

Документ подписан квалифицированной электронной подписью

Сертификат: 023E519200DAAC0FAC4E8826E4F1A085BE

Владелец: "АНО ВО «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» АН

Действителен: с 25.02.2021 по 25.02.2022

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**КАМЕНСКИЙ ФИЛИАЛ  
АНО ВО «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра юриспруденции**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
(элективный модуль)**

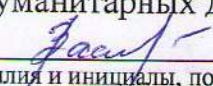
**«Физкультурно-оздоровительные технологии»**

по подготовке бакалавров

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль): Гражданско-правовой  
для заочной и очно-заочной форм обучения

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры  
общеправовых и гуманитарных дисциплин  
«01» сентября 2017 года, протокол №1

И.О. Заведующий кафедрой  
общеправовых и гуманитарных дисциплин  
к.п.н. Васильцов Ю.А.   
ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы, подпись зав.каф.

2017 год



## 1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа по учебной дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» по направлению подготовки бакалавриата 40.03.01 «Юриспруденция», реализуемая в Каменском филиале АНО ВО «Российский новый университет», представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную высшим учебным заведением с учетом требований рынка труда на основе Федерального государственного образовательного стандарта по соответствующему направлению подготовки высшего образования (ФГОС ВО), а также с учетом рекомендованной примерной образовательной программы.

**1.1. Нормативно-правовую базу** разработки рабочей программы дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» по направлению подготовки бакалавриата 40.03.01 «Юриспруденция», составляют:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

и Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ;

- Федеральный закон РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 25 сентября 2015 года;

- Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)»;

- Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)»;

- Постановление Правительства РФ от 16.08.2014 г. № 821 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства Sports РФ от 29 августа 2014 года № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 5 апреля 2017 года № 301 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (уровень бакалавриата)»;

- Устав Университета и правила внутреннего распорядка обучающихся;

- Приказ ректора АНО ВО «Российский новый университет» от 01.09.2017 № 285/0 «Об утверждении Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных дисциплин в АНО ВО «РосНОУ», Приказ ректора АНО ВО «РосНОУ» от 11.11.2015 № 78/0 «Об утверждении Положения об организации учебных занятий по физической культуре по программам бакалавриата и программам специалитета в АНО ВО «РосНОУ», локальные акты Университета по разработке ООП, и иные локальные акты Университета по организации деятельности кафедры.

### 1.1. Цель дисциплины:

- достижение способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Цель дисциплины достигается посредством педагогического процесса физического воспитания.

### 1.2. Основными задачами физического воспитания студентов являются:



- овладение практическими умениями и навыками физкультурно- оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности;
- повышение двигательных качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) до уровня, обеспечивающего безопасность здоровья;
- улучшение физического развития, адаптационных резервов и устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- овладение практическими навыками самоконтроля за состоянием физической подготовленности в процессе учебных и самостоятельных занятий;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- привитие навыков личной и общественной гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение на основе комплекса ГТО физической подготовленности выпускников к труду и послеузовской службе в Вооруженных Силах РФ;
- овладение основами методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- воспитание уверенности в своих силах.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физкультурно-оздоровительные технологии» реализуется в рамках вариативной части «Элективные дисциплины (модули)» программы бакалавриата в **объеме 328 академических часов**. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» предшествует изучение дисциплины «Физическая культура и спорт».

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть компетенцией - ОК-8. Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения	Код результата обучения
ОК-8. Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b>	
	- знать основы истории определенного вида физкультурно-спортивной деятельности или избранного вида спорта	ОК-8-3 1
	- знать правила проведения соревнований в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности или избранном виде спорта	ОК-8-3 2
	- знать технику безопасности на занятиях в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности или избранном виде спорта	ОК-8-33



	- знать использование средств и методов определенного вида физкультурно-спортивной деятельности или избранного вида спорта в рекреационной деятельности	ОК-8-34
	<b>Уметь:</b>	
	- уметь самостоятельно выполнить разминку перед учебно-тренировочным занятием	ОК-8-У1
	- уметь самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку	ОК-8-У2
	- уметь самостоятельно разучить технические приемы и действия в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности или избранном виде спорта	ОК-8-У3
	- уметь самостоятельно провести тренировку технического приема (действия) в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности или избранном виде спорта	ОК-8-У4
	<b>Владеть:</b>	
	- владеть практическими умениями и навыками в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности или виде спорта	ОК-8-В1
	- владеть методами и средствами развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности или виде спорта	ОК-8-В2
	- владеть методами и средствами гигиены и контроля физического состояния в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности или виде спорта	ОК-8-В3
	- владеть физкультурно-оздоровительными технологиями с использованием упражнений определенного вида физкультурно-спортивной деятельности или вида спорта	ОК-8-В4

