

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе



«28» апреля 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины
Прикладная физическая культура (элективные дисциплины),
адаптированная для студентов с нарушением зрения (слабовидящие и
слепые)**

**Направление подготовки
43.03.02 Туризм**

**Направленность (профиль)
«Туризм»**

Форма обучения очная

**Программа рассмотрена
на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
от «23» апреля 2025 г., протокол № 8**

**Программа одобрена
научно-методическим советом ЯрГУ
протокол № 6 от «28» апреля 2025 г.**

Ярославль

Пояснительная записка

Развитие сферы адаптивной физической культуры и спорта на федеральном, региональном и муниципальном уровнях требует нового содержания, направленного на личностно ориентированное отношение к людям разного возраста, имеющим различные нарушения развития, в частности: зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, и/или инвалидность.

Одной из основных задач современного общества по отношению к лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов является максимальная их адаптация к самостоятельной жизни, трудовой деятельности, а в будущем и овладению профессией. Интеграция инвалидов в социуме может осуществляться только путем их развития и включения в разнообразную общественно значимую деятельность.

Активизация работы с ними средствами адаптивной физической культуры имеет большое социальное значение и способствует гуманизации самого общества и, в первую очередь, изменению отношения к этой группе населения. Адаптивная физическая культура в данном случае имеет многофункциональную направленность на всестороннее развитие личности человека с инвалидностью, решение коррекционных, компенсаторных и оздоровительных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации нарушений в двигательной сфере.

1. Цели освоения дисциплины.

1.1. Цель дисциплины: Основной целью данной программы физкультурно-оздоровительной направленности средствами адаптивной физической культуры (далее – Программа) является создание организационных и методических условий к привлечению как можно большего количества людей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе студентов с ОВЗ и инвалидов с нарушением зрения.

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, адаптированная к нозологии студентов (слепых и слабовидящих)

Целевая направленность Программы – физическое развитие и физическое воспитание лиц с нарушением зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата и интеллектуальными нарушениями, в том числе инвалидов, а также получение ими основных теоретических знаний и практических умений в сфере адаптивной физической культуры.

1.2. Задачи дисциплины:

- Сформировать навыки здорового образа жизни и безопасной жизнедеятельности студентов с ОВЗ и инвалидов, привить стабильный и жизнеспособный интерес к занятиям адаптивной физической культурой.
- Создать необходимые и достаточные организационно-методические условия для занятий адаптивной физической культурой студентов с ОВЗ и инвалидов.
- Повысить морфофункциональные возможности организма студентов с ОВЗ и инвалидов.
- Обучить основным умениям и навыкам владения теми или иными техническими видами физкультурной и спортивной деятельности, скорректировать нарушения физического развития и функциональной подготовленности.
- Сформировать навыки адаптации к жизнедеятельности в социуме, бытовой, профессиональной и спортивной ориентации.
- Выявить и поддержать студентов с ОВЗ и инвалидов, проявляющих способности в области адаптивной физической культуры
- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для решения определенных жизненных задач, а также для достижения целей на профессиональном поприще.

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

Дисциплина Прикладная физическая культура (элективные дисциплины) является обязательной для изучения дисциплиной в объеме обязательных 328 академических часов.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОП бакалавриата

Процесс изучения дисциплины в соответствии с ФГОС ВО, ОП ВО: оценка умений, навыков и уровня сформированных компетенций по практическим занятиям определяется на основе посещения практических занятий и тестирования уровня физической подготовленности, желательно с

положительной динамикой результатов в течение учебного года. Контрольные тесты представлены в приложении №1.

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения
УК–7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-УК–7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	<p>Знает: закономерности функционирования здорового организма; практические основы физической культуры и спорта.</p> <p>Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</p> <p>Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности.</p>
	ИД-УК–7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p>Знает: способы обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением методов и средств физической культуры.</p> <p>Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.</p> <p>Владеет: технологией планирования и контроля физкультурно–спортивной деятельности, средствами обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения
	ИД-УК–7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<p>Знает: нормы здорового образа жизни; средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Умеет: использовать на практике средства физической культуры, спорта, методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеет: основными навыками технико–тактических упражнений; навыками использования средств физической культуры для укрепления здоровья, поддержания хорошей психофизической подготовки.</p>

4. Объем, структура и содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины Прикладная физическая культура (элективные дисциплины) для студентов.

