

Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
**«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»**

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

В.В. Борисова

«04» апреля 2022 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Лечебная физическая культура

**направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)**

Профиль подготовки:

Дошкольное образование. Начальное образование.

Б1.В.ДВ.01.03

Квалификация (степень) выпускника – *бакалавр*

Форма обучения

заочная

Дисциплина реализуется

**ЧУ ВО «Институт государственного администрирования» в соответствии с договором о сетевой
форме реализации образовательных программ**

Москва 2022 г.

1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Лечебная физическая подготовка».

Категория компетенции	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной социальной деятельности ИУК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Лечебная физическая подготовка» относится к дисциплинам элективной части ОПОП. Компетенция, формируемая дисциплиной, также формируются и на других этапах в соответствии с учебным планом.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Лечебная физическая подготовка» составляет 328 часов.

Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – заочная форма обучения.

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы	
		1	-
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:	2	2	-
занятия лекционного типа (ЗЛТ)	2	2	-
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))	-	-	-
практические занятия (ЗСТ ПР)			-
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)			-
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)	-	-	-
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)			-
Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе	322	322	-

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы	
		1	-
СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)	322	322	-
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации			-
Форма промежуточной аттестации (зачет)	4	4	
Общая трудоемкость дисциплины: часы	328	328	-

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)					СРО
				Итого	в том числе				
					ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)	ГК/ПА	
1.	Лечебная физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов	УК-7	30,5	0,5	0,5				30
2	Социально-биологические основы лечебной физической культуры	УК-7	31,5	0,5	0,5				31
3	Методика комплексной оценки физического здоровья детей с ОВЗ	УК-7	31,5	0,5	0,5				31
4	Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Функциональные пробы для детей с ОВЗ	УК-7	30,5	0,5	0,5				30
5	Индивидуальный выбор видов спорта или систем упражнений в рамках лечебной физической культуры	УК-7	100						100
6	Лечебная физическая культура и спорт в профессиональной подготовке	УК-7	100						100
	Форма промежуточной аттестации (зачет)	УК-7	4	4				4	
	Всего часов		328	6	2			4	322

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Лечебная физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов

Тема 2. Социально-биологические основы лечебной физической культуры.

Тема 3. Методика комплексной оценки физического здоровья детей с ОВЗ.

Тема 4. Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Функциональные пробы для детей с ОВЗ.

Тема 5. Индивидуальный выбор видов спорта или систем упражнений в рамках лечебной физической культуры.

Тема 6. Лечебная физическая культура и спорт в профессиональной подготовке.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература:

1. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. М.: Спорт, 2016 (ЭБС: Университетская библиотека онлайн, http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461372&sr=1)
2. Витун Е. В., Витун В. Г. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие. Издательство: ОГУ, 2017 (ЭБС: Университетская библиотека онлайн, https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=481819&sr=1)

5.2. Дополнительная литература:

1. История физической культуры и спорта: учебник. Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. М.: Спорт, 2017 (ЭБС: Университетская библиотека онлайн, URL http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=475389&sr=1)
2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Издательство: Спорт, 2016 (ЭБС Университетская библиотека онлайн, URL https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=454238&sr=1)

5.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Windows 10 Pro
2. Microsoft Office 2007
3. KasperskyAnti-Virus

5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ;
2. <http://www.studsport.ru/> - Официальный сайт студенческого спортивного союза России;
3. <http://www.fisu.net/> - Официальный сайт FISU - International University Sports Federation;
4. Информационно-правовая система «Гарант». – URL: <http://www.garant.ru/>;
5. Информационно-правовая система «Консультант плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/>.

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Спортивный зал.

7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

7.1. Методические рекомендации преподавателю

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Лечебная физическая подготовка» является дисциплиной, формирующей у обучающихся универсальную компетенцию УК-7. В условиях конструирования образовательных систем на принципах компетентностного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который, наряду с традиционной ролью носителя знаний, выполняет функцию организатора научно-поисковой работы обучающегося, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Лечебная физическая подготовка».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Лечебная физическая подготовка» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование»

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Лечебная физическая подготовка» рассматривается рабочей программе.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Лечебная физическая подготовка» представлена в составе ФОС по дисциплине в рабочей программе.