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С  
УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ,  
ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С  
ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА  
САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Дисциплина предполагает изучение 8 тем. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

**Общий объем учебной дисциплины (модуля)**

№	Форма обучения	Семестр/ сессия, курс	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем					СР	Конт- роль
			в з.е.	в часах	Всего	Лек.	Пр.	Коп	З		
1	Заочная	1 сессия, 1 курс		46	4	4				42	
		2 сессия, 1 курс		46	6		4	1,7	0,3	36,3	3,7
		1 сессия, 2 курс		46						46	
		2 сессия, 2 курс		46						46	
		1 сессия, 3 курс		48						48	
		2 сессия, 3 курс		48						48	



	1 сессия, 4курс		48	2			1,7	0,3	42,3	3,7
	<b>Всего:</b>		<b>328</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3,4</b>	<b>0,6</b>	<b>308,6</b>	<b>7,4</b>
Очно-Заочная	1 сессия, 1курс		54	10	4	4	1,7	0,3	44	
	2 сессия, 1курс		54						54	
	1 сессия, 2курс		54						54	
	2 сессия, 2курс		54						54	
	1 сессия, 3курс		36						36	
	2 сессия, 3курс		36						36	
	1 сессия, 4курс		40	6		4	1,7	0,3	34	
	<b>Всего:</b>		<b>328</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>3,4</b>	<b>0,6</b>	<b>312</b>	

### Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

#### Заочная форма обучения

№	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					СР	Контроль	Формируемые результаты обучения
			Всего	Лек	Пр.	КоР	З			
1.	<b>Оздоровительная гимнастика</b>									
	История, возникновение, развитие и современное состояние оздоровительной гимнастики	16,6					16,6		ОК-8-31	
	Классификация и терминология оздоровительной гимнастики	10					10		ОК-8-32	
	Общая физическая подготовка (ОФП)	156	6	2	4		150		ОК-8-У1,2,3,4 ОК-8-В1,2,3	
	Обеспечение техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой	25					25		ОК-8-33	
	Изучение литературных источников по методике занятий оздоровительной гимнастикой	24					24		ОК-8-В1,2,3 ОК-8-32	



Практические занятия оздоровительной гимнастикой. Элементы различных видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры	16						16		ОК-8-В4
Использование оздоровительной гимнастики в рекреационной деятельности	45	2	2				43		ОК-8-34 ОК-8-В4
Подготовка рефератов и выполнение тестовых заданий	24						24		ОК-8-В1,2
Промежуточная аттестация (зачет)	11,4	4			3,4	0,6		7,4	
<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3,4</b>	<b>0,6</b>	<b>308,6</b>	<b>7,4</b>	

### Очно-заочная форма обучения

№	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					СР	Контроль	Формируемые результаты обучения
			Всего	Лек	Пр.	КоР	З			
<b>1.</b>	<b>Оздоровительная гимнастика</b>									
	История, возникновение, развитие и современное состояние оздоровительной гимнастики	16,6					20		ОК-8-31	
	Классификация и терминология оздоровительной гимнастики	10					10		ОК-8-32	
	Общая физическая подготовка (ОФП)	156	6	2	4		150		ОК-8-У1,2,3,4 ОК-8-В1,2,3	
	Обеспечение техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой	25					25		ОК-8-33	
	Изучение литературных источников по методике занятий оздоровительной гимнастикой	24					24		ОК-8-В1,2,3 ОК-8-32	
	Практические занятия оздоровительной гимнастикой. Элементы различных видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры	16	2		2		16		ОК-8-В4	
	Использование оздоровительной гимнастики в рекреационной деятельности	45	2	2			43		ОК-8-34 ОК-8-В4	



Подготовка рефератов и выполнение тестовых заданий	24	2		2				24		ОК-8-В1,2
Промежуточная аттестация (зачет)	11,4	4				3,4	0,6		7,4	
<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>3,4</b>	<b>0,6</b>	<b>312</b>	<b>7,4</b>		