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам) Формы ЭО и ДОТ (при наличии)	
			Контактная работа							самостоятельная работа
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания			
1	Легкая атлетика	1		32						

2	Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	1		32					
Итого за 1 семестр				64					Зачет
3	Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	2		32					

4	Легкая атлетика	2		32					
	Итого за 2 семестр			64					Зачет
	ВСЕГО			128					

Наименование модулей (по выбору) Общая физическая подготовка

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам) Формы ЭО и ДОТ (при наличии)
			Контактная работа					самостоятельная работа	
			лекции	практическ	лабораторн	консультац	аттестацион		
1	Легкая атлетика	3		16				20	Контрольные нормативы Самостоятельная работа
2	Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скоростно- силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в	3		16				18	Самостоятельная работа

	длину с места толчком с двух ног.								
	Итого за 3 семестр			32				38	Зачет
3	Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	4		16				19	Самостоятельная работа
4	Легкая атлетика	4		16				19	Самостоятельная работа
	Итого за 4 семестр			32				38	Зачет
7	Легкая атлетика	5		16				18	Самостоятельная работа
8	Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения.	5		16				10	Самостоятельная работа

	Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.							
	Итого за 5 семестр			32			28	Зачет
	ВСЕГО			96			104	

Наименование модулей (по выбору) Спортивные игры (голбол)

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)					Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам) Формы ЭО и ДОТ (при наличии)	
			Контактная работа						самостоятельная работа
			лекции	практическ	лабораторн	консультац	аттестацион		
1	Обучение технике передвижений в голболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке голболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации.	3		32				38	Самостоятельная работа

	Правила соревнований.							
	Итого за 3 семестр			32			38	зачет
2	Обучение технике передвижений в голболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке голболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Правила соревнований.	4		32			38	Самостоятельная работа
	Итого за 4 семестр			32			38	Зачет
3	Обучение технике передвижений в голболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке голболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Правила соревнований.	5		32			28	Самостоятельная работа
	Итого за 5 семестр			32			28	Зачет
	ВСЕГО			96			104	

Наименование модулей (по выбору) Фитнес аэробика

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)					Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам) Формы ЭО и ДОТ (при наличии)	
			Контактная работа						самостоятельная работа
			лекции	практическ	лабораторн	консультаци	аттестацион		
1	Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания. Основы обучения оздоровительным видам аэробики.	3		20				24	Контрольные нормативы Самостоятельная работа
2	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.	3		12				14	Контрольные нормативы Самостоятельная работа
	Итого за 3 семестр			32				38	Зачет
3	Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы.	4		14				18	Контрольные нормативы Самостоятельная работа
4	Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес.	4		18				32	Контрольные нормативы Самостоятельная работа

	Итого за 4 семестр			32				38	Зачет
5	Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма.	5		20				20	Контрольные нормативы: Самостоятельная работа
6	Принципы и методики построения оздоровительных программ. Упражнения, способствующие общей выносливости организма.	5		12				8	Контрольные нормативы Самостоятельная работа
	Итого за 5 семестр			32				28	Зачет
	ВСЕГО			96				104	

Основными формами проведения организованных занятий являются:

– занятия образовательной направленности, в основе которых лежит получение специфических знаний и обучение разнообразным двигательным умениям и навыкам;

-развивающие занятия, направленные на изменение и становление разнообразных физических качеств, координационных способностей и пространственной ориентировке, коррекцию работы сенсорных систем и психических функций при помощи двигательных действий;

– оздоровительные занятия, направленные на профилактику основных и сопутствующих заболеваний, устранение нарушений сенсорных систем, восстановление и/или компенсацию нарушенных или утраченных функций, а также оздоровление и укрепление основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной и др.);

– занятия реабилитационной направленности, которые подразумевают восстановление, компенсацию и профилактику нарушенных болезнью или травмой, а также утраченных функций; – рекреационные занятия, направленные на организацию свободного времени инвалидов через активный отдых и игровые действия. Принято считать, что такая дифференциация занятий носит условный характер и отражает преимущественно

направленность занятий. Наиболее приемлемыми для лиц с нарушениями и заболеваниями являются занятия, которые носят комплексный характер.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

При организации занятий адаптивной физической культурой со слепыми и слабовидящими необходимо учитывать, что у занимающихся основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

Особенностями построения физкультурно-оздоровительного процесса являются:

