стандартами и требованиями рынка труда к специалистам

данного профиля.

В целях совершенствования образования к оценке качества также могут привлекаться обучающиеся, которым предоставляется возможность выразить свое мнение относительно условий, содержания и качества учебного процесса.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Сегодня в ВУЗах большой процент учащихся имеют отклонения в состоянии здоровья. Это ОРВИ, ангины, хронический тонзиллит, аллергические заболевания, нарушения зрения, функций опорнодвигательного аппарата, желудочно-кишечные заболевания, невриты, болезни сердечно-сосудистой системы и т.п.

Согласно положению о врачебном контроле за физическим воспитанием все студенты распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы. В соответствии с этим к основной группе относятся учащиеся без отклонений в соответствии здоровья или с незначительными отклонениями, но при наличии хороших показателей физического развития. К подготовительной медицинской группе относятся учащиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность.

Специальную медицинскую группу составляют учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенных учебной программой.

Основной целью работы со специальными медицинскими группами является формирование физической культуры личности и способности к сохранению и укреплению здоровья.

Студенты, страдающие различными отклонениями в физическом развитии или имеющие хронические заболевания, не могут осваивать типовую для всех программу физического воспитания.

Они занимаются по специальным методикам, разрабатываемым преподавателями физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей характера заболевания, физического развития и физической подготовленности. Эти занятия проводятся в специальных медицинских группах, формирующихся в учебных заведениях с учетом выявленной патологии.

Наряду с обучением двигательным навыкам и качествам преподаватель должен дать студентам фундаментальные знания о здоровье и факторах, его обуславливающих; сформировать валеологическое мировоззрение и установку на здоровье как главную человеческую ценность; заложить основы знаний о здоровом образе жизни как главном факторе здоровья; помочь овладеть

методами самодиагностики здоровья, а также принципами и методами его формирования и укрепления; научить студентов быть здоровыми.

Очень важно своевременно выявить студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, которые еще не носят необратимый характер, но снижают физическую работоспособность, задерживают развитие организма. Этому способствует раннее обнаружение патологических состояний, систематическое наблюдение за больными и подверженными факторам риска студентами.

Заболевание (или травма) и гиподинамия ведут к существенным изменениям гомеостаза, атрофии мышц, функциональным нарушениям эндокринной и кардиореспираторной систем и т. д. Поэтому применение физических упражнений для профилактики и лечения заболеваний вполне обосновано.

Физическая культура в ВУЗе является неотъемлемой частью формирования общей профессиональной и физической культуры личности современного специалиста, системы гуманитарного воспитания студентов.

Физическое воспитание студентов ВУЗов должно предоставить им реальную возможность получения минимума знаний, умений и навыков по физической культуре в рамках государственной программы обучения.

Цель дисциплины: Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (специальная медицинская группа) является формирование физической культуры личности студенческой молодежи и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и

профессиональноприкладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту являются важнейшим компонентом целостного развития личности, и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

В результате освоения дисциплины (модуля) у выпускника должны быть сформированы следующие универсальные компетенции (УК):

| Наименование компетенции | Код компетенции |
|--|-----------------|
| Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7 |

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

уметь:

- применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

знать:

- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;
- научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни.

владеть навыками:

- поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (специальная медицинская группа) является обязательной дисциплиной базовой части учебного плана. Дисциплина «Элективные

дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» формирует у студентов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модулем) «Физическая культура».

Изучение дисциплины направлено на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

Дисциплина ведется в течение шести семестров трех первых лет обучения. Рабочая программа должна обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в рамках:

элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Количество часов |
|--|------------------|
| Общая трудоёмкость дисциплины | 328 |
| Контактная работа с преподавателем (всего) | 328 |
| В том числе: | |
| Лекции | |
| Практические / семинарские занятия | 328 |
| Методико-практические занятия | |
| Самостоятельная работа (всего) | |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет |

4.2. Объем дисциплины и виды учебных занятий

| Вид учебных занятий | Количество часов | Семестры | | | | | |
|--|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | I | II | III | IV | V | VI |
| Всего по дисциплине | 328 | | | | | | |
| | | 32 | 32 | 68 | 68 | 68 | 60 |
| В том числе: | | | | | | | |
| Практические занятия для специальных медицинских групп | 296 | 28 | 28 | 62 | 62 | 62 | 54 |
| Контрольные занятия | 32 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Вид аттестации | зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет |

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема | Количество часов на | | | | Форма контроля |
|-------|---|---------------------|-----------------------------------|----------------------|------------------------|--|
| | | лекции | практические /семинарские занятия | лабораторные занятия | самостоятельную работу | |
| 1 | Тема №1 Техника безопасности на занятиях | - | 6 | - | - | Устный опрос |
| 2 | Тема №2 Общая физическая подготовка 1.Общеразвивающие упражнения 2. Разновидности ходьбы и бега 3. Подвижные игры | - | 138 | - | - | Беседа, опрос, проверка индивидуальной программы |
| 3 | Тема №3. Специальные комплексы упражнений в зависимости от диагноза заболеваний | - | 100 | - | - | Беседа, опрос, проверка индивидуальной программы |
| 4 | Тема №4. Методико-практические занятия: | - | 52 | - | - | Беседа, опрос, проверка индивидуальной программы |
| | 1. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма 2. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью | | | | | |
| 5 | Тема №5 Контрольные занятия | - | 32 | - | - | Тестирование |
| | Промежуточная аттестация | - | 328 | - | - | зачет |

5.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» (СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА)

5.2.1. Организация занятий по физической культуре со студентами специальной группы

В специальные учебные группы зачисляются студенты на основе решения врачебной комиссии (заключения ВК) о необходимости занятий в специальных группах (группа А) или освобождения от занятий физической культурой (группа

В). Зачисление в специальные группы осуществляется в каждом семестре на основе соответствующих справок.