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

Содержание учебной дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие содержание теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- развитие физических, морально-волевых и психологических качеств средствами и методами физической культуры;
- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными базовыми физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;

**Учебный материал** в каждой дидактической единице представлен в следующих разделах и подразделах программы:

- *теоретическая подготовка обучающихся*, формирующая мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- *практическая подготовка обучающихся (учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях)*, направленная на совершенствование жизненно и профессионально-важных физических качеств и способностей, прикладных двигательных умений и навыков, а также содействующего развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, формированию качеств и свойств личности;
- *практическая (методическая) подготовка обучающихся*, обеспечивающая овладение методами и способами базовой физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
- *текущий контроль и промежуточная аттестация*, определяющие дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Для повышения физической подготовленности и спортивного мастерства каждый студент имеет право выбрать для занятий одну из дисциплин по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.

На практических (учебно-тренировочных) занятиях в спортивных секциях студенты повышают уровень физической подготовленности, спортивного мастерства в избранном виде спорта и готовятся к **выполнению норм ГТО**. Организация и проведение тестирования в рамках комплекса ГТО осуществляется центрами тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области



физической культуры и спорта.

**Содержание прикладной физической культуры в спортивных секциях оздоровительной гимнастики**

№ темы	Содержание	Формы обучения и к-во часов
1	2	3
Тема 1.	<p><b>История, возникновение, развитие и современное состояние оздоровительной гимнастики</b> История развития гимнастики и оздоровительных гимнастических систем. Место оздоровительных направлений гимнастики в системе физической воспитания.</p>	СР – 16,6 час.
Тема 2.	<p><b>Классификация и терминология оздоровительной гимнастики</b> Терминология гимнастики и аэробики. Значение терминологии. Правила гимнастической терминологии. Запись упражнений в оздоровительных видах гимнастики.</p>	СР – 10 час.
Тема 3.	<p><b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b> Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Общеразвивающие упражнения различной направленности. Подвижные игры, гимнастические упражнения. Бег. Средства активного отдыха.</p>	Л – 2 час. СР – 16 час.
Тема 4.	<p><b>Обеспечение техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой</b> Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.</p>	СР – 25 час.
Тема 5.	<p><b>Изучение литературных источников по методике занятий оздоровительной гимнастикой</b></p>	Заочная форма: СР – 24 час.
Тема 6.	<p><b>Практические занятия оздоровительной гимнастикой</b> Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие из различных исходных положений. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Основы методики развития гибкости на основе йоги. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Элементы различных видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно- координационных действий.</p>	ЛП – 4 час. СР – 150 час.



	Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.	
Тема 7.	<b>Использование средств оздоровительной гимнастики в рекреационной деятельности</b> Использование средств танцевальной аэробики в комбинациях спортивного и танцевального характера. Ознакомление с возможностями их применения для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.	Л – 2 час. СР – 43 час.
Тема 8.	<b>Подготовка рефератов и выполнение тестовых заданий</b>	СР – 24 час.
	<b>Промежуточная аттестация</b>	Кор – 3,4 час. З- 0,6 час. Контроль – 7,4 час.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Организация самостоятельной работы по теоретической подготовке студентов предполагает:

- обеспечение учебно-методической документацией всех разделов дисциплины, междисциплинарных курсов и профессиональных модулей ООП;
- обеспечение учебно-методическими материалами внеаудиторной самостоятельной работы;
- обеспечение доступа каждого студента к базам данных и библиотечным фондам, формируемым по полному перечню учебной дисциплины;
- предоставление возможности оперативного обмена информацией с отечественными образовательными учреждениями, организациями и доступом к современным профессиональным базам данных и информационным ресурсам сети Интернет.

Самостоятельная работа по закреплению знаний включает в себя: самостоятельное изучение лекционного материала, основной и дополнительной литературы; составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.) и др.; подготовка выступлений, сообщений, рефератов, докладов, презентаций, эссе; составление резюме; выполнение творческих работ по профессиональным модулям по специальности, учебных проектов, учебно-исследовательских работ с использованием баз данных, библиотечных фондов образовательного учреждения, ресурсов сети Интернет.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить



материал с помощью учебника. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

### **Некоторые общие рекомендации по изучению литературы**

1) Всю учебную литературу желательно изучать «под конспект». Чтение литературы, не сопровождаемое конспектированием, даже пусть самым кратким – бесполезная работа. Цель написания конспекта по дисциплине – сформировать навыки по поиску, отбору, анализу и формулированию учебного материала. Эти навыки обязательны для любого специалиста с высшим образованием независимо от выбранной специальности.