Примерные варианты тестовых заданий для текущего контроля и перечень вопросов к зачету по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине рабочей программе.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Лечебная физическая подготовка», приведен в рабочей программ. Преподавателю следует ориентировать обучающихся на использование при подготовке к промежуточной аттестации оригинальной версии нормативных документов, действующих в настоящее время.

7.2. Методические указания обучающимся

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной и научной литературой по проблемам дисциплины, анализа научных концепций.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций. Форма текущего контроля – активная работа на практических занятиях, письменные контрольные работы, тестирование. Формой промежуточного контроля по данной дисциплине является зачет, в ходе которого оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

Методические указания по освоению дисциплины.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компью-

терным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Проведение практических занятий по дисциплине «Лечебная физическая подготовка» осуществляется в следующих формах:

- Обсуждение рефератов
- Выполнение практических заданий в соответствии с нормативами

Посещение практических занятий и активное участие в них является обязательным.

Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждого раздела в соответствии с приведенными в рабочей программе рекомендациями для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Лечебная физическая подготовка». Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов по дисциплине приведен в рабочей программе. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

Решение задач в разрезе разделов дисциплины «Лечебная физическая подготовка» является самостоятельной работой обучающегося в форме домашнего задания в случаях недостатка аудиторного времени на практических занятиях для решения всех задач, запланированных преподавателем, проводящим практические занятия по дисциплине.

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Лечебная физическая подготовка» проходит в форме зачета.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине независимо от результатов текущего контроля.

8. Фонд оценочных средств по дисциплине

8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

Категория компетенции	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной социальной деятельности
		УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности.

	деятельности	для обеспечения полноценной профессиональной деятельности
--	--------------	---

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

№ п/п	Вид оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства
1	Контрольные нормативы	Выполнение определенного физического упражнения направленного на определение развития того или иного физического качества занимающегося	Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО
3	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где обучающийся раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее	Темы рефератов
4	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

При проведении текущего контроля успеваемости по данной дисциплине используются виды оценочных средств – контрольные нормативы, для студентов временно освобожденных от занятий по «Лечебная физическая подготовка» предусмотрено написание и защита реферата по выбранной теме.

Для допуска к промежуточной аттестации обучающийся должен выполнить все мероприятия текущего контроля успеваемости по дисциплине (не иметь задолженностей). При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающиеся сдают контрольные нормативы и реферат, тест.

8.2.1. Критерии оценивания сформированности компетенций

Показатели (оценка по дисциплине)	Критерии оценивания сформированности компетенций на этапе изучения дисциплины	Сформированность компетенций на этапе изучения дисциплины
5 (отлично)	глубокое и прочное усвоение программного материала; выполнение нормативов (тестов) ГТО в соответствии с золотым значком; высокие умения и навыки при игре в (баскетбол, волейбол, футбол)	компетенции сформированы на достаточном уровне
4 (хорошо)	знание программного материала; выполнение нормативов (тестов) ГТО в соответ-	

	ствии с серебряным значком; хорошие умения и навыки при игре в (баскетбол, волейбол, футбол)	
3 (удовлетворительно)	усвоение основного материала; выполнение определенных нормативов (тестов) ГТО в соответствии с бронзовым значком; умения и навыки при игре в (баскетбол, волейбол, футбол) на среднем уровне	
2 (неудовлетворительно), не зачтено	незнание программного материала; не выполнение определенных нормативов (тестов) ГТО; не владение умениями и навыками для игры в (баскетбол, волейбол, футбол)	компетенции не сформированы

Шкала оценивания используется для оценивания различных видов оценочных средств. В каждом из них формируются и контролируются различные критерии освоения компетенций.

8.2.2. Критерии оценки реферата

«5» (отлично): тема реферата актуальна и раскрыта полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый без использования опорного конспекта.

Обучающийся:

на высоком уровне владеет компетенцией (УК-7).

«4» (хорошо): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

хорошо владеет способностью использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции (УК-7).

«3» (удовлетворительно): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не в полной мере соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в целом реферат выполнен самостоятельно, однако очевидно наличие заимствований без ссылок на источники; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

Обучающийся:

на удовлетворительном уровне владеет компетенцией (УК-7).

«2» (неудовлетворительно): тема реферата актуальна, но не раскрыта; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в реферате очевидно наличие значительных объемов заимствований без ссылок на источники; доклад не подготовлен.