- построение физкультурно-оздоровительного процесса, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений; – освоение жизненно и профессионально важных знаний, умений и навыков, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей. Основными формами организации занятий являются:
- индивидуальные практические и теоретические занятия, получение специфических знаний и освоение разнообразных двигательных умений и навыков;
- занятия реабилитационной направленности, которые подразумевают восстановление, компенсацию и профилактику нарушенных болезнью или травмой, а также утраченных функций организма человека.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ НАРУШЕНИИ ЗРЕНИЯ

Упражнения для формирования правильной осанки для слепых и слабовидящих (выполняются в основной части занятия):

1. Принять правильную осанку, стоя у стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку, отойти от стены на 1–2 шага, сохраняя принятое положение.
3. Принять правильную осанку у стенки, сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.
4. Принять правильную осанку у стенки. Сделать 1–2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, пояса верхних конечностей, рук и туловища. Принять правильную осанку.
5. Принять правильную осанку у стенки, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3–4 сек. Вернуться в исходное положение.
6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.
7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение головы и позвоночного столба. Встать в исходное положение.
8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку.
9. То же, что в упр. 8. Затем расслабить мышцы шеи, «уронить» голову, расслабить плечи, мышцы спины. Вернуться в исходное положение.
10. Лечь на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в исходное положение.
11. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, что и в положении лежа.
12. Принять правильную осанку. Ходьба с остановками.
13. Принять правильную осанку, мешочек с песком на голове. Присесть и встать в исходное положение.
14. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.
15. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку), остановки с проверкой правильной осанки перед зеркалом.

16. Принять правильную осанку с мешочком на голове. Поймать мяч, бросить мяч двумя руками от груди партнеру, сохраняя правильную осанку.

17. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений – в полуприседе, с высоким подниманием коленей и т. п.

18. Игры с сохранением правильной осанки.

Содержание разделов дисциплины Прикладная физическая культура (элективные дисциплины) для студентов подготовительной и специальной группы.

1. Общая физическая подготовка, адаптированная для студентов с нарушением зрения (слепые и слабовидящие)

Совершенствование двигательных способностей (сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация (ловкость)). Комплексы физических упражнений для развития силовых способностей основных мышечных групп без предмета и с использованием небольших отягощений. Комплексы гимнастических упражнений для развития ловкости, гибкости, специальных силовых способностей. Круговая тренировка для развития основных физических способностей.

2. Спортивные игры (голбол), адаптированная для студентов с нарушением зрения (слабовидящие и слепые)

Совершенствование технических приемов и тактических действий. Стойки. Перемещения. Прием. Передачи. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости.

3. Фитнес аэробика, адаптированная для студентов с нарушением зрения (слабовидящие и слепые)

Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания. Основные понятия: аэробика, аэробная и анаэробная нагрузка. История возникновения аэробики. Возникновение термина «аэробика». Основные понятия аэробики.

Основы обучения оздоровительным видам аэробики.

Основные понятия: спортивная аэробика, оздоровительная аэробика, циклические действия. История возникновения спортивной дисциплины как вида спорта. Содержание программы, правила соревнований. Понятие об оздоровительной аэробике. Основная формула и механизм оздоровления.

Развитие гибкости средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.

Основные понятия: разминка, аэробная часть, партерная часть, силовая часть, заминка, стретчинг, заключительная часть. Что такое стретчинг. Когда можно заниматься стретчингом. Для чего нужна гибкость.

Фитнес-программы аэробной направленности.

Танцевальная аэробика. Содержание занятий ориентировано на четыре уровня подготовленности: начальный, средний, высокий и смешанный уровни.

Продолжительность занятий первой танцевальной части составляет 31 мин.

Разучивание этих упражнений обязательно должно проходить с музыкальным сопровождением. Для начинающих рекомендуется невысокий музыкальный ритм (120-130 движений в мин.). Постепенно базовые шаги объединяются в так называемые «блоки». Этот блок может повторяться несколько раз до тех пор, пока преподаватель не увидит, что овладели этой связкой. Затем добавляются движения руками, повороты вокруг своей оси, способствующие развитию координационных способностей.

Критерии оценки способности к координации могут быть выражены умением рационально организовывать движения и усилия в пространстве и времени, повторно воспроизводить движения, сохраняя их смысловую и динамическую структуру и перестраивать движения, изменяя или сохраняя их целостную направленность.