2) Написание конспекта должно быть творческим – нужно не переписывать текст из источников, но пытаться кратко излагать своими словами содержание ответа, при этом максимально его структурируя и используя символы и условные обозначения. Копирование и заучивание неосмысленного текста трудоемко и по большому счету не имеет большой познавательной и практической ценности.

3) При написании конспекта используется тетрадь, поля в которой обязательны. Страницы нумеруются, каждый новый вопрос начинается с нового листа, для каждого экзаменационного вопроса отводится 1-2 страницы конспекта. На полях размещается вся вспомогательная информация

– ссылки, вопросы, условные обозначения и т.д.

4) В идеале должен получиться полный конспект по программе дисциплины, с выделенными определениями, узловыми пунктами, примерами, неясными моментами, поставленными на полях вопросами.

5) При работе над конспектом обязательно выявляются и отмечаются трудные для самостоятельного изучения вопросы, с которыми уместно обратиться к преподавателю при посещении установочных лекций и консультаций, либо в индивидуальном порядке.

6) При чтении учебной и научной литературы всегда следить за точным и полным пониманием значения терминов и содержания понятий, используемых в тексте. Всегда следует уточнять значения по словарям или энциклопедиям, при необходимости записывать.

7) При написании учебного конспекта обязательно указывать все проработанные источники, автор, название, дата и место издания, с указанием использованных страниц.

### **Организация самостоятельной работы по практической подготовке**

студентов предполагает:

– самостоятельное изучение лекционного материала, основной и дополнительной литературы по теории и методике спортивной тренировки;

– самостоятельные занятия в целях повышения функционального состояния организма, развития физических качеств и прикладных навыков;

– самостоятельные занятия в целях повышения уровня технической подготовленности по избранному виду базовой физкультурно-спортивной деятельности;

– сдача норм ГТО в центрах тестирования по выполнению видов испытаний (тестов).

**Рекомендации к недельному двигательному режиму самостоятельной работы студентов**

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика (зарядка)	140



2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
<b>В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов</b>		

### Подготовка к зачету

Непосредственная подготовка к зачету студентов очной формы обучения осуществляется по видам испытаний (тестам), представленным в данной учебной программе.

Непосредственная подготовка к зачету студентов очно-заочной и заочной форм обучения осуществляется по теоретической подготовке и написанию реферата по избранному виду спорта.

### 6.2. Задания для повторения и углубления приобретаемых знаний

№ п/п	Задание	Код результата обучения
1	История вида физкультурно-спортивной деятельности (по выбору студента)	ОК-8-31
2	Классификация видов физкультурно-спортивной деятельности (по выбору студента)	ОК-8-31
3	Правила проведения соревнований в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности	ОК-8-32
4	Классификация техники и основные понятия в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности	ОК-8-32
5	Правила техники безопасности при занятиях видом физкультурно- спортивной деятельности.	ОК-8-33
6	Приемы общения с коллективом и индивидуумом в условиях спортивного зала.	ОК-8-33
7	Использование средств определенного вида физкультурно- спортивной деятельности для восстановления и укрепления здоровья.	ОК-8-34
8	Обеспечение уровня двигательной активности, соответствующего состоянию и потребностям занимающихся, приобщение к здоровому образу жизни.	ОК-8-34

### 6.3. Задания, направленные на формирование умений

№ п/п	Задание	Код результата обучения
9	Самостоятельно выполнить разминку перед учебно-тренировочным занятием.	ОК-8-У1
10	Самостоятельно выполнить разминку перед соревнованием.	ОК-8-У1
11	Самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку с направленностью на развитие физических качеств.	ОК-8-У2
12	Самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку с направленностью на совершенствование технических действий.	ОК-8-У2
13	Самостоятельно ознакомиться с техническим приемом или действием в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности.	ОК-8-У3
14	Самостоятельно разучить технический прием или действие в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности.	ОК-8-У3
15	Самостоятельно провести тренировку технического приема (действия) в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности.	ОК-8-У4



16	Самостоятельно провести коррекцию технического приема (действия) в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности по одному из элементов: иск. положение, поза в процессе выполнения, траектория движения, равновесие, темп, ритм.	ОК-8-У4
----	--	---------