Практический материал (включая зачетные требования и нормативы) для специальных учебных групп разрабатывается кафедрой физического воспитания с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Включает в себя оздоровительно-реабилитационную форму физической культуры, связанную с направленным использованием физических упражнений в качестве профилактики, реабилитации заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.).

В специальной группе предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

Первое направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата.

Второе направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания внутренних органов: - сердечно-сосудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь; - дыхания: болезни верхних дыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких; - пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки; - печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и холангит; - поджелудочной железы: панкреатит; - почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечнокаменная болезнь; - кровообращения: лейкозы, анемии; - эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

Третье направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания органов зрения: миопия средней и высокой степени, астигматизм.

Четвертое направление. Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий.

Медицинские противопоказания к физическим нагрузкам

Абсолютные противопоказания: недостаточность кровообращения III степени; острый инфаркт миокарда; активная фаза ревматизма, миокардит;

стенокардия покоя; эмболия лёгочной артерии; инфаркт трансмуральный; аневризма аорты; острое инфекционное заболевание; тромбоз и сердечная недостаточность; тахикардия покоя, экстрасистолия и другие нарушения ритма; стеноз аорты и почечной артерии; миопия (близорукость) более 7 диоптрий.

Относительные противопоказания: суправентрикулярные нарушения ритма сердца; миопия (близорукость) более 5 диоптрий; системная или лёгочная гипертензия; умеренно выраженный стеноз аорты; неконтролируемые заболевания обмена веществ (диабет, тиреотоксикоз, микседема и др.); выраженный стеноз трёхстворчатого клапана сердца; токсикоз беременных; гипертония II-III степени, ретинопатия III степени; пороки сердца, с выраженным цианозом; резко выраженная анемия; значительное выраженное ожирение (III степени), протекающее с одышкой; почечная и печёночная недостаточность; заболевания опорно-двигательного аппарата, ограничивающие двигательную активность; заболевания крови (эритремия, лимфогранулематоз и др.).

Занятия по физическому воспитанию в специальных медицинских группах проводятся при следующих заболеваниях: болезни органов кровообращения; болезни суставов; болезни органов дыхания; болезни органов пищеварения; болезни почек и мочевыводящих путей; эндокринные и обменные заболевания; женские болезни; нервные и психические болезни; хирургические болезни; травматология и ортопедия; глазные болезни; кожные болезни. Подготовка должна быть по возможности разносторонняя, включающая общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры на воздухе и др. Не следует допускать чрезмерных нагрузок (особенно в положении стоя, подъёме тяжестей, выполнения упражнений на тренажёрах и др.). Упражнения с гантелями, мячами и на тренажёрах должны выполняться только в щадящем позвоночник режиме, лёжа, и с включением в конце занятий на растягивание и релаксацию.

Студенты, зачисленные в специальные учебные группы, осваивают доступные им разделы учебной программы в форме теоретических занятий, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Студенты специальной группы посещают занятия согласно расписанию своей учебной группы, однако имеют ограничения двигательной нагрузки в зависимости от имеющихся противопоказаний, обусловленных конкретным заболеванием и в соответствии с рекомендациями врача.

Студенты этой учебной группы, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств

физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

5.2.2. Содержание занятий по физической культуре со студентами специальной группы

Содержание занятий по физической культуре со студентами специальной группы включает в себя:

- оздоровительно-реабилитационную форму физической культуры, связанную с направленным использованием физических упражнений в качестве профилактики, реабилитации заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.).

Формы занятий физической культурой со студентами специальной группы

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) – одно из средств физической культуры, используемое студентами в самостоятельных занятиях. Она развивает силу, гибкость, координацию движений, улучшает деятельность внутренних органов, вызывает подъём эмоций, особенно если упражнения выполняются под музыку. УГГ лучше выполнять утром в сочетании с закаливанием, но не очень рано, особенно больным с заболеванием сердечно-сосудистой системы.

Подвижные игры на улице являются хорошим средством физического развития, нормализации психоэмоционального состояния, совершенствования координации движений. Включая игры в урок физической культуры, можно значительно повысить нагрузки за счёт эмоционального фактора, а от их проведения на свежем воздухе эффективность занятий возрастает ещё и за счёт закаливающего фактора.

Ходьба и бег имеют огромное значение в нормализации обменных процессов, функционального состояния кардио-респираторной системы.

Ходьба как физическое упражнение – ценное средство для улучшения деятельности центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Если её регулярно совершать по пересечённой местности (вдоль берега реки, в лесу и пр.), то имеет место тренирующий эффект и профилактика (превентивный эффект) заболеваний. Положительные эмоции при

этом благоприятно влияют на центральную нервную систему больного. Во время ходьбы дыхание должно быть ритмичным, глубоким, не следует задерживать дыхание и разговаривать во время ходьбы. Дышать надо через нос, особенно зимой. Ходьба должна быть продолжительной (до появления испарины на лбу), но не утомительной.

Бег – физическое упражнение с большой нагрузкой. Он развивает выносливость, особенно полезен для профилактики заболеваний сердечнососудистой системы, ожирения и др. Его лучше сочетать с ходьбой и дыхательными упражнениями. Ходьбу и бег можно проводить днём или вечером, а во время занятия – в основной и заключительной части урока.

Применение ходьбы, бега и их чередование дадут эффект только в том случае, если занятия будут проводиться 3-4 раза в неделю (по 35-45 мин) и при самостоятельных ежедневных занятиях (УГГ, прогулки, дозированная ходьба, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, катание на коньках и др.). Процентное соотношение ходьбы и бега в первые две-три недели занятий – 3:1. Постепенно, по мере адаптации к физическим нагрузкам время ходьбы в тренировочном цикле сокращается и увеличивается время бега. Потом включаются ходьба и дыхательные упражнения. И только затем постепенно увеличивается темп и ритм бега при частоте сердечных сокращений не больше 130-145 уд/мин. Сочетание ходьбы и бега даёт тренирующий и профилактический эффект для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниями лёгких, эндокринной системы.