Значительную роль в способности к двигательной координации играет моторная память, то есть свойство центральной нервной системы (ЦНС) запоминать и воспроизводить движения. Моторная память сохраняет большой массив простейших и более сложных по координации навыков, на базе которых строятся новые движения. Таким образом, чем большим запасом базовых двигательных навыков обладает занимающийся, тем проще он решает сложные координационные задачи, которые будут встречаться в процессе занятий.

Фитнес-программы с использованием восточной оздоровительной гимнастики и единоборств.

Фитнес-программы «Core Workout» с элементами кик-боксинга. Содержание занятий ориентировано на четыре уровня подготовленности: начальный, средний, высокий и смешанный уровни. Изучение базовых упражнений кик-боксинга. Упражнения как с жестко заданными, так и вариативными параметрами кинематической структуры, скорости и темпа двигательных действий, пространственные ориентиры и дополнительные условия. Программы тай-бо, бит-боксинга.

Развитие силовых способностей, занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Гантели, ленты, мячи.

Основные понятия: опорно-двигательный аппарат, нервно-мышечный аппарат, альфа-мотонейроны, двигательные единицы, импульсация, мышечные волокна, костно-мышечный аппарат, общий центр масс. Общая схема строения и функций опорно-двигательного аппарата, физиологические механизмы интенсивности мышечной нагрузки, биомеханические механизмы изменения интенсивности мышечной нагрузки, центр масс, ударность нагрузки и реакция опорно-двигательного аппарата на нее, амортизационные свойства опорно-двигательного аппарата, упругость, вязкость ОДА.

Фитнес-программы оздоровительной направленности.

Изучение международной программы «Dance aerobic» (хореография Remy Nulix), Содержание занятий ориентировано на смешанные уровни подготовленности.

Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес. Йога.

Фитнес-программа «йога». Учитываются индивидуальные особенности студентов.

Фитнес-программы оздоровительной направленности. Фитнес-программы «Stretch». На занятиях используются упражнения на растяжку и расслабление мышц. Учитываются индивидуальные особенности обучающихся. Фитнес-программа «Pilates».

Силовые упражнения для развития мышц ног, ягодиц и живота + упражнения на растяжку и расслабление мышц. Темп музыки медленный. Содержание занятий ориентировано на четыре уровня подготовленности: начальный, средний, высокий и смешанный уровни.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

С позиций двигательной активности необходимо ежедневно следить за эффективностью выполнения физических нагрузок, физическим состоянием и уровнем здоровья, вести дневник самоконтроля и анализировать собственную психофизическую готовность.

Особое внимание студенты должны уделять физическим упражнениям, направленным на улучшение тех физических качеств, которые недостаточно развиты, а также на улучшение показателей своего физического развития. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен. Все это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов.

К практическим занятиям допускаются студенты: отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющие движения и соответствующие теме и условиям проведения занятия.

Детализация самостоятельной работы студентов

Существующая в настоящее время ситуация, при которой многие студенты уделяют физическим упражнениям в лучшем случае лишь до 4 часов в неделю, занимаясь только в рамках обязательных учебных занятий по физическому воспитанию, является гиподинамической. Оптимальным считается двигательный режим для студентов мужчин 8 -12 часов в неделю, а для женщин 6-10 часов. В связи с этим важным фактором оптимизации двигательной активности являются такие формы самостоятельных занятий студентов; физическими упражнениями, как тренировки, физкультурные паузы и физкультурные минутки, ежедневные прогулки, походы выходного, дня и т.д. При этом целенаправленно заниматься физическими упражнениями желательно не менее 6-8 часов в неделю мужчинам и 5-7 часов женщинам.

Реализация такого двигательного режима требует ежедневной организации двигательной деятельности в объеме 1,5-2 часов. Причем необходимыми условиями самостоятельных занятий являются свободный выбор средств и методов, достаточно высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект.

В самостоятельных занятиях студентов необходимо широкое использование средств физического воспитания для всестороннего физического воздействия, в том числе оказывающих влияние на сосудистую систему головного мозга (дыхательная гимнастика, упражнения для мышц зрительного аппарата, для релаксации и т.п.).

Тренироваться рекомендуется 2 раза в неделю по 1 часу. Заниматься лишь один раз в неделю нецелесообразно, т.к. это не только не способствует повышению уровня тренированности организма, но и может привести к травмам. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня. Не рекомендуется тренироваться со значительными нагрузками утром сразу после сна натощак.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать всестороннему развитию физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Структура самостоятельного тренировочного занятия должна состоять из трех частей (разминки, основной части и заминки).

