**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

#### ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для всех специальностей и направлений

высших учебных заведений

(кроме специальности «Физическая культура и спорт»)

**8 кредитов**

Алматы2016

**Предисловие**

**1.РАЗРАБОТАНА И ВНЕСЕНА**

Казахским национальнымуниверситетом имени аль-Фараби.

**2.РЕЦЕНЗЕНТЫ**

Кошаев М.Н. - доктор педагогических наук, профессор, Генеральный директор Национального научно-практического центра физической культуры МОН РК, Абдыкадырова Д.Р. - кандидат педагогических наук, доцент, КазГосЖенПУ,

Караваева Е.Л.- доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой физического воспитания Университета НАРХОЗ.

**3. СОГЛАСОВАНА И ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ** Министерством образования и науки Республики Казахстан 30 июня 2016 г.

**4.**Типовая учебная программа разработана в соответствии с Типовыми учебными планами по всем специальностям и направлениям высшего образования Республики Казахстан.

**5.** Рассмотрена на заседании Республиканской учебно-методической секции специальности «Физическая культура и спорт»

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Физическая культура** в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью национальной программы по формированию общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. В условиях реформирования высшего образования приоритетным направлением в работе по физическому воспитанию является поддержание и укрепление здоровья студентов, формирование у них здорового образа жизни и потребности в физическом самосовершенствовании. Эти направления отражены в важнейших государственных нормативно-правовых документах Республики Казахстан.

«Физическая культура» относится к дисциплинам, реализующим нормы действующих законодательств (Закон "О физической культуре и спорте" от 3 июля 2014 года) и **обязательно включается** в образовательные программы и учебные планы вузов. «Физическая культура» является обязательным компонентом цикла общеобразовательных дисциплин (ООД), при этом реализуется в рамках дополнительных видов обучения и не включается в общий объем кредитов цикла ООД.

Типовая учебная программа дисциплины «Физическая культура» предназначена для руководства в своей деятельности преподавателям и студентам, обучающимся в вузах Республики Казахстан. Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в процессе физического воспитания на всем протяжении обучения в контексте требований к уровню освоения дисциплины.

Программа разработана в соответствии с Типовыми правилами деятельности организаций высшего образования (постановление Правительства РК от 17.05.2013 года № 499) и Государственным общеобязательным стандартом образования соответствующих уровней образования (постановление Правительства РК от 23.08.2012 года № 1080).

Приоритетными положениями данной программы являются: обновленное содержание дисциплины в соответствии с требованиями кредитной технологии обучения; использование компетентностного подхода в обучении; значительное усиление роли физической культуры в развитии человека и подготовке конкурентоспособного специалиста; использование теоретико-методологических основ физической культуры, обобщение и дифференцирование прак­тических умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья; ориентация теоретического материала на решение задач по обучению студентов умениям самоподготовки, самосовершенствованию средствами физической культуры; развития профессионально-личностных качеств выпускника.

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний определяется предметом ее изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности выпускника, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Физическая культура, как учебная дисциплина, основана на теории и методике физического воспитания, тесно взаимосвязана и опирается на такие смежные науки, как анатомия, физиология человека, физиология физических упражнений, гигиена, врачебный контроль, педагогика, психология, биология. Она обеспечивает преемственность учебного процесса с программами физического воспитания учащихся школ и профессиональных учебных заведений.

**СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ\***

**(Основное, подготовительное и специальное учебные отделения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название отделений** | **Курс** | **Кол-во кредитов** | **Кол-во недель** | | **Общий объем в часах** | | **В том числе** | | | | **Средняя недельная нагрузка** | |
| **Аудит-х/**  **конт-х с препода**  **вателем** | | **СРС** | |
| **Основное отделение** | I | 4 | 30 | | 120 | | 120 | | - | | 4 | |
| II | 4 | 30 | | 120 | | 120 | | - | | 4 | |
| **Итого** | | **8** | | **60** | | **240** | | **240** | |  | | **4** | |
| **Подготовительное отделение** | I | 4 | | 30 | | 120 | | 120 | | - | | 4 | |
| II | 4 | | 30 | | 120 | | 120 | | - | | 4 | |
| **Итого** | | **8** | | **60** | | **240** | | **240** | |  | | **4** | |
| **Специальное отделение** | I | 4 | | 30 | | 120 | | 120 | | - | | 4 | |
| II | 4 | | 30 | | 120 | | 120 | | - | | 4 | |
| **Итого** | | **8** | | **60** | | **240** | | **240** | |  | | **4** | |