Особенно важно сочетание физических нагрузок с *закаливанием* для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, так как такие занятия повышают общую тренированность организма, способствуют нормализации обменных процессов, функционального состояния, а также ведут к усилению закаливания и предупреждают простудные заболевания.

Основные средства физической культуры, используемые в занятиях со студентами специального отделения при различных заболеваниях

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы

Для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы показан групповой метод занятий, желательно на улице, в парке или сквере, то есть физкультура в сочетании с закаливанием. Занятие строится так, чтобы преобладали циклические движения (различные виды ходьбы и бега, их сочетание, лыжные прогулки, дыхательные упражнения). В зимнее время нужно следить, чтобы студенты дышали через нос. Показаны упражнения на расслабление. Исключаются упражнения с задержкой дыхания, натуживанием и т.п.

В процессе занятий необходим контроль: за пульсом, дыханием, цветом кожи и общим состоянием студента. Очень важно выполнять утреннюю

гигиеническую гимнастику (УГГ) и закаливание. В осенне-весенний период – витаминизация (особенно показан приём витаминов С и Е).

2. Заболевания органов дыхания

Занятия необходимо проводить групповым методом на свежем воздухе, в зимнее время (если ветреная и холодная погода) – занятия в помещении, следует проветривать зал, делать влажную уборку.

В занятие включают ходьбу, дозированный бег, игры, различные эстафеты, упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, в зимнее время (при безветрии и слабом морозе) – лыжные прогулки и др. В холодную, ветреную погоду не следует проводить занятия на улице, особенно больным бронхиальной астмой. При проведении занятий в зале акцент делается на правильное ритмичное дыхание с акцентом на выдохе (бронхиальная астма, обструктивный бронхит и др.)

3. Функциональные нарушения осанки и сколиоз

Функциональные нарушения осанки – это мышечный дисбаланс. Они связаны с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата (слабостью мышц, связок и пр.) при гиподинамии (ограничении движений), неправильной рабочей позе и др. Нарушение осанки проявляется в уменьшении или увеличении физиологической кривизны позвоночного столба.

Для предупреждения дефектов осанки и её нормализации необходимы ежедневные занятия физическими упражнениями (УГГ, упражнения с резиновыми бинтами, гимнастической палкой, набивными мячами, с гантелями в положении лёжа, занятия на тренажёрах с малыми напряжениями в положении лёжа, полулёжа, специальные упражнения и гимнастической стенке и др.). Исключаются упражнения с гантелями в исходном положении стоя, прыжки и подскоки с гантелями. В занятие включают подвижные игры, дыхательные и общеразвивающие упражнения, ходьбу, ходьбу в приседе, прогулки на лыжах и др. Большое место должны занимать плавание и гидрокинезотерапия. При регулярных занятиях (3-5 раз в неделю по 35-45 мин) удаётся ликвидировать функциональные нарушения осанки.

В зависимости от степени сколиоза применяют тот или иной комплекс физических упражнений: ходьба в приседе, общеразвивающие и дыхательные упражнения. Упражнения с гантелями, набивными мячами выполняются в положении лёжа. Упражнения с гимнастической палкой, упражнения на растяжение, на гимнастической стенке и другие успешно тренируют мышцы. В занятие включают также упражнения на координацию, равновесие и ряд общеразвивающих упражнений для мышц спины, живота, ягодиц и др. Регулярные занятия физкультурой дают возможность остановить прогрессирование болезни, ликвидировать мышечную асимметрию и т.п.

4. Заболевания органов пищеварения

Наиболее часто встречаются гиперацидный гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, холециститы и дискинезии желчных путей, колиты

(чаще у женщин). Кроме того, нередки опущения желудка. Характер влияния тренировок на пищеварение различен. Слабые (небольшие, умеренные) нагрузки стимулируют. Сильные (интенсивные, длительные) нагрузки угнетают функцию желудочно-кишечного тракта (двигательную, секреторную и всасывательную). Кроме того, физические упражнения оказывают положительное воздействие на регенеративные процессы в слизистый желудок и двенадцатиперстной кишке. При этом улучшается микроциркуляция в тканях слизистой, в мышцах, увеличивается объём циркулирующей крови (ОЦК).

Восстановление условно-рефлекторной деятельности желудочно-кишечного тракта начинается через час после приёма пищи и достигает максимума лишь через 3-3,5 часа после еды. Чувство сытости сопровождается снижением возбудимости скелетной мускулатуры. Таким образом, выполнение физических упражнений вскоре после еды нарушает естественные процессы пищеварения. Несоблюдение этих правил ведёт к ухудшению функциональных и регенеративных процессов в желудочно-кишечном тракте.

Занятия проводятся в период ремиссии. В занятие включают ходьбу, бег (их сочетание), дыхательные и общеразвивающие упражнения, подвижные игры, ходьбу на лыжах и др. В первое время следует щадить брюшной пресс, избегать упражнений на тренажёрах. Лучше включать общеразвивающие упражнения в положении сидя, с выполнением дыхательных упражнений («дыхание животом»).

5. Болезни почек и мочевых путей

Наиболее часто встречаются следующие заболевания: гидронефроз, гломерулонефрит, пиелит, пиелонефрит, почечнокаменная болезнь, цистит, опущение почки и др.

Занятия физической культурой проводятся в период ремиссии. В занятия включают дозированную ходьбу, бег, подвижные игры, лыжные прогулки, общеразвивающие и дыхательные упражнения, занятия на тренажёрах. При опущении почки исключают прыжки, подскоки и подобные упражнения, выполняется специальный комплекс общеразвивающих упражнений.

Следует избегать переохлаждения, которое может спровоцировать обострение болезней.