Приступая к занятиям, следует посоветоваться с врачом и подобрать свободную, не стесняющую движений и соответствующую погоде одежду и легкую обувь на мягкой, толстой подошве. Начинать занятие следует с ходьбы и выполнения нескольких гимнастических упражнений. Это подготовит организм к более высокой нагрузке.

У начинающих могут появиться и держаться несколько дней боли в мышцах ног. В этом случае после бега рекомендуется принять горячую ножную ванну в течение 10-20 минут и сделать самомассаж. В тех случаях, когда сильно устает стопа и становится тяжело ходить, следует укрепить мышцы бедра. Несколько раз в день по 30 секунд лежа, сидя или стоя надо прижимать ногу к ноге, сжимать ногами книгу, подушечку, свои руки.

Каждому студенту можно рекомендовать заниматься тем, что ему больше нравится.

Конечно, тому, кто прикован к письменному столу, весьма полезны и прогулки, и пробежки. Но если он весь день вынужден проводить на ногах, то лучшим отдыхом для него будут другие циклические упражнения, такие как: плавание, гребля и т.п. Абсолютным противопоказанием к занятиям бегом, как и другими тренировочными нагрузками, являются острые заболевания, включая простудные, а также обострение хронических болезней.

У многих студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, со временем возникает немало проблем, связанных с потерей гибкости в шейном и поясничном отделах позвоночного столба. С годами уже в среднем возрасте эта проблема начинает волновать подавляющее большинство людей, не занимающихся физическими упражнениями. В частности, с возрастом многие люди жалуются на боли и онемение мышц плечевого пояса.

Причем нарушение функций может становиться очевидным не сразу, а лишь после того, как суставы успевают потерять до 50% своей подвижности.

Для сохранения хорошей осанки и предупреждения радикулитов важно хорошее развитие мышц брюшного пресса и спины. Боли в поясничной области один из самых распространенных недугов, которыми страдают в той или иной форме около 80% всех взрослых людей. Однако в подавляющем большинстве случаев такие боли, благодаря упражнениям для мышц брюшного пресса и спины, а также упражнений на гибкость, ослабевают или исчезают независимо от вызвавшей их причины. Тем же, кто уже страдает радикулитом, следует приступать к выполнению таких движений очень осторожно, сосредоточив внимание на упражнениях, способствующих растягиванию.

Определенную специфику имеют тренировочные занятия женщин. При их организации следует учитывать анатомо-физиологические и психические особенности женского организма. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Особенно это важно для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, поскольку при сидячем положении мышцы тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов. В связи с этим мышцы теряют эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения и функциональной деятельности этих органов.

Ряд особенностей имеется и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем женщины. Они выражаются в более частом сердцебиении и дыхании, менее выраженном повышении кровяного давления, более продолжительном периоде восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потере спортивной формы при прекращении тренировочных занятий.

Методика проведения занятий женщин также имеет свои особенности. По сравнению с мужчинами тренировочные занятия с ними должны отличаться меньшей физиологической нагрузкой и более постепенным нарастанием ее объема и интенсивности. Содержание занятий, особенно для начинающих, должно быть интересным, эмоциональным, разнообразным, для

развития всех мышечных групп. Разминку следует проводить более тщательно и продолжительнее, чем при тренировке мужчин.

Наряду с упражнениями, укрепляющими мышцы спины, брюшного пресса и тазового дна, особое место должно отводиться упражнениям, способствующим поддержанию высокой подвижности различных отделов позвоночника, в том числе и шейного. При выполнении упражнений следует избегать резких сотрясений тела (прыжки со значительной высоты и т.п.), а также упражнений, требующих мгновенных сильных напряжений и усилий при подъеме груза, столкновений с соперником и др.

Планирование самостоятельных занятий должно осуществляться под руководством преподавателя с целью четкого определения последовательности решения задач, повышения уровня функциональной подготовленности организма и овладения техникой различных физических упражнений. Перспективное планирование самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать, на весь, период обучения в вузе с учетом состояния здоровья и исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности. Оно должно быть направлено в первую очередь на достижение главной цели – сохранение и улучшение здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Самостоятельные тренировочные и другие занятия должны проводиться под руководством преподавателя на всех годах обучения, независимо от того, проводятся ли на данном курсе обязательные занятия по физическому воспитанию. При планировании и проведении многолетних самостоятельных занятий за основу берется годичный цикл. При этом постоянно следует уделять внимание вопросу оптимального сочетания умственной и физической деятельности. В частности, в период зачетной и экзаменационной сессии, объем и интенсивность физических нагрузок должны быть значительно снижены, оставаясь лишь на уровне активного отдыха.