Обучающийся:

не владеет способностью (УК-7).

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное и специальное.

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам.

Студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу, а также студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы с начала семестра или сразу после получения медицинского заключения.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине «Физическая культура и спорт» занимаются по специальной программе.

Основное отделение – учебные группы - состоит из спортивно-подготовительных групп и групп спортивного совершенствования.

В спортивно-подготовительные группы зачисляются студенты основной медицинской группы, не имеющие противопоказаний для занятий данным видом спорта или системой физических упражнений, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность.

В группы спортивного совершенствования зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие спортивную квалификацию или имеющие хорошую общую физическую и достаточную спортивную подготовку, а также перспективные студенты-спортсмены в избранном виде спорта.

Студенты основного отделения выполняют обязательные требования и нормативы, установленные для основного отделения.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие, учебную программу сдают контрольные нормативы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Для успешной сдачи контрольных нормативов студенту рекомендуется самостоятельно заниматься в соответствии с программой.

Контрольные и зачетные требования для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения.

Шкала оценивания контрольных нормативов
Нормативы испытаний (тестов) для студентов
Обязательные испытания (тесты)

№	Упражнение	ЮНОШИ отлично (золотой значок)	ЮНОШИ Хорошо (серебряный значок)	ЮНОШИ Удовлетв. (бронзовый значок)	ДЕВУШКИ отлично (золотой значок)	ДЕВУШКИ Хорошо (серебряный значок)	ДЕВУШКИ Удовле (бронзо значок)
1.1	Бег на 100м (секунд)	13,1	14,1	14,4	16,4	17,4	17,8
1.2	или бег на 60м	7,9	8,6	9,0	9,6	10,5	10,9
1.3	или бег на	4,3	4,6	4,8	5,1	5,7	5,9

	30м						
2.1	Бег на 2000м (мин,сек)				10,50	12,30	13,10
2.2	или бег на 3000м (мин,сек)	12,00	13,40	14,30	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой пе- рекладине (кол-во раз)	15	12	10	-	-	-
3.3	или подтяги- вание из виса лёжа на низ- кой перекла- дине (кол-во раз)	-	-	-	18	12	10
3.4	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	44	32	28	17	12	10
4	Наклон впе- ред из поло- жения стоя с прямыми но- гами на полу (ниже уровня скамьи - см)	13	8	6	16	11	8

Испытания (тесты) на выбор

№	Упражнение	ЮНОШИ отлично (золотой значок)	ЮНОШИ Хорошо (серебряный значок)	ЮНОШИ Удовлетв. (бронзовый значок)	ДЕВУШКИ отлично (золотой значок)	ДЕВУШКИ Хорошо (серебряный значок)	ДЕВУ Удов (брон знач
5	Челночный бег 3х10м (с)	7,1	7,7	8,0	8,2	8,8	9,4
6.1	Прыжок в дли- ну с разбега (см)	430	380	370	320	290	270
6.2	или прыжок в длину с места (см)	240	225	210	195	180	170
7	Поднимание туловища из положения лё-	48	37	33	43	35	30

	жа на спине (кол-во раз за 1 мин)						
8.1	Метание спор- тивного снаря- да весом 700г (метров)	37	35	33	-	-	-
8.2	или метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	-	-	-	21	17	15
9.1	Стрельба из пневматической винтовки, дис- танция 10м (оч- ки)	25	20	15	25	20	15
9.2	или стрельба из электронного оружия, дис- танция 10м (оч- ки)	30	25	18	30	25	15
10	Туристический поход с провер- кой туристских навыков	дистанция 15км	дистанция 15км	дистанция 15км	дистанция 15км	дистанция 15км	дистанция 15км

Примечания: Зачетные нормативы и контрольные требования ориентированы на подготовку студентов к сдаче норм и требований ГТО.

Контрольные и зачетные требования по физической и функциональной подготовленности студентов специального отделения.

Студенты специального отделения, выполнившие учебную программу семестра, сдают контрольные и зачетные тесты и требования по физической культуре, которые проводятся по всем разделам оздоровительно-коррекционной программы. Успешность овладения учебным материалом определяется с помощью контрольно-тестовых заданий. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-коррекционной программы.

Шкала оценивания физической и функциональной подготовленности студентов специального отделения.