6. Эндокринные и обменные заболевания

К наиболее распространённым заболеваниям желез внутренней секреции и обмена веществ относятся сахарный диабет, ожирение, подагра и др. Заболевания связаны с нарушением обмена веществ (углеводного, жирового, белкового), неправильным питанием, интоксикацией организма, гиподинамией. Мышечная деятельность оказывает регулирующее влияние на обменные процессы. Лечебное действие физических упражнений при нарушении обмена веществ обусловлено их мощным трофическим влиянием. Систематические тренировки способствуют нормализации (восстановлению) моторно-

висцеральных рефлексов, оказывающих регулирующее влияние на обмен веществ и железы внутренней секреции.

В зависимости от заболевания в занятие включают ходьбу, бег (сочетание бега, ходьбы и дыхательных упражнений), общеразвивающие, дыхательные упражнения, занятия на тренажёрах, подвижные игры и др. Выбор физических упражнений, их объём, и интенсивность зависят от клинического течения заболевания, сопутствующих болезней и погоды, условий занятия и других факторов. При ожирении нагрузки зависят от степени ожирения (I – IV ст.), возраста, пола и сопутствующих заболеваний (гипертоническая болезнь, диабет и др.). Для больных сахарным диабетом опасны переутомления, перегрузки. Большой эффект наблюдается при применении циклических видов (бег, ходьба, прогулки на лыжах и др.).

7. Болезни суставов

Из многочисленных заболеваний суставов наиболее распространены воспалительные заболевания (артриты) и дегенеративные (артрозы). К первой группе заболеваний относятся: артриты инфекционные, артрит ревматоидный и др. Ко второй – деформирующий остеоартроз, периартриты и др.

Артриты – системное заболевание соединительной ткани, проявляющееся главным образом хроническим прогрессирующим воспалением суставов, ограничением подвижности в суставе (суставах), атрофией мышц и др. При прогрессировании заболевания ограничение движений нарастает, боли в суставе возникают не только при нагрузке, но и в покое. Роль тренировок в период ремиссии особенно велика. Под влиянием физических упражнений активизируется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нервно-мышечного аппарата, нормализуется обмен веществ, улучшается подвижность в суставе, увеличивается сила мышц, исчезает боль. Активные движения следует выполнять в облегчённых условиях (в положении лёжа, на четвереньках, сидя, в воде, в висах и др.).

Выполнение упражнений не должно сопровождаться болевыми ощущениями.

При инфекционных артритах в занятие включают ходьбу пешком, ходьбу на лыжах, общеразвивающие и дыхательные упражнения, упражнения со снарядами (мячами, палками, гантелями и пр.) в положении лёжа и сидя, подвижные игры. Исключаются прыжки, подскоки, упражнения с гантелями, гириями в положении стоя. При артрозах показаны занятия на тренажёрах. Кроме того, в занятие включают подвижные игры, ходьбу, лыжные прогулки, и др.

При проведении самостоятельных занятий включают УГГ, велотренажёр, ходьбу на лыжах и закаливающие процедуры.

8. Миопия (близорукость)

В настоящее время близоруких среди студентов 30-40% от числа учащихся. В зависимости от степени близорукости, не показаны упражнения на поднятие тяжестей (штанги, гири и пр.), прыжковые упражнения при миопии

более минус пять. А если у студента, кроме того, гипертония, то занятия физкультурой ограничены в ещё большей степени. В этом случае показаны ходьба, медленный бег, ходьба на лыжах, гимнастика для глаз.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

6.1. Основная литература.

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515062>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794>

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022 ; Омск : Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495814>

4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022 ; Омск : Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495814>

5. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>

6. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518491>

7. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для

вузов / В. В. Сизоненко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520227>

8. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517434>

9. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>

10. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>

11. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>

12. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518911>

Медиамаатериалы

1. Мгновения спорта // Советское телевидение. ГОСТЕЛЕРАДИОФОНД России — https://youtu.be/E_37pfzPtH0

2. Спорт страны Советов (1979) // Советское телевидение. ГОСТЕЛЕРАДИОФОНД России — <https://youtu.be/O2oapCHh3bA>

3. «ГТО. Школьные годы». Специальный репортаж // Матч ТВ — <https://youtu.be/5wY1U5JNKGU>

4. Как устроен спорт в России // Academy Rugby Centre — <https://youtu.be/sXqRu4bh3hQ>

5. Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места // Физическое воспитание — <https://youtu.be/ZDiAPEGzV7E>

6. Баскетбол. Ведение мяча в движении // Физическое воспитание — https://youtu.be/LJrj_ztHJWg

7. Баскетбол. Ведение мяча на месте // Физическое воспитание — <https://youtu.be/uI6lXRyKmAk>
8. Баскетбол. Передача мяча двумя руками в движении // Физическое воспитание — <https://youtu.be/bPGtRsIndGI>
9. Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди с места // Физическое воспитание — <https://youtu.be/FRFANcFeGwc>
10. Баскетбол. Стойки и перемещения // Физическое воспитание — <https://youtu.be/tra2Pp5CydA>
11. Метание малого мяча с места в вертикальную цель // Физическое воспитание — <https://youtu.be/WkBBqrvz4Jo>
12. Метание малого мяча с места на дальность // Физическое воспитание — <https://youtu.be/8XkOnHPIN3s>
13. Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега // Физическое воспитание — <https://youtu.be/PInqAWv62jA>
14. Техника прыжка в высоту с разбега // Физическое воспитание — <https://youtu.be/bZnyUu2KbQQ>
15. Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами // Физическое воспитание — <https://youtu.be/jiWFcnjTnhM>
16. Техника прыжка в длину с разбега // Физическое воспитание — https://youtu.be/DDlx1mcB_kw
17. Игры на улице для детей // Мамина Школа — https://youtu.be/QcsJpn_E5-U
18. Обучение технике бега на 30 м с высокого старта // Физическое воспитание — <https://youtu.be/NhAR9mqUqMM>
19. Обучение технике бега с высокого старта с опорой // Физическое воспитание — <https://youtu.be/CSnk3PFyUi4>
20. Обучение технике ходьбы // Физическое воспитание — <https://youtu.be/nw5xNOs7FN4>
21. Подвижные игры с конструктором // Мамина Школа — <https://youtu.be/YTXjWYi7iKA>
22. Подвижные и игры в детском саду. Часть 2 // Мамина Школа — https://youtu.be/iMfBsz_0y-Y
23. Подвижные игры в детском саду. Часть 1 // Мамина Школа — <https://youtu.be/ObH2SxrAr7c>
24. Игры с координационной лестницей // Мамина Школа — <https://youtu.be/Pw9hLqBmnDw>
25. Обучающие игры в спортивном зале // Мамина Школа — <https://youtu.be/n16fih6RtlA>
26. Игры для прогулки. Часть 1 // Мамина Школа — <https://youtu.be/L8bSHttQP4I>
27. Игры на свежем воздухе. Часть 2 // Мамина Школа — <https://youtu.be/dcWYuCfCNXk>
28. Подвижные игры для школьников // Мамина Школа — <https://youtu.be/jnr68-EXPTU>