*\* Занятия по физической культуре не сопровождаются дополнительными часами СРС.*

*\*\* Один академический час аудиторной работы для занятий физического воспитания равен 100 минутам. Один кредит равен 30 академическим часам.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Спортивное учебное отделение**\*\*\* | | | |
| **Спортивная квалификация** | **Наполняе­мость учеб­ных групп (человек)** | **Количе­ство учеб­ных часов в неделю** | **Количество учебных ча­сов/кредитов в год (не более)** |
| 1. Группы спортивного совершенствования | 8-15 | 6-8 | 360 (12 кредитов) |

\**Планирование в спортивном учебном отделении осуществляет­ся с учетом спортивной квалификации студентов и видов спорта.*

*\*\*В группах спортивного отделения могут заниматься одновременно студенты разных курсов и факультетов.*

*\*\*\** *Часы проведения занятий в спортивном учебном отделении включаются в учебную нагрузку или 0,5 ставки от должностного оклада преподавателя-тренера.*

**I. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1. ВВЕДЕНИЕ**

**1.1.Цель и задачи дисциплины «Физическая культура»**

Актуальность физической культуры как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физиче­ского совершенствования личности.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

В соответствии с требованиями Государственного общеобязательного стандарта образованияк ком­петенциям по дисциплине «Физическая культура» выпускник должен**знать:**

* роль физической культуры в развитии человека и подготовкеспециалиста;
* основы государственной политики Республики Казахстан в области физической культуры и спорта;
* теоретико-методологические основы физической культуры издорового образа жизни;
* основные достижения Республики Казахстан в области физиче­скойкультуры и спорта;
* гигиенические и организационные основы занятий физическойкультурой и спортом;

**уметь:**

* использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершен­ствование психофизических способностей и качеств;
* использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности длядостижения жизненных и профессиональных целей;
* применять правила безопасного проведения занятий физическимиупражнениями и видами спорта.

Для реализации обозначенной выше цели должны решаться следующиеосновные задачи:

* понимание и принятие студентом социальной роли и ценностейфизической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
* овладение знаниями научно-биологических, методических ипрактических основ физической культуры и здорового образа жизни;
* формирование мотивационно-ценностного отношения к физическойкультуре, потребности в регулярных занятиях физическимиупражнениями и видами спорта;
* использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;

• овладение опытом активной физкультурно-спортивнойдеятельности по освоению ценностей физической культуры.

**1.2. Структура содержания учебной дисциплины**

Структурированиесодержания учебной дисциплины осуществляется посредством выделения в нем укрупненных дидактических единиц (модуль, раздел). Структура содержания учебной дисципли­ны включает: введение; разделы (модули); темы учебных занятий. Изучение дисциплины «Физическая культура» рассчитано на 8 кредитов, состоящих из практических занятий, а так же дополнительных занятий в клубах по интересам и спортивным секциям, что обеспечивает оптимальный двигательный режим студентов в объеме 8-10 часов в неделю.

Часы по курсу физической культуры включаются в сетку часов аудиторной недельной нагрузки студентов не менее 4-х часов в неделю на весь период обучения. При составлении учебного расписания двухразовые занятия в объеме 4 академических часа планируются по 2 контактных часа (0+0+2) равномерно в течение недели. Не разрешается совмещение двух занятий по физической культуре в один день.

Содержание учебной программы основывается на следующих концептуальных позициях:

* общеобразовательной направленности процесса физическоговоспитания;
* интегративности функций физической культуры;
* системности учебно-воспитательногопроцесса;
* профессионально-прикладной направленности физическоговоспитания;
* нормативном и методическом обеспечение образованностистудентоввобласти физической культуры и спорта;

• этапной и итоговой аттестации студентов по физической культуре.

Программный материал по физическому воспитанию базируетсяна приоритетных компонентах физической культуры, ее материаль­ных и личностных ценностях, формирующих содержательную на­правленность обучения, воспитания и образования студента.