Приступая к занятиям физическими упражнениями, человек должен наметить для себя не только наиболее доступные средства и тренировочную программу, но и выбрать методы регулярного самоконтроля за состоянием своего здоровья и физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями.

Заключение врача о состоянии здоровья свидетельствует о возможности использования физических нагрузок. Регламентация нагрузок и составление индивидуальных программ тренировки должны проводиться на основе учета физического состояния.

Одним из объективных показателей самоконтроля является анализ частоты сердечных сокращений. Повышение тренированности при регулярных занятиях физическими упражнениями с правильно подобранной циклической нагрузкой может сопровождаться через 2-3 месяца урежением пульса у здоровых людей в состоянии покоя на 10 и более ударов за минуту. Но резкое замедление пульса при плохом самочувствии может свидетельствовать о глубоком утомлении, вызванном значительной

физической нагрузкой или заболеванием. Признаком перенапряжения может быть аритмия пульса.

5. Образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются следующие образовательные технологии:

Практическое занятие – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по закреплению полученных знаний.

6. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (при необходимости)

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются:

– Автоматизированная библиотечно-информационная система «БУКИ-NEXT» http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php

– Нормы ГТО
<http://www.gto-normy.ru/>

– Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ
<http://minstm.gov.ru>

– Методические рекомендации по проведению мероприятий, посвящённых возрождению комплекса ГТО. Нормы ГТО
<http://www.gto-normy.ru/metodicheskie-rekomendatsii-po-provedeniyu-meropriyatij-posvyashhennyh-vozrozhdeniyu-kompleksa-gto/#more-1795>

– Готов к труду и обороне в Ярославской области
<http://xn-76-glc8bt.xn-p1ai/>

– База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – (<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>)

– Официальный сайт студенческого спортивного союза России – <http://www.studsport.ru/>

– Официальный сайт FISU – International University Sports Federation – <http://www.fisu.net/>

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (при необходимости), рекомендуемых для освоения дисциплины

а) основная литература

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка: [Электронный ресурс] учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.]; под редакцией Н. А. Воронова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, – 2020.

– 140 с. <https://urait.ru/viewer/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-457206#page/1>

2. Физическая культура для бакалавров: [Электронный ресурс] критерии оценок: учеб. пособие для вузов / И.П. Зайцева; Яросл. гос. ун-т, Ярославль, ЯрГУ, – 2013. – 195с. <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20132201.pdf>

б) дополнительная литература

1. Личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов [Электронный ресурс] / С.М. Воронин – ЯрГУ, 2009. – 281 с. <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20092202.pdf>

2. Акробатика в технической подготовке волейболисток: учеб. пособие для вузов [Электронный ресурс] / С.В. Новожилова, Л.Е. Малахова, А.В. Трофимов, А.В. Борисов; УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта; Ярославль: ЯрГУ, 2011. – 127 с. <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20112201.pdf>

3. Туристские слеты и соревнования [Электронный ресурс]: метод. указания / сост. А. В. Трофимов, Л. Ю. Шалайкин, Н. А. Воронов; Яросл. гос. н-т, Ярославль, ЯрГУ, – 2010. – 37 с. <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20102203.pdf>

в) нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

4. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"."

5. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"."

6. Приказ Минспорта России от 08.07.2014 N 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2014 N 33345).

7. Приказ Минспорта России от 29.08.2014 N 739 "Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"."

8. Приказ Минспорта России от 22.02.2023 N 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»».

9. Приказ Министерства образования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.1999 № 1025.
10. Инструкция по организации и содержанию работы кафедры физического воспитания высших учебных заведений (Приказ Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.1994 № 777).

8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Игровой спортивный зал, оборудованный кладовой комнатой под хранение спортивного инвентаря для занятия: баскетболом (мячи, кольца, разметка), волейболом (мячи, сетка), бадминтоном, настольным теннисом; аэробикой (коврики гимнастические, палки гимнастические, аудиоаппаратура); акробатикой (скамьи гимнастические) и другими видами физических упражнений.
2. Средства и приборы врачебно-педагогического контроля
3. Стенды для обеспечения наглядно-методической информации

Перечень материально-технического обеспечения:

- рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и Интернет)

Автор:

Заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта
к.п.н., доцент

О.Г.Трофимова

Приложение №1 к рабочей программе дисциплины

Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации студентов по дисциплине

Фонд оценочных средств по дисциплине Прикладная физическая культура (элективные дисциплины) – комплект методических и контрольно-измерительных материалов, предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций (УК-7) на разных стадиях обучения на соответствие индикаторам достижения компетенций.