29. Игры со скакалкой. Мамина школа. ТСВ // Мамина Школа — https://youtu.be/kBuyIkYuw_E
30. Йога для детей // Мамина Школа — <https://youtu.be/yPy3sO0Pt5s>
31. Резиночки: правила любимой игры // Мамина Школа — https://youtu.be/BNdaIup_o8M
32. Спортивный комплекс «Ранний старт» // Мамина Школа — <https://youtu.be/cdvn1D28qeo>
33. Имидж судьи // Referypro — <https://youtu.be/1PWc1I9fYqA>
34. Как стать судьёй // Referypro — <https://youtu.be/1fRZNdFPd4U>
35. Официальная жестикуляция // Referypro — <https://youtu.be/QeHURYGwhh8>
36. Занятия в бассейне с 3-х лет // Мамина Школа — <https://youtu.be/o9M8sScC8n8>
37. Адаптация или «перестройка» организма во время тренировки // Trener Zausev — <https://youtu.be/v3NXhdx4eGM>
38. Механизмы развития утомления // Trener Zausev — <https://youtu.be/1hiiTucU2OA>
39. Нарушение осанки и плоскостопие // InternetUrok.ru — <https://youtu.be/JF3PkGG4rLg>
40. Особенности телосложения // В НАТУРАШКУ — <https://youtu.be/UCilfQ71Q3w>
41. Спортивная антропология. // НаукаPRO — <https://youtu.be/0PUfYBCD7-0>
42. Тренировка силы, скорости, выносливости и мышечных объёмов // Trener Zausev — <https://youtu.be/bB4kPI1gbmo>
43. Сохранение и укрепление здоровья // InternetUrok.ru — <https://youtu.be/mALSKGnCW8E>
44. Диета или культура питания? // В НАТУРАШКУ — <https://youtu.be/AYencfBkGrE>
45. Сжигание жиров // В НАТУРАШКУ — https://youtu.be/3UG-V_NKuHs
46. Признаки и симптомы стресса. Управление стрессом // Твоя психология — <https://youtu.be/ord2apHym3A>
47. Советская аэробика. Ритмическая гимнастика // Советское телевидение. ГОСТЕЛЕРАДИОФОНД России — <https://youtu.be/3iL7zT-TTp8>
48. Советская аэробика. Ритмическая гимнастика. // Советское телевидение. ГОСТЕЛЕРАДИОФОНД России — <https://youtu.be/PG3oLeB9PiI>
49. Аспекты механики для трёх судей // Referypro — <https://youtu.be/RTBk55R3yFM>
50. Механика двойного судейства в баскетболе // Referypro — <https://youtu.be/TYIZaSuLhIU>
51. Механика двойного судейства в баскетболе. Часть 2 // Referypro — <https://youtu.be/oCBcWP4BOy0>

52. Современная концепция игры в баскетбол // Referypro — https://youtu.be/tG3x1F_HtxM

53. Современная концепция игры в баскетбол. часть 2 // Referypro — <https://youtu.be/uk93XoCFxGo>

6.2. Дополнительная литература.

1. Васенков К.В., Фазлиева Е.В., Лопатин Л.А. **Теория физической культуры**. Казань, 2014. -98с.
2. Евсеев Ю.И. **Физическая культура**. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов н/Д: Феникс, 2002. -384с.
3. Жуков М.Н. **Подвижные игры**: Учебник для студ.пед.вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. -160с.
4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. **Оздоровительная гимнастика**: теория и методика. Ростов н/Д:Феникс, 2002. -384с.
5. **Физическая культура студента**. Учебник /Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2003. -448с.

6.3. Методические разработки кафедры (учебные пособия, методические указания)

1. Астраханцев Е.А. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой: Астраханцев Е.А. Физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем: Методическое пособие. – Тольятти: ВУиТ, 2006. 120с.
2. Астраханцев Е.А. Социально-педагогические аспекты формирования культуры здоровья студенческой молодежи: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2007. -220с.
3. Астраханцев Е.А. Основы физической культуры: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2009. -150с.
4. Астраханцев Е.А. Самоконтроль и гигиена при занятиях физическими упражнениями: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2010. 123с.
5. Астраханцев Е.А. Методические основы занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2011. -101с.
6. Астраханцев Е.А., Популо Г.М. Настольный теннис как средство физического воспитания студентов: Учебно-методическое пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2012. -55с.
7. Астраханцев Е.А. Теоретические основы физической культуры: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2017. -199с.
8. Астраханцев Е.А., Популо Г.М. Большой теннис как средство развития двигательных качеств: Учебно-методическое пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2013. -91с.

9. Чураков А.В. Основные средства для подготовительной части учебно-тренировочного занятия: Методическое пособие по курсу «Физическая культура» -Тольятти 2006. -36с.