#### 6.4. Задания, направленные на формирование навыков, владений

№ п/п	Задание	Код результата обучения
17	Выполнить основные технические приемы или действия в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности.	ОК-8-В1
18	Принять участие в соревнованиях в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности	ОК-8-В1
19	Выполнить нормативы физической подготовленности.	ОК-8-В2
20	Выполнить нормы и требования ГТО.	ОК-8-В2
21	Соблюдать личную гигиену на занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.	ОК-8-В3
22	Вести дневник контроля физического состояния после каждого занятия физкультурно-спортивной деятельностью.	ОК-8-В3
23	Выполнить упражнения выбранного вида физкультурно-спортивной деятельности, направленные на укрепление сердечно-сосудистой системы.	ОК-8-В4
24	Выполнить упражнения выбранного вида физкультурно-спортивной деятельности, направленные на развитие гибкости.	ОК-8-В4

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература:

1. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

2. Калинина И.Н. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : учебное пособие / сост. И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html>

3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г. Н. Германов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж : Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>

### Дополнительная литература:

1. Губарева, Н. В. Естественнонаучные основы физической культуры (Биология) [Электронный ресурс] : курс лекций / Н. В. Губарева, Т. А. Линдт, Л. Г. Баймакова. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 108 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74264.html>

2. Фомина, Е. В. Спортивная психофизиология [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. В. Фомина. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2016. — 172 с. — 978-5-4263-0412-3. — Режим доступа:



<http://www.iprbookshop.ru/72531.html>

3. Кислицын, Ю. Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс] : справочное пособие / Ю. Л. Кислицын, В. С. Побыванец, В. Н. Бурмистров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2013. — 228 с. — 978-5-209-05470-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22226.html>

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. <http://sport.minstm.gov.ru> - сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики.
2. <http://www.mosssport.ru> - сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы.
3. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно- методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
4. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.
5. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
6. [www.sportday.ru](http://www.sportday.ru) – компьютерный портал Ru.Board, Спортивные ресурсы (новости спорта).
7. <https://ru.wikipedia.org> – Свободная энциклопедия Википедия (Физическая культура, Спорт).
8. <http://olympic.ru/> – официальный Медиа-канал «Олимпийский Комитет России».
9. [olympic.org](http://olympic.org) – официальный портал «Международный Олимпийский Комитет».
10. [olympic-history.ru/olimpijskoe\\_dvizhenie/mok.html](http://olympic-history.ru/olimpijskoe_dvizhenie/mok.html) – портал Олимпийское движение/ МОК (история МОК; цели и задачи МОК; общие положения МОК; система выборов членов МОК; организация, состав и структура МОК; решения, полномочия и обязанности органов МОК; президенты МОК).
11. <http://www.gto.ru> – официальный портал Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: новости, как выполнять нормативы, история, документы, медиagalерея, глоссарий, контакты, вопрос-ответ.

## **10. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Изучение учебной дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии» обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи»,

«Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн, «Положением о порядке обучения студентов – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным приказом ректора от 6 ноября 2015 года №60/о, «Положением о службе инклюзивного образования и психологической помощи» АНО ВО

«Российский новый университет» от » от 20 мая 2016 года № 187/о.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом их индивидуальных психофизиологических особенностей и специфики приема-передачи учебной информации.



С обучающимися по индивидуальному плану и индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

### **Особый порядок освоения дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии» лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами**

Специальная медицинская группа (СМГ) – это группа, в которую входят обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, но не освобожденные от практических занятий в полной мере.

В специальной медицинской группе процесс физического воспитания направлен на решение как общих, так и специальных задач: укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической и умственной работоспособности студентов; профилактика и устранение различных функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии; ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний; приобретение необходимых и допустимых для студентов жизненных и профессионально-прикладных навыков и умений; обеспечение их психофизической готовности к будущей профессии.

Программа обучения этого отделения включает теоретический и методико-практический материал, обязательный для всех учебных отделений, профессионально-прикладную физическую подготовку, а также специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма.

Практические (учебно-оздоровительные) занятия имеют корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность и проводятся с учетом физического состояния и функциональных возможностей студентов. При выборе средств и методов общей и специально-оздоровительной физической подготовки учитываются показания и противопоказания в применении физических упражнений, а также различные по формам и степени отклонения в состоянии здоровья студентов, занимающихся в одной учебной группе. Все это требует более внимательного отношения к регулированию индивидуальных физических нагрузок, как со стороны преподавателя, так и самого студента.