Функциональные пробы и тесты

Уровень функционального состояния организма можно определить с помощью функциональных проб и тестов.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отсчитывается от момента задержки дыхания до её прекращения. Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55с, для тренированных – на 60-90с и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35с. Эта проба ха-

рактизует устойчивость организма к недостатку кислорода.

Одномоментная проба. Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3 мин. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30с из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При приседании руки выносят вперед, а при выпрямлении возвращают в исходное положение. После выполнения приседаний подсчитывают ЧСС в течение одной минуты. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Величина по 20% означает отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, от 21 до 40% – хорошую, от 41 до 65% – удовлетворительную, от 66 до 75% – плохую, от 76 и более – очень плохую.

Ортостатическая проба. Служит для характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации.

У обследуемого после 5-минутного пребывания в положении лежа регистрируют частоту сердечных сокращений. Затем по команде обследуемый спокойно (без рывков) занимает положение стоя. Пульс подсчитывается на 1-й и 3-й минуте пребывания в вертикальном положении, кровяное давление определяется на 3-й и 5-й минуте. Оценка пробы может осуще-

Оценка ортостатической пробы			
Показатели	Переносимость пробы		
	хорошая	удовлетворительная	неудовлетворительная
Частота сердечных сокращений	Учащается не более чем на 11 уд.	Учащается не более чем на 12-18 уд.	Учащается не более чем на 19 уд. и более
Систолическое давление	Повышается	Не меняется	Снижается в пределах 5-10мм. рт. ст.
Диастолическое давление	Повышается	Не меняется или не-сколько повышается	Повышается
Пульсовое давление	Повышается	Не меняется	Снижается
Вегетативные реакции	Отсутствует	Потливость	Потливость, шум в ушах

ствляться только по пульсу или по пульсу и артериальному давлению.

Возбудимость центров симпатической иннервации определяется по степени учащения пульса (СУП), а полноценность вегетативной регуляции по времени стабилизации пульса. В норме (у молодых лиц) пульс возвращается к исходным значениям на 3 минуте. Критерии оценки возбудимости симпатических звеньев по индексу СУП представлены в таблице.

Возбудимость	Степень учащения пульса %
Нормальная:	
Слабая	До 9,1
Средняя	9,2-18,4
Живая	18,5-27,7
Повышенная:	
Слабая	27,8-36,9
Заметная	37,0-46,2
Значительная	46,3-55,4

Резкая	55,5-64,6
Очень резкая	64,7 и более

Клиностагическая проба.

Характеризует возбудимость центров парасимпатической иннервации. Методика проведения: исследуемый плавно переходит из положения стоя в положение лежа. Подсчитывают и сравнивают частоту пульса в вертикальном и горизонтальном положениях. Клиностагическая проба в норме проявляется замедлением пульса на 2-8 уд.

Оценка возбудимости центров парасимпатической иннервации

Возбудимость	Степень замедления пульса %
Нормальная:	
слабая	До 6,1
средняя	6,2 - 12,3
живая	12,4 - 18,5
Повышенная:	
слабая	18,6 - 24,6
заметная	24,7 - 30,8
значительная	30,9 - 37,0
резкая	37,1 - 43,1
очень резкая	43,2 и более

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Выполняется также, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задержать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25-30с, для тренированных – на 40-60с и более.

Проба Рюффье. Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы можно пользоваться пробой Рюффье. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15с (Р₁), затем выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний (стоя) подсчитать пульс за первые 15с (Р₂) и за последние 15с первой минуты восстановления (Р₃) после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{ИСД} = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Вычисляемый индекс сердечной деятельности (ИСД) является критерием оптимальности вегетативного обеспечения сердечно-сосудистой системы при выполнении физической нагрузки малой мощности.

Трактовка пробы: при ИСД менее 5 – оценка «отлично»; при ИСД менее 10 – «хорошо»; менее 15 – «удовлетворительно»; при ИСД более 15 – «плохо».

Тест не рекомендуется выполнять людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Можно рекомендовать другую пробу: 20 приседаний за 30с, если пульс увеличится: на 25% – «отлично»; на 25-50% – «хорошо»; от 50-75% – «плохо».

Оценка общей физической подготовленности по тесту К. Купера.