Функции физического воспитания студента, отражаемые в учебной программе, представляют собой ряд методически обоснован­ных аспектов:

• *организационный,* предусматривающий обеспечение реальныхусловий и возможностей студенту для занятий физическим воспита­нием и спортом в любой, определенной для данного вуза (региона),форме;

• *преобразовательный,* направленный на повышение и укрепление необходимого уровня физического здоровья, физического развития и подготовленности,обеспечивающий формирование профессионально**-**личностных качеств средствами физической культуры;

• *образовательный,* позволяющий расширить и совершенство­вать знания студентов в сфере физической культуры и спорта, а также использовать полученные знания и умения в профессиональной деятельности и жизни;

* *социальный,* роль которого обусловлена первичной и последующимистадиями социализации, позволяющий обеспечить «вхож­дение» студента всистему новых и специфических отношений дляприобретения физкультурных ценностей и формирования физиче­ской культуры;
* *творческий,* в результате,которого происходит деятельностноесамоопределение личности, приобретение опыта творческой деятельности, развитие индивидуальных способностей на основе устойчивоймотивации положительныхотношенийк физической культуре.

Сущность общих положений программы состоит в *образовании структурных компонентов,* наиболее значимых при формировании физической культуры студента.

*Организационно-методическая часть программы,*как обобщающая организационные и методические формы построения учебного процесса, исходит из общих положений, закономерностей, принци­пов теории и методики физического воспитания и вузовского обра­зования, раскрывает более подробно структуру и содержание учеб­ного материала по следующим позициям:

1. По каждому учебному разделу (модулю) в соответствии с его це­лями и задачами преподавателем (кафедрой) проектируются и реали­зуются определенные педагогические технологии. В числе наиболее перспективных и эффективных современных инновационных образо­вательных систем и технологий, позволяющих реализовать компетентностный подход в учебном процессе по физическому воспитанию, сле­дует выделить: учебно-методические комплексы; вариативные модели блочно-модульные, модульно-рейтинговые, информационные технологии.

2. Содержание типовой учебной программы по физической культу­ре соответствует распределению студентов по четырем учебным от­делениям: основное, подготовительное, специальное (включая груп­пы лечебной физической культуры), спортивное. Распределение студентов в учебные отделения проводятся в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовленности. Из одного учебного отделения (группы) в другое студенты могут переводиться после окончания учебного года или семестра. Перевод студентов в подготовительное и специальноемедицинские учебные отделения в связи с заболеванием может осуществляться в любое время учебного года.

В основном и подготовительном учебных отделенияхстуденты распределяются в учебные группы общей физической подготовки и группы по видам спорта. Наполняемость учебных групп 15-20 человек. В подготовительную группу распределяются студенты, имеющие низкий уровень физического состояния или некоторые заболевания.

В специальном учебном отделении студенты, отнесенные по данным медицинского обследования, распределяются в специальную медицинскую группу с наполняемостью 8-12 человек или в группу лечебной физической культуры, наполняемостью 5-7 человек.

В спортивном учебном отделении наполняемость групп зависит от вида и спортивной квалификации занимающихся.Учебные группы спортивной специализации по игровым видам спортасоздаются с наполняемостью двойного состава игроков.

Учебные занятия могут проводиться вовне учебное время, часы проведения занятий в спортивном учебном отделении **включаются в учебную нагрузку или 0,5 ставки** от должностного оклада преподавателя-тренера.

Кафедры физического воспитания испорта вузов, разрабатывают учебные программы по физической культуре на основании типовой программы, с учетом имеющейся материально-технической базы, кадровогопотенциалаи направленности учебного заведения. Учебные программы отражают специфику профиля вуза, специальности,собственных научно-методических предпочтений и профессионального опыта профессорско-преподавательского состава.

**1.3. Методы (технологии) обучения**

Среди эффективных педагогических методик и технологий, способствующих вовлечению студентов в поиск и управление знания­ми, приобретению опыта самостоятельного решения разнообразных задач, следует выделить:

* технологии проблемно-модульного обучения;
* технологии учебно-исследовательской деятельности;
* коммуникативные технологии(дискуссия,пресс-конференция,учебные дебаты и другие активные формы и методы);
* метод кейсов (анализ ситуации);
* игровые технологии, в рамках которых студентыучаствуют в деловых, ролевых, имитационных и других играх.

Для управления учебным процессом и организации контрольно-оценочной деятельности педагогам рекомендуется использовать рейтинговые, кредитно-модульные системы оценки учебной и исследовательской деятельности студентов, вариативные модели управляемой самостоятельной работы, учебно-методические комплексы.

Целесообразно внедрять в практику проведения практических за­нятий методики активного обучения, дискуссионные формы, в целях формирования современных социально-личностных и социально-профессиональных компетенций выпускника вуза.