Содержание учебно-оздоровительных занятий составляют средства общей физической подготовки из легкой атлетики, гимнастики и специальной подготовки с использованием элементов спортивных и подвижных игр, а также специальных средств устранения отклонений в состоянии здоровья и по профилактике наиболее характерных для группы заболеваний. В процессе учебных занятий студенты приобретают опыт коррекции и совершенствования индивидуального физического развития, двигательных способностей и психофизических качеств, осваивают жизненно необходимые навыки, формируют устойчивое положительное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности. Эти занятия направлены также на обеспечение недельного минимума двигательной активности и оптимального уровня функциональной подготовленности каждого студента учебной группы.

При реализации средств физического воспитания в специальной группе необходимо соблюдать следующие принципы физкультурно-оздоровительной тренировки: индивидуальности и доступности (учет пола, характера заболевания и отклонений в состоянии здоровья и др.); регулярности занятий и систематичность средств (подбор специальных упражнений и последовательность их применения); постепенность увеличения физической нагрузки (нагрузка должна усложняться, но с учетом функциональных возможностей и физической подготовленности студента).

Для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, особенно важно сочетание оптимальных физических нагрузок (адекватных возможностям организма) с закаливанием организма. Такие занятия повышают общую физическую подготовленность, способствует нормализации функционального состояния и обменных процессов, ведут к предупреждению простудных заболеваний.

На студентах специальных групп пагубно сказывается гиподинамия (ограничение двигательной активности). Она замедляет процесс выздоровления, снижает адаптационные возможности организма, ухудшает процессы метаболизма. Только систематические занятия физическими упражнениями (обязательные учебные и дополнительные самостоятельные занятия, утренняя гигиеническая



гимнастика и др. формы) могут нормализовать функциональное состояние студента, способствовать профилактике заболевания или его выздоровлению.

Учебно-оздоровительное занятие по специальной подготовке состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Их содержание и продолжительность зависят от уровня методических знаний и умений у студентов, состояния здоровья и наиболее характерных для группы заболеваний. В подготовительной части выполняются: ходьба, бег, общеразвивающие и дыхательные упражнения; в основной - упражнения, специфические для устранения различных отклонений в состоянии здоровья (патологии), подвижные игры, элементы спортивных игр; в заключительной части - ходьба, упражнения на релаксацию, дыхательные и пр.

Преподаватель, ведущий занятия со специальной группой должен иметь знания по основам патологии и профилактическому влиянию физических упражнений на организм при различных заболеваниях. Он обязан соблюдать рекомендации врача, поставившего студенту диагноз, при планировании физической нагрузки учитывать противопоказания к применению тех или иных средств физической культуры и закаливающих процедур. Обязанность преподавателя в процессе всех занятий - постоянно вести контроль (пульса, частоты дыхания, внешних признаков утомления и др.) переносимости физических нагрузок занимающимися.

Проверка величины нагрузок и адекватности применяемых средств осуществляется путем подсчета пульса (ЧСС) в процессе занятий и построения физиологической кривой урока. Для этого подсчитывают пульс за 15 с. до начала занятия, в начале занятия и в конце каждой его части. На основании полученных данных чертят физиологическую кривую занятия. При этом по горизонтали отмечают продолжительность каждой части занятия, по вертикали - реакцию сердечно-сосудистой системы (ЧСС) на физическую нагрузку.

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

### Внешние признаки утомления (переутомления)

Признаки	Проявления
Окраска кожи	Покраснение или побледнение
Зрительная зоркость	Резкая, чрезмерная, общая Нарушается в ходьбе, беге, при выполнении физических упражнений и пр.
Координация движений	Отсутствие интереса, рассеянность, трудность
Внимание	отсутствия команд (объяснений преподавателя), показа
Дыхание	упражнений и др.
Самочувствие	Учащенное, аритмичное, одышка, дыхание ртом и др. Плохое, нежелание заниматься и пр.

### Примерный дневник самоконтроля

Ф.И.О. \_\_\_\_\_, возраст \_\_\_\_\_, курс \_\_\_\_\_

факультет \_\_\_\_\_

Объективные и субъективные данные	Дата (или число месяца)	
		6.10.2015 г.