Оценка уровня физической подготовленности в зависимости от
дистанции (по К. Куперу)

Оценка уровня физической подготовленности	Дистанция (км) для женщин		Дистанция (км) для мужчин	
	13-19 лет	20-29 лет	13-19 лет	20-29 лет
Очень плохо	< 1,6	< 1,55	< 2,1	< 1,95
Плохо	1,6-1,9	1,55-1,8	2,1-2,2	1,95-2,1
Удовлетворительно	1,9-2,1	1,8-1,9	2,2-2,5	2,1-2,4
Хорошо	2,1-2,3	1,9-2,1	2,5-2,75	2,4-2,6
Отлично	2,3-2,4	2,1-2,3	2,75-3,0	2,6-2,8
Превосходно	> 2,4	> 2,3	> 3,0	> 2,8

Оценка уровня физической подготовленности по результатам 12-
минутного теста по плаванию (по К. Куперу)

Оценка уровня физической подготовленности	Дистанция (м) для женщин		Дистанция (м) для мужчин	
	13-19 лет	20-29 лет	13-19 лет	20-29 лет
Очень плохо	< 350	< 275	< 450	< 350
Плохо	350-450	275-350	450-550	350-450
Удовлетворительно	450-550	350-450	550-650	450-550
Хорошо	550-650	450-550	650-725	550-650
Отлично	> 650	> 550	> 725	> 650

Определение уровня физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ).

Цель теста – оценить скорость протекания восстановительных процессов после прекращения дозированной мышечной работы. При проведении теста необходима следующая аппаратура: ступеньки разной высоты, секундомер, метроном.

Методика проведения теста. Физическая нагрузка задаётся в виде восхождений на ступеньку. Высота ступеньки и время выполнения мышечной работы зависят от пола, возраста и физического развития испытуемого:

Группы испытуемых	Высота ступеньки, см	Время восхождений, мин.
Юноши и девушки (17-19 лет) с поверхностью тела больше 1,85см	50	4

Во время тестирования испытуемому предлагается совершать подъёмы на ступеньку в заданном темпе – с частотой 30 раз в 1 мин. Темп движений задаётся метрономом, частоту которого устанавливают на 120 уд/мин.

После окончания физической нагрузки испытуемый отдыхает сидя. Начиная со 2-й минуты у него 3 раза по 30-секундным отрезкам времени подсчитывается число пульсовых ударов: с 60-й до 90-й восстановительного периода, со 120-й до 150-й и со 180-й до 210-й с. Значения

этих трёх подсчётов суммируются и умножаются на 2 (перевод в ЧСС в 1 мин.). Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса Гарвардского степ теста (ИГСТ). Эту величину рассчитывают из следующего уравнения:

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \times 2'}$$

где t – фактическое время выполнения физической нагрузки в секундах; $f_1 + f_2 + f_3$ – сумма пульса за первые 30с каждой минуты (начиная со 2-й) восстановительного периода.

Оценка результатов тестирования. Величина ИГСТ характеризует скорость восстановительных процессов после достаточно напряжённой мышечной работы. Чем быстрее восстанавливается пульс, тем меньше величина $f_1 + f_2 + f_3$ и, следовательно, тем выше индекс Гарвардского степ-теста.

Шкала оценки величин ИГСТ

ИГСТ	Оценка
Меньше 55	Плохая
55-64	Ниже средней
65-79	Средняя
80-89	Хорошая
90 и больше	Отличная

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ МИНИМАЛЬНЫЙ НЕДЕЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

№	Упражнения	Объем
Мужчины		
1	Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2	Оздоровительные бег (км)	15-17
3	Подтягивание на перекладине или сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	70-85 120-140
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	140-160
5	Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
6	Ускоренная ходьба (км)	25-35
Женщины		
1	Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2	Оздоровительные бег (км)	12-14
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	85-95 70-80
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	100-120
5	Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
6	Ускоренная ходьба (км)	20-30

Рекомендации к недельному двигательному режиму

Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

№	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю не менее (мин.)
1	Утренняя гимнастика	140
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

№	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю не менее (мин.)
1	Утренняя гимнастика	140
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

8.3. Методические материалы (типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

8.3.1. Текущий контроль (работа на практических занятиях)

(формирование компетенций УК-7)

Оценочное средство: Контрольные нормативы

Учебное задание с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами легкой атлетики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

Практическое задание:

Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике

Выполнить физические упражнения, направленные на развития того или иного физического качества.