10. Кабанова Е.В., Пальнова С.В. Теория и методика оздоровительных занятий по аэробике: Учебно-методическое пособие. -Тольятти: Волжский университет им.В.Н.Татищева,2008. -39с.

11. Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2008. -70с.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

| |
|--|
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см). |
| 2. Подтягивание на перекладине (мужчины). |
| 3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины). |
| 4. Прыжки в длину с места с двух ног. |
| 5. Упражнения на гибкость. |
| 7. Выполнение упражнений на технику. |

7.2. Примерная тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре и спорту и для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Основные положения методики закаливания.
3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
6. Гипокинезия и гиподинамия. Их неблагоприятное влияние на организм человека.
7. Понятие «здоровье». Содержание и факторы, определяющие здоровье человека.

8. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно - двигательного аппарата.
9. Общие основы лечебной физической культуры.
10. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
11. ЛФК при заболеваниях суставов.
12. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.
13. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни студента.
14. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании.
15. Объективные и субъективные причины усталости, утомления и переутомления. Их причины и профилактика.
16. Методы оценки и возможности коррекции осанки и телосложения с помощью физических упражнений.
17. Гигиенические аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.
19. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
20. Методы и тесты для оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.
21. Олимпийские игры и современное состояние физической культуры и спорта.
22. Стресс и регуляция нервно-психического состояния организма.
23. Здоровье в традиционных и нетрадиционных средствах реабилитации.
24. Культура сексуального поведения человека.
25. Экологическая культура и здоровье.
26. Основы методики самомассажа.
27. Избыточный вес – угроза здоровью.
28. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента с учетом избранной профессии.
29. Производственная физическая культура (ПФК), ее цель, задачи и содержание.
30. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.
31. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФ.
32. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
33. Круговая тренировка в домашних условиях.
34. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной

восстановительной направленностью (оздоровительная ходьба и бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)

35. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

36. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.

37. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.

38. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений.

7.3. Зачет по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

Студенты, выполнившие рабочую программу, на каждом семестре получают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки.

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.

Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий

| Оценка тестов общей физической и спортивно-технической подготовки | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
|---|-------------------|--------|---------|
| Средняя оценка тестов в очках | 2,0 | 3,0 | 3,5 |

Тесты по общефизической и спортивно-технической подготовке проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в университет и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце каждого семестра – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Студенты, зачисленные *в специальные учебные группы*, осваивают доступные им разделы учебной программы в форме теоретических занятий,

выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Студенты специального учебного отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья. Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 15-25 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса или компьютерного тестирования и тематических рефератов.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

8.1. Особенности проведения занятий в специальной группе

Следует помнить, что у больных способности к приспособлению (адаптации) и выполнению физических нагрузок снижены. И если физические нагрузки не будут адекватны возможностям человека, то могут возникнуть серьезные осложнения, физическая культура вместо пользы принесет вред. Не следует включать в занятия сложные движения на координацию, упражнения с натуживанием, подъемом тяжестей и другие, которые студенту трудно освоить и выполнить из-за сниженной физической работоспособности и состояния здоровья.

Регулярные (систематические) физические нагрузки способствуют нормализации моторных (двигательных) процессов, особенно при заболеваниях кардиореспираторной, эндокринной и других систем, помогают восстановить утраченные (сниженные) функции организма.

В зависимости от функционального состояния, тренированности и течения заболевания нагрузки вначале должны быть малой интенсивности. Контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы осуществляют по пульсу, частоте дыхания, самочувствию, цвету кожных покровов, потливости и др.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Содержание и продолжительность зависят от характера заболевания, его течения и частоты обострений, а также функционального состояния. *В вводную часть* урока включаются общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, дыхательные упражнения; *в основную* - упражнения, специфические для данной патологии, подвижные игры, элементы спортивных игр; *в*

заключительную - дыхательные упражнения, ходьба, упражнения на релаксацию, выработка правильной осанки и пр.

Физиологическая кривая урока должна представлять собой линию, поднимающуюся в основной части урока (волнообразно) и заметно снижающуюся к концу урока. Незначительный подъем, почти горизонтальная линия в основной части урока свидетельствует о недостаточной нагрузке и т.д.

Занятия в специальной медицинской группе желательно проводить на открытом воздухе - в парке, сквере, лесу, на берегу озера, когда одновременно действуют два фактора: тренирующий и закаливающий. Очень важно, чтобы одежда соответствовала погоде и нагрузке с учетом характера заболевания, частоты обострений и пр. Студентам надо чаще напоминать о правильном (носовом) дыхании.

Определение двигательной (моторной) плотности урока физической культуры осуществляется методом хронометража. По секундомеру регистрируют отрезки времени, затраченного студентом непосредственно на выполнение физических упражнений. Отношение суммы этих отрезков к длительности всего урока, выраженное в процентах, характеризует моторную плотность занятия.

Проверка величины нагрузок и приспособляемости организма к тем или иным упражнениям осуществляется путем подсчета пульса в процессе занятий и построения физиологической кривой урока. Для этого подсчитывают пульс за 15 секунд до начала занятий, в начале занятия и в конце каждой его части (вводной, основной, заключительной). На основании полученных данных чертят физиологическую кривую урока. При этом по горизонтали отмечают продолжительность каждой части урока, по вертикали - реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

При проведении занятий со студентами важен постоянный врачебный контроль. Студенты должны вести дневник самоконтроля, а преподаватель по пульсу, частоте дыхания и субъективным показателям контролировать их самочувствие и переносимость физических нагрузок.

Для оценки функционального состояния и переносимости физических нагрузок используются тесты с физической нагрузкой и с задержкой дыхания (Штанге, Генчи).