**1.4. Диагностика социально-личностных компетенций студентов**

***Требования к осуществлению диагностики:***

* выявление фактаучебных достижений студента с помощью критериально-ориентированных тестов и других средств диагностики;
* измерение степени соответствия учебных достижений студентатребованиям стандарта;
* оценивание результатов выявления и измерения соответствияучебных достижений студента требованиям стандарта (по шкалеоценок).

***Шкалы оценок.***Оценка учебных достижений студентов, выполняемая поэтапно по учебным отделениям, осуществляется кафедрой в соответствии со шкалой оценок при кредитной технологии обучения(приложение 1).

***Критерии оценок.*** Общая оценка успеваемости по физическому воспитанию студентов на уровне программных требований в своей структуре содержит организационные, общеобразовательные, методические и практиче­ские критерии, т.е. все те, которые составляют сущность учебной программы, ее цели и задачи.

Аттестационные требования и нормативы разрабатываются с учетом учебного отделения, курса обучения.

Критерии успеваемости:

* *организационный*- это посещаемость занятий, участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведениисоревнований и т. д.;
* *общеобразовательный -*усвоение студентом физкультурныхзнаний;
* *методический -* оценка методики занятий, индивидуальноеосвоение студентом и использование в процессе физического вос­питания средств и методов физической культуры и спорта;
* *практический* - оценка практической деятельности: выполне­ние контрольных нормативов и «Президентских тестов физической подготовленности»,вне­дрение в режим дня студента и его жизненную практику эффектив­ных средств физической культуры, также использование видов иметодов контроля своего психофизического состояния.

Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольных нормативов физической подготовленности (приложение 2).

***Диагностический инструментарий.*** Для диагностики сформированности компетенций используются следующие основные средства: критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методологического уровня подготовки, контрольные тесты физической подготовленности и физического развития, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Обязательным условием допуска студента к выполнению аттестационныхнормативов является:

* выполнение требований теоретического раздела программы посеместрам икурсам обучения;
* регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающаянеобходимый уровень физического и функционального состоянияорганизма;
* прохождение тестирования физической подготовленностии уровня физического здоровья с целью разработки и внедренияв учебный процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ;
* формирование умений и навыков в профессионально-прикладной физической подготовке.

Для объективной оценки учебной деятельности студента аттестационные требования дифференцируются следующим образом:

* теоретический раздел проводится в виде собеседования по темам учебной программы;
* практический раздел проводится в виде тестирования физической подготовленности по развитию физических качеств и овладению двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности могут быть допущены студенты, прошедшие соответствующую физическую подготовку.

Сроки и порядок выполнения аттестационных требований, контрольных упражнений и нормативов определяются учебным отделом (управлением) вуза совместно с кафедрой физического воспитания и спорта на весь учебный год и утверждается ректором (проректором).

Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более 1 месяца) и студенты групп лечебной физической культуры, сдают аттестацию на кафедре физического воспитания и спорта на основании следующих нормативных требований теории и практики физического воспитания:

* оценка уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным темам по предмету «Физическаякультура»;
* оценка самостоятельного освоения дополнительной тематикипо физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
* умениестудентапроводить функциональные пробы, оценивать собственноефизическоеразвитие и вести дневник самоконтроля (Паспорт здоровья);
* участие студентов в научно-исследовательской работе кафедры физического воспитания и спорта по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Аттестационныетребования и контрольные нормативы разрабатываются методическим советом (бюро)кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе, фа­культете.

**II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**2. Содержание учебной дисциплины по учебным отделениям**

**2.1. Основное учебное отделение**

Основное учебное отделение предназначено для студентов основной медицинской группы, имеющих высокий или средний уровни физического и функционального состояния своего организма. Физическое воспитание студентов в основном учебном отделении решает задачи:

* формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
* повышения физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;
* подготовки и участия в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающим широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

Требования к компетентности:

**знать:**

* сущность и содержание физической культуры студента;
* технику безопасности при выполнении физических упражнений;
* психофизиологические особенности своего организма;
* критерии диагностики физического состояния:
* основы методики самостоятельных занятий, контроля и само­контроля при выполнении физических упражнений;
* содержание физкультурно-оздоровительных программ;

• классификацию физических упражнений и видов спорта;

**уметь:**

* использовать средства физической культуры в оздоровительных целях и для развития, совершенствования физических качеств и двигательных способно­стей;
* применять методические подходы к освоению физическихупражнений в процессе самостоятельных занятий;
* участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздорови­тельных мероприятиях в период обучения и профессиональной дея­тельности;
* контролировать и оценивать уровень физического здоровья ирезультатов физкультурно-спортивной деятельности.