1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 30м, 60м и 100м., бег по прямой с различной скоростью, челночный бег 3х10м., равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
2. Прыжок в длину с разбега;
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
4. Метание спортивного снаряда 500г (девушки) и 700г (юноши).

Учебно-тренировочные занятия по гимнастике

Оценочное средство: Контрольные нормативы

Учебное задание с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами гимнастики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

Практическое задание:

Выполнить физические упражнения, направленные на развития того или иного физического качества.

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки);
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
5. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
7. Прыжки через скакалку.

Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм

Оценочное средство: Контрольные нормативы

Учебное задание с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами спортивных игр и комплексное совершенствование

необходимых двигательных качеств. (УК-7)

Практическое задание:

Выполнить физические упражнения, направленные на развития того или иного физического качества.

Баскетбол

1. Ловля и передача мяча;
2. Ведение мяча одной рукой;
3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);
4. Вырывание и выбивание мяча (приемы овладения мячом);
5. Прием техники защиты – перехват;
6. Приемы, применяемые против броска;
7. Накрывание соперника;
8. Тактика нападения, тактика защиты.

Шкала оценивания

№	Название упражнения	Юноши	Девушки
1	Челночный бег 6х5м	11.3с	12.3с
2	Бросок набивного мяча стоя от груди	9м	6м
3	Бросок мяча в кольцо с 5-ти точек (из 10 раз)	5	4
4	Штрафной бросок (из 10 раз)	6	5
5	Ведение мяча с обводкой стоек и броском мяча в кольцо (сек)	6	5
6	Передача мяча в круг (за 30 сек)	14	11

Волейбол

1. Исходное положение (стойки), перемещения;
2. Верхняя передача мяча,
3. Поддача мяча, нападающий удар;
4. Прием мяча снизу двумя руками;
5. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину;
6. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе;
7. блокирование нападающего удара;
8. Тактика нападения, тактика защиты.

Шкала оценивания

№	Название упражнения	Юноши	Девушки
1	Челночный бег 6х5м	11.3с	12.3с
2	Бросок набивного мяча стоя из за головы	10м	7м
3	Передача мяча сверху и снизу стоя на месте в парах (кол-во раз)	20>	15>
4	Передача и перевод мяча через сетку с передачи (из 10 раз)	8>	7>
5	Поддача мяча через сетку (из 10 раз)	7>	6>
6	Поддача мяча с 3м – прием мяча и передача обратно партнеру с ловлей мяча через сетку (из 10 раз)	8>	7>

Футбол

1. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
2. Удары головой на месте и в прыжке;
3. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
4. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;
5. Обманные движения;
6. Техника игры вратаря;
7. Тактика защиты, тактика нападения.

Шкала оценивания

№	Название упражнения	Юноши
1	Челночный бег 6х5м	11.3с
2	Бросок набивного мяча стоя из за головы	10м
3	Удар по мячу внешней стороной стопы с расстояния 11м. по воротам (5 раз)	4
4	Удар по мячу внутренней стороной стопы с расстояния 11м. по воротам (5 раз)	4
5	Ведение мяча (20-25м.) с последующим ударом по воротам правой ногой	3
6	Ведение мяча (20-25м.) с последующим ударом по воротам левой ногой	3

8.3.2. Текущий контроль (тестирование)

(формирование компетенций УК-7)

Оценочное средство: Тест

Учебное задание: с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тесты – оценочные средства

1) Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- Б) совершенствовании природных, физических свойств людей;
- В) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности

2) Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- А) знания, принципы, правила и методика использования упражнений;
- Б) виды гимнастики, спорта, игр.
- В) обеспечение безопасности жизнедеятельности

3) Под физическим развитием понимается:

- А) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни;
- Б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
- В) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения.

4) Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

- А) от технической и физической подготовленности занимающихся;
- Б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
- В) от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

5) Что называется осанкой человека?

- А) вертикальное положение тела человека;
- Б) формы позвоночника;
- В) привычная поза человека в вертикальном положении.

6) Что является объективным показателем состояния здоровья?

- А) частота сердечных сокращений;
- Б) крепкий сон;
- В) аппетит.

7) С какой целью планируют режим дня?