Проба Штанге. Измеряется максимальное время задержки дыхания после глубокого вдоха. Рот при этом закрыт, нос зажат пальцами. Здоровые люди задерживают дыхание, в среднем на 40-50 сек; спортсмены высокой квалификации - до 5 мин, а спортсмены - от 1,5 до 2,5 мин.

Проба Генчи. После неглубокого вдоха сделать выдох и задержать дыхание. У здоровых людей время задержки дыхания составляет 25-30 сек, у спортсменов - 60-70 сек. При хроническом утомлении время задержки дыхания значительно уменьшается.

Тесты дают возможность разработать для студентов более адаптивные программы физической тренировки.

В занятиях физической культурой используют различные тесты с физической нагрузкой (подскоки, приседания, бег и др.), при проведении которых учитывают изменения и сроки восстановления частоты пульса, дыхания, артериального давления (АД).

Проба с приседаниями. Встать в основную стойку и сосчитать пульс. За 30 сек сделать 20 приседаний, поднимая руки вперед и сохраняя корпус прямым. После приседаний снова сосчитать пульс. Увеличение пульса на 25% процентов и менее считается отличным, на 25-50 - хорошим, на 50-75 - удовлетворительным и свыше 75% - плохим. Удовлетворительные и плохие оценки говорят о том, что организм не восстановился после тренировочных нагрузок, так как они чрезмерны.

Проба с подскоками. Предварительно сосчитав пульс, принять основную стойку, руки на пояс. Мягко на носках в течение 30 сек сделать 60 небольших подскоков, подпрыгивая над полом на 5-6 см. Снова сосчитать пульс. Оценка результатов такая же, как в пробе с приседаниями.

8.2. Распределение студентов по учебным группам

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» реализуются в различных учебных группах: основная, спортивная, специальная, инклюзивная.

Распределение в учебных группах проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения) и физического развития, утверждается распоряжением проректора по учебной работе на основании представления заведующего кафедрой.

Студенты I курса в течение первого месяца учебного года проходят профилактический осмотр с целью определения группы здоровья для занятий физической культурой, после которого распределяются по учебным отделениям.

Студенты II и последующих курсов для продолжения занятий в основном и спортивном учебном отделении ежегодно представляют справки о возможности заниматься физической культурой без противопоказаний либо из поликлиники по месту жительства, либо из медучреждения при университете.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Прием в группы по элективным видам спорта основного отделения осуществляется с учетом интересов студента и расписания занятий на основе личного заявления.

Направления видов спорта определяется кафедрой, с учетом рабочих программ дисциплин, наличия материально технической спортивной базы университета, квалификацией преподавателей, а также популярностью вида спорта у обучающихся. Численный состав групп на занятиях в специализациях

по направлениям видов спорта основного учебного отделения составляет 12-15 человек.

В спортивное учебное отделение зачисляются студенты, имеющие спортивные разряды. Студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий по избранным видам спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

На элективных занятиях в основном и спортивном отделениях студенты повышают свое спортивное мастерство, готовятся к выполнению разрядных норм и требований в избранном виде спорта и к участию в спортивных соревнованиях, как внутри учебного заведения, так и в проводимых вышестоящими спортивными организациями между вузами.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты на основе решения врачебной комиссии (заключения ВК) о необходимости занятий в специальном отделении (группа А) или освобождения от занятий физической культурой (группа В). Зачисление в специальное отделение осуществляется в каждом семестре на основе соответствующих справок. Численность студентов в учебных группах этого отделения 8-12 человек.

Студенты, зачисленные в специальное учебное отделение, осваивают доступные им разделы учебной программы в форме теоретических занятий, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды зачисляются на основании медицинского заключения в **инклюзивную** учебную группу.

Перевод студентов из одной учебной группы по элективным видам спорта в другую осуществляется перед началом нового учебного семестра, с учетом вышеуказанных требований зачисления в отделения, по личному заявлению студента.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются.

Занятия по практическому разделу программы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» организуются в форме практических занятий.

8.3. Особенности организации и проведения занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в инклюзивных учебных группах для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (при наличии)

Обучение по образовательным программам инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется Университетом с

учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Образовательной организацией высшего образования созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях. Реализация дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с соблюдением принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от нозологии и степени ограниченности возможностей здоровья, в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психологомедикопедагогической комиссии.

Занятия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по очной форме, могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в залах для специальных медицинских групп или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике физкультурно-спортивной деятельности и здоровьесбережения;
- занятия по индивидуальной программе лечебной физической культурой, назначенной лечащим врачом, врачом профилактория университета или преподавателем специальной медицинской группы.

Для полноценного занятия со студентами с ограниченными возможностями здоровья университет гарантирует создание специально оборудованных помещений, установку тренажеров общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажеров. Все спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

8.4. Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата

Реферат (лат.) - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников;

2) изложение содержания научной работы, книги, статьи. В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но обучающийся может проявлять и свою инициативу. Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист. Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество обучающегося (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы: - актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем; - новые, современные подходы к решению проблемы; - наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться; - противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте; - личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме; - цель и значимость темы.

4. Основное содержание - сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата; - критический обзор источников; - собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение: - основные выводы; - результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы: в списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения. В приложения включается второстепенный материал, например, анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

8.5. Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля (для лиц с ОВЗ и инвалидов), чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом.

Дневник самоконтроля: – помогает занимающимся лучше познавать самих себя; – приучает следить за собственным здоровьем; – позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания; – определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил; – какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность. Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут состоять из 8-15-20 показателей. Это показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий.

Кроме основных показателей, указанных в примерной форме дневника, рекомендовано периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы – один раз в месяц. Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др. Так как в отдельных случаях могут наблюдаться вялость, повышенная утомляемость, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Российская государственная библиотека - www.rsl.ru, www.leninka.ru

Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.