Самочувствие	хорошее	
Сон	8 ч,	
Аппетит	хороший	
Пульс в минуту:		62
- лежа утром;		72
- стоя утром;		74
- до занятия физическими упражнениями;		94
- после занятия физическими упражнениями;		76
- стоя вечером. Вес до занятия и после занятия		65.0
		64.1
Физическая нагрузка	Ходьба (прогулка) 5 км. нет	
Нарушения режима	нет	
Болевые ощущения		
Другие показатели		

### Основные средства общей физической и специальной подготовки для укрепления здоровья и профилактики заболеваний

Средства физической культуры, применяемые в специальных группах, отличаются от основного отделения лишь методикой в зависимости от вида ограничения состояния здоровья или типа заболевания.

Для студентов с заболеваниями **сердечно-сосудистой системы** желательны занятия на улице (свежем воздухе), в парковой зоне, где возможно сочетание выполнения физических упражнений с закаливанием. Занятие строится так, чтобы преобладали циклические упражнения (ходьба, оздоровительный бег, лыжные прогулки и т.п.), в зимнее время следить, чтобы дыхание осуществлялось через нос. Исключаются упражнения с задержкой дыхания, с резким ускорением темпа, статическим напряжением.

В процессе занятий необходим контроль за пульсом, дыханием, цветом кожи и общим состоянием студентов. В осенний и весенний периоды показана витаминизация (особенно витамины С и Е).

Занятия со студентами, имеющими заболевания **органов дыхания**, лучше проводить на свежем воздухе, в зимнее время - в проветренном помещении. В содержание занятий включаются дозированная ходьба и бег, различные эстафеты, упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками и др. На занятиях в спортивном зале акцент делается на правильном ритмичном дыхании, а также на дыхании с акцентом на выдохе (бронхиальная астма и др.).

Для предупреждения дефектов **осанки** и приостановке прогрессирования **сколиоза** необходимы ежедневные занятия физическими упражнениями: утренняя гимнастика, упражнения с гимнастической палкой, резиновыми бинтами, с гантелями в положении лежа, занятия на тренажерах с малыми напряжениями, специальные упражнения у гимнастической стенки и др. Исключаются упражнения с гантелями в положении стоя, прыжки и подскоки с гантелями и др. весом. В занятие включают подвижные игры, элементы спортивных игр, ходьбу различными способами, прогулки на лыжах и др.

Со студентами, имеющими заболевания **органов пищеварения**, занятия проводятся в период ремиссии. В занятие включают ходьбу, бег (их сочетание), общеразвивающие и дыхательные упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр, ходьбу на лыжах и др. В первое время следует щадить брюшной пресс, избегать упражнений на тренажерах. Больше включать общеразвивающих упражнений в положении сидя и лежа с выполнением дыхательных упражнений («дыхание животом»).

В содержании занятий со студентами, имеющими болезни **почек и мочевых путей**, в период ремиссии включаются те же средства, что и при заболеваниях органов пищеварения. В осенне-зимний период следует избегать переохлаждения, которое может спровоцировать обострение болезни. При опущении почки исключают прыжки, подскоки и подобные упражнения, выполняется специальный комплекс общеразвивающих упражнений.

При **болезнях суставов** (артриты и артрозы) роль специальной тренировки в период ремиссии



особенно велика, но выполнение упражнений не должно сопровождаться болевыми ощущениями. При артритах в занятия включают ходьбу пешком и на лыжах, общеразвивающие и дыхательные упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр, упражнения с гантелями, палками в положении лежа и сидя. Исключаются прыжки, подскоки, упражнения с гантелями в положении стоя. При артрозах показаны занятия на тренажерах, а также применяемые при артритах упражнения.

В зависимости от степени **близорукости** (при миопии более -5) противопоказаны упражнения по поднятию тяжестей (штанги, гири и пр.), прыжковые упражнения. В этом случае показаны ходьба, медленные бег, ходьба на лыжах и др.

Специальные упражнения лучше выполнять одновременно с дыхательными и общеразвивающими упражнениями на свежем воздухе.

Студенты, полностью освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, зачисляются в специальную медицинскую группу лечебной физической культуры (ЛФК) и занимаются физическими упражнениями по месту лечения или проживания.

Для студентов из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по их заявлению кафедра физического воспитания разрабатывает индивидуальную программу по физической культуре с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В университете созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа студентов с ограниченными возможностями здоровья в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (в том числе наличие пандусов, подъемников, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов).

Автор составитель: ст. преподаватель Андрейчук И.И.  
01 сентября 2017г.