- А) с целью организации рационального режима питания;
- Б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
- В) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

8) Каковы причины нарушения осанки?

- А) привычка держать голову прямо;
- Б) привычка к неправильным позам;
- В) слабая мускулатура.

9) Физическими упражнениями принято называть:

- А) определенным образом организованные двигательные действия;
- Б) движения, способствующие повышению работоспособности;
- В) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.

10) Основным специфическим средством физического воспитания является:

- А) физическое упражнение;
- Б) соблюдение режима дня;
- В) закаливание.

11) Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:

- А) через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений;
- Б) правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- В) пить минеральную воду.

12) Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- А) силовых упражнений;
- Б) скоростных упражнений;
- В) упражнений на координацию.

13) Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А) двигательный режим;
- Б) рациональное питание;
- В) личная и общественная гигиена.

14) Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

- А) 120 - 130 уд/мин;
- Б) 40 - 50 уд/мин;
- В) 70 - 80 уд/мин.

15) Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?

- А) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг;
- Б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома;
- В) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения.

16) Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?

- А) 90 уд/мин;
- Б) 150 уд/мин;
- В) 180 уд/мин.

17) Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

- А) беспокойный сон;
- Б) жизнерадостное настроение;
- В) вялость, постоянное желание спать.

18) Что является субъективным показателем состояния здоровья?

- А) жизненная емкость легких;
- Б) хорошее самочувствие;
- В) частота сердечных сокращений.

19) Что необходимо сделать при ушибах?

- А) наложить стерильную повязку;
- Б) наложить холодный компресс на 20 - 30 мин;
- В) массировать место ушиба.

20) Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- А) сохранение и укрепление здоровья;
- Б) развитие физических качеств человека;
- В) поддержание высокой работоспособности людей.

21) Что означает принцип закаливания - систематичность?

- А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
- Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
- В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи.

22) Документом, представляющим все аспекты организации соревнований является:

- А) правила соревнований;
- Б) программа соревнований;
- В) положение соревнований.

23) Почему на занятии по физической культуре выделяют подготовительную, основную, заключительную часть занятия?

- А) преподавателю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- Б) выделение частей занятия связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся;
- В) такова традиция.

24) Каким должен быть вдох и выдох?

- А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху;
- Б) одинаковыми по продолжительности;
- В) более продолжительным выдох по отношению к вдоху.

25) Каков один из принципов закаливания?

- А) постепенность;
- Б) решительность;
- В) однообразие.

26) Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

- А) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;
- Б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни;
- В) легко переносятся неблагоприятные климатическими условия и отрицательные экологические факторы.

27) Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- А) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- Б) затылком, ягодицами, пятками;
- В) затылком, спиной, пятками;

28) Личная гигиена включает в себя:

- А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
- Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;
- В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

29) Основную часть урока рекомендуется начинать с...

- А) разучивания координационно сложных действий;
- Б) закрепления сформированных навыков;
- В) совершенствования гибкости.

30) В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?

- А) прыжки и бег;
- Б) потягивание;
- В) упражнения для мышц ног;
- Г) упражнения для мышц туловища;

- Д) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- Е) дыхательные упражнения, спокойная ходьба

8.3.3. Промежуточный контроль (зачет)

(формирование компетенций УК-7)

Оценочное средство: реферат (для студентов с ОВЗ.)

Учебное задание: с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Примерные темы реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. ЛФК после перенесенных травм.
9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
10. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
11. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
12. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
13. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
14. ЛФК при нарушениях осанки.
15. ЛФК в разные trimestры беременности.
16. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
17. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
18. Основы методики самомассажа.
19. Нетрадиционные оздоровительные методики.
20. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
21. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
22. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
23. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм жизнедеятельность человека.

Оценочное средство: контрольные нормативы (для студентов основного отделения.)

Учебное задание: с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7)

Задания для студентов:

1. Кроссовая подготовка: 60м;
2. Челночный бег 3х10м.,
3. Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши),
6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
8. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
9. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
10. Прыжки через скакалку.

Баскетбол

1. Ловля и передача мяча;
2. Ведение мяча одной рукой;
3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

Волейбол

1. Верхняя передача мяча,
2. подача мяча, нападающий удар;
3. Прием мяча снизу двумя руками.

Футбол

1. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
2. Удары головой на месте и в прыжке;
3. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.