**2.2 Подготовительное учебное отделение**

Подготовительное учебное отделение формируется из числа студентов, имеющих низкий уровень физического состояния (физического развития, физической подготовленности). Учебный процесс в подготовительном учебном отделении направлен на:

* комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;
* повышение уровня физического и функционального состояния;
* профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях;
* приобретение студентами дополнительных, необходимых зна­ний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и «пожизненными» видами спорта.

Требования к компетентности:

**знать:**

* сущность и содержание основных оздоровительных программ;
* технику безопасности при выполнении физических упражнений;
* психофизические особенности своего организма икритерии, определяющие уровень физического состояния;
* профилактическую роль и значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;
* основы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;
* основы организации и методики общей физической подготовки;

**уметь:**

* использовать средства физического воспитания для коррекциифизического и функционального состояния;
* составлять комплексы физических упражнений в соответствиис индивидуальными особенностями физической подготовленностии здоровья;
* использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;
* организовывать спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

**2.3. Специальное учебное отделение**

Специальное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование учебных групп специального отделения осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. Группы комплектуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний):

группа **«А»** - студенты с заболеваниями:сердечно-сосудистой системы, крови, нарушениями функций нервной и эндокрин­ной систем, органов зрения, хирургические заболевания, некоторые заболевания системы пищеварения, органов дыхания и мочевыделения: язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, бронхиальная астма, нефроптоз.

группа **«Б»** - студенты с заболеваниями органов дыхания и пищеварения,заболевания мочевыделительной системы и гипотоническая болезнь.

группа **«В»** - студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции.

В случаях, когданет возможности формировать группы по общим показаниям и противопоказаниям, возможно формирование групп по физическому развитию или по функциональной подготовленности. Учебный процесс в специальном учебном отделении направлен на:

* избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) сучетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;
* формирование у студентов волевых компонентов, интереса, ак­тивности и объективной потребности в регулярных занятиях физи­ческими упражнениями;
* принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
* укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Требования к компетентности:

**знать:**

* критерии оценки состояния здоровья;
* технику безопасности при выполнении физических упражнений;
* общие закономерности влияния физических нагрузок на организм человека в целом, отдельные органы и системы органов;
* механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, ком­пенсаторные и приспособительные реакции организма;
* основные средства физической реабилитации;
* основы методики самостоятельных занятий физическимиупражнениями с учетом показаний и противопоказаний, соответ­ствующих имеющемуся заболеванию;
* основы организации соревнований по массовым видам спортаи их судейства;

**уметь:**

* применять здоровьесберегающие технологии в личной жизни;
* использовать средства физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья;
* оценить уровень физического развития, физической и функци­ональной подготовленности, физического здоровья;
* выполнить комплексфизическихупражненийпрофессионально-прикладной направленности с учетом показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
* организовывать физкультурно-оздоровительное мероприятиепо месту практики или работы;
* оказывать содействие в организации и судействе соревнований.

**2.4. Спортивное учебное отделение**

Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При распределении в спортив­ное отделение учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство.

Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями вуза для проведения учебно-тренировочного процесса. Студенты групп спортивного совершенствования, имею­щие высокую спортивную квалификацию, освобождаются от сдачи контрольных нормативов.

Учебный процесс в спортивном отделении направлен на:

* соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность,волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация,непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специ­альной подготовки);
* повышение уровня спортивного мастерства;
* приобретение теоретико-методических знаний и практическогоопыта, необходимых для успешной тренировочной и соревнователь­ной деятельности студента;
* подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Требования к компетентности:

**знать:**

* сущность категорий «спорт высших достижений», «рекреатив­ный спорт», «профессионально-прикладной спорт», «адаптивныйспорт», «спортивное соревнование», «спортивное совершенство»,«студенческий спорт», «массовый спорт»;
* правила соревнований по избранному виду спорта;
* достижения казахстанских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;
* принципы FairPlayи олимпизма, спортивной этики;
* основы методики самостоятельных занятий и организацииучебно-тренировочного процесса по виду спорта;
* основы организации соревнований и их судейства;

**уметь:**

* владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;
* осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;
* соблюдать соревновательные ритуалы, достойно вести себя вовремя соревнований, учебно-тренировочных занятий:
* владеть навыками здоровьесбережения;
* достойно отстаиватьчесть вуза на соревнованиях различногоуровня.

**3.ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для всех учебных отделений)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Курс | Название темы (модуля) | Содержание |
| I | 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Казахстан | Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов. Техника безопасности. |
| 2. Основы здорового образа жизни | Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Режим труда и отдыха студентов. Гигиена физической культуры. |
| 3.Естесвенно-научные основы физического воспитания | Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности. |
| 4.Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма | Характеристика современных оздоровительных систем и средств. Диагностика состояния организма. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль. Оценка физического развития и физической подготовленности. Определение уровня физического здоровья. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Коррекция занятий по результатам контроля и самоконтроля. Паспорт здоровья. |
| II | 5.Основные методики самостоятельных занятий | Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Принципы дозирования физической нагрузки. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Домашние задания по физической культуре. |
| 6.Физическая культура и спорт как общественное явление. | Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности. Спорт. Спорт высших достижений, массовый, профессиональный, любительский, студенческий спорт |
| 7.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: Виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП студентов. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре. |
| 8. Физическая куль­тура в научной ор­ганизации труда | Основные понятия. Производствен­ная физическая культура: цель, задачи. Факторы, влияющие на работоспособность. Динамика ра­ботоспособности в режиме дня, не­дели, года. Умственная и физическая работоспособность: типы изменения и причины. Снятие утомления. Ис­пользование «малых форм» физиче­ской культуры. Внедрение физиче­ской культуры в производственный коллектив. Психорегулирующая тре­нировка |

***Примечание:***Теоретический раздел по физическому воспитанию рекомендуется включать по 15 минутв каждое практическое занятие в виде бесед со студентами.

**4. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Практические занятия предусматривают освоение знаний, двигательных умений и навыков, формирование у студентов опыта реализации физкультурно-оздоровительных и тренировочных программ.

**Учебные(аудиторные) занятия** являются основной формой физического воспитания.Учебные занятия состоят из методико-практического и учебно-тренировочного разделов.

*Методический раздел* практических занятий направлен на: осво­ение методики подбора физических упражнений и видов спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упраж­нений; умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку; освоение навыков судейства соревнований.

*Учебно-тренировочные* занятия направлены на: повышение уров­ня физической подготовленности и развитие физических качеств; освоение техники видов спорта; подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях; освоение и совершенствова­ние навыков профессионально-прикладной подготовки в соответствии с требованиями специальности.

**Внеучебные (внеаудиторные) формы занятия** организуются для обеспечения достаточного двигательного режима студентов:

* физические упражнения в режиме дня (УГГ, атлетическиезанятия, оздоровительные плавание, ходьба, бег, ходьба на лыжах,катание на коньках идр.);
* занятия в спортивных секциях, туристических клубах, а также оздоровительных, атлетических и клубах по интересам.

Внеаудиторные занятия обеспечивают поддержание студентами высоко­го уровня физической работоспособности и способствуют выполнению требований программы. Руководство, контроль и консультирование всех форм занятий осуществляется профессорско-преподавательским составом кафедр физического воспитания и спорта.

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы** | **Содержание** |
| Аудиторные за­нятия в сетке учебного расписа­ния | Теоретические занятия (беседы, методические уроки, консульта­ции), практические (учебные за­нятия, зачетные соревнования, контрольное тестирование и со­ревнования по избранному виду спорта) |
| Внеаудиторные: внутривузовские спортивно-мас­совые, физкультурно-оздоровительные мероприятия и спортив­ные соревнования по календарю спортивного клуба | Туристские походы, спортивные праздники, вечера, «Дни здоро­вья», показательные выступления, внутривузовские спартакиады, студенческие игры, чемпионаты Республики Казахстан, универсиа­ды и т.д., проводимые Национальным научно-практическим центром физическойкультуры и спорта учащихся и студентов, администрацией вузов, спортивным клубом |
| Внеаудиторные: занятия для сту­дентов с низким уровнем физиче­ского состояния и студентов спе­циальных медицинских групп | Оздоровительные занятия в режиме дня (УГГ, оздоровительные плавание, терренкур, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.) |

**4.1 ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

***для групп, занимающихся по общей программе.***

(% от общего объема часов на курсе)