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по завершению периода обучения.

На каждом занятии преподавателем осуществляется фиксация хода образовательной деятельности обучающегося.

В случае болезни и предоставлении справки, пропуск занятия будет считаться уважительной причиной. При длительном заболевании (более 1 месяца) студенту предлагаются альтернативные варианты (теоретические задания) для получения зачета.

Зачет по дисциплине «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)» для студентов **подготовительной** медицинской группы выставляется при 80% посещении практических занятий и сдаче некоторых контрольных нормативов в рамках комплекса ГТО. (для получения зачета достаточно просто сдать предложенные тесты без учета результатов, желательно с положительной динамикой в течение учебного года).

Студенты **специальной медицинской группы** получают зачет по посещаемости (80%), без обязательной сдачи контрольных нормативов, либо при предоставлении дополнительной справки от врача, допускающей к сдаче нормативов

В случае пропуска занятий без уважительной причины студент должен отработать пропущенные занятия в любое свободное время по согласованию с преподавателем

- посетить занятие с другой группой (не более одного в день).

Если это сделать невозможно (по состоянию здоровья), студенту предлагаются альтернативные варианты (теоретические задания по программе)

При успешной сдаче зачета по предмету «Прикладная физическая культура» во всех семестрах студентам в зачетную книжку и ведомость ставится оценка «зачтено».

Зачеты проводятся в рамках часов, отведенных на практические занятия.

**1. Типовые контрольные задания или иные материалы,
необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта
деятельности,
характеризующих этапы формирования компетенций**

**1.1 Контрольные тесты и иные материалы,
используемые на занятиях**

- прыжок в длину с места см,
- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 мин) - пресс
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - отжимания
- «планка»,
- бег 500 м
- наклон вперед сидя.

**Приложение №2 к рабочей программе дисциплины
«Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)»
Методические указания для студентов по освоению дисциплины
Правила выполнения контрольных тестов для основной и
подготовительной медицинской группы**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

Исходное положение: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти смотрят вперед и на уровне груди, локти разведены не более чем на 45 градусов, «голова-плечи-туловище-ноги» составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Сгибание рук выполняется до угла 90 градусов между плечом и предплечьем или касания контактной поверхности (электронных контактных платформ), не нарушая прямой линии тела, а после разгибания рук, вернуться в исходное положение, зафиксировав его на 0,5 с., при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги.

Дается одна попытка, фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Прыжок в длину с места

Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Выполняется прыжок толчком двумя ногами и с махом рук. Дается три попытки. Измеряется с точностью до 1 сантиметра от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания поверхности любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Выполняется из исходного положения лёжа на спине: руки за головой сцеплены в замок, локти в стороны, ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом, ступни прижаты к полу, ноги закреплены с помощью помощника или опоры. Дается одна попытка- 1 мин.

По команде «Марш!» производится сгибание туловища до касания локтями бедер или коленей. Обратным движением вернуться в исходное положение до касания лопатками пола. Фиксируется количество правильно выполненных подъемов. Замок разжимать нельзя.

Бег на 30,60 или 100 м

Выполняется с низкого или высокого старта (по желанию тестируемого). Результат фиксируется с помощью секундомера до десятых долей секунды.

Бег 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м

Выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера до десятых долей секунды.

Подтягивание в висе на высокой перекладине

Исходное положение: вис на высокой перекладине, ноги вместе.

Выполняется сгибание рук в локтевых суставах до перехода подбородком линии перекладины. Дается одна попытка. Фиксируется количество выполненных упражнений.

Во время выполнения упражнения не допускается раскачивание, рывки, скрещивание ног.

)		Нормативы комплекса ГТО с изменениями (март 2023)						
		Юноши				Девушки		
		Уровень сложности						
		Бронзов ый знак отличия	Серебрян ый знак отличия	Золот ой знак отлич ия	Бронзов ый знак отличия	Серебрян ый знак отличия	Золот ой знак отлич ия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченно й местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10	

	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-
3 .	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17
4 .	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							

5 .	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45
6 .	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
	весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-