2. Медиа материалы:

2.1. Медиа материалы

1. <https://www.youtube.com/watch?v=eMPMb4o1ZsQ> — Испытание культуризмом. Приключения тела

2. <https://www.youtube.com/watch?v=DWNxrbsqKM8> — Вопросы выживания. Ожирение.

3. <https://www.youtube.com/watch?v=XgF7jpl7DhY> — Метод исследования. Ожирение.

4. <https://www.youtube.com/watch?v=jUBuo73bTxA> — Треугольники шеи
5. <https://www.youtube.com/watch?v=c-2dXKAN634> — Мышцы плеча
6. <https://www.youtube.com/watch?v=FWC50SJjcU> — Мышцы предплечья и кисти
7. <https://www.youtube.com/watch?v=c9ZKH-YYb5o> — Поверхностные мышцы спины
8. https://www.youtube.com/watch?v=C4Sz_YGXsDk — Мышцы груди
9. <https://www.youtube.com/watch?v=cVXET4m6tLM> — Мышцы живота и паховый канал
10. <https://www.youtube.com/watch?v=T5fw8HuqitE> — Мышцы бедра. Бедренный канал. Лакуны
11. <https://www.youtube.com/watch?v=lJjPeyLiSto> — Мышцы голени. Подколенная ямка
12. <https://www.youtube.com/watch?v=wa0lHggVZkg> — Жиры: польза и вред.
13. <https://www.youtube.com/watch?v=GhYzV3gomPU> — Обратная сторона ЗОЖ.
14. <https://www.youtube.com/watch?v=PNa5NpmUz6w> — Здоровое питание.
15. <https://www.youtube.com/watch?v=AZwEMcciygo> — Методика измерения артериального давления.
16. <https://www.youtube.com/watch?v=ICxvyLlyPCE> — Упражнения для развития дыхания. Речевое дыхание. Логопедам и родителям.
17. <https://www.youtube.com/watch?v=5YVJ4Ut4aus> — Позвоночный столб и позвонки
18. <https://www.youtube.com/watch?v=w6ZBcwp8lNM> — Психология пищевого поведения
19. <https://www.youtube.com/watch?v=XH4xYp67rUc> — Хроническая усталость
20. <https://www.youtube.com/watch?v=Gt3jbMBW58U> — Психические травмы: посттравматическое расстройство
21. <https://www.youtube.com/watch?v=UFJk2WOfsKI> — Профилактика алкоголизма и наркомании
22. <https://www.youtube.com/watch?v=LeaIH9PtU3o> — Витамины: нужно ли принимать дополнительно
23. <https://www.youtube.com/watch?v=B3hpCafZpnk> — Гормоны. На страже здоровья
24. <https://www.youtube.com/watch?v=aRoDxHrHDYo> — Гормоны. На страже красоты
25. <https://www.youtube.com/watch?v=bzzyOoXb5hE> — Смертельные опыты. Кровь
26. <https://www.youtube.com/watch?v=Z0-gkwuPv7k> — Лекарство от невесомости
27. <https://www.youtube.com/watch?v=mr29qWv9PQM> — Сколько человек может прожить без еды?
28. <https://www.youtube.com/watch?v=A4coMtDUqzQ> — Медицина: будущее на пороге (переводные медицинские технологии)

2.2. Медиаматериалы (легкая атлетика)

1. <https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4> -Обучение технике ходьбы
2. <https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM>-Обучение технике бега на 30 м с высокого старта
3. <https://www.youtube.com/watch?v=CSnk3PFyUi4> - Обучение технике бега на 30 м с высокого старта с опорой на одну руку
4. <https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM> - Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами
5. https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw - Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
6. <https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA> - Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега
7. <https://www.youtube.com/watch?v=bZnyUu2KbQQ> - Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
8. <https://www.youtube.com/watch?v=8XkOnHPIN3s> - Обучение технике метания малого мяча «из-за спины через плечо» с места на дальность
9. <https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo> - Обучение технике метания малого мяча «из-за спины через плечо» с места в вертикальную цель
10. <https://www.youtube.com/watch?v=A2JOoS8jEcc> - Обучение технике бега на 60 м
11. <https://www.youtube.com/watch?v=NHgQrl32JEc> - Обучение технике метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега
12. https://www.youtube.com/watch?v=y7Cn_mKafLA-Обучение технике метания малого мяча в вертикальную цель
13. <https://www.youtube.com/watch?v=nRJs6frSB0w>технике Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание»
14. <https://www.youtube.com/watch?v=-3K8RxMhwxM>-Обучение технике метания малого мяча с разбега на дальность

10. НЕОБХОДИМАЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Практический раздел

Спортивный зал.

Перечень основного оборудования:

Сетка в/б с тросом и антеннами, стойки волейбольные, бадминтонная сетка, 2 теннисные сетки, теннисный стол, турники, скамейки 6 шт, обручи 4 шт, мячи (б/б-5шт, в/б-5шт, н/теннис-3шт), кольца баскетбольные-2шт, 3 шведские стенки, 2 футбольных ворот, 20 ковриков, табло, 4 теннисные ракетки, 10 больших конусов, 10 малых конусов, 10 гимнастических палок, 5 мячей по 1 кг, 10 мячей по 3 кг, 5 хоккейных клюшек, 5 бадминтонных ракеток, 2 гимнастических мата.

Спортивный зал для занятий физической культурой и спортом:

Перечень основного оборудования:

Стойка для штанги RACK01 – 1 шт., скамья WINNER – 1шт., скамья Novus, обруч – 8 шт., гимнастический коврик – 10 шт., 1кг – 10 скамейка – 2 шт., скакалка – 10 шт., скамья JKEXER. тренажер министеппер WINNER. тренажер для гребцов –1шт., тренажер райдер HouseFit–1шт., велотренажер WINNER (ROTEUS) – 1 шт., велотренажерWINNER (PELICAN) -1шт., беговая дорожка TORNEO–1шт., тренажер WINNER (DORIAN) –1шт., тренажер WINNER (FLEX)1–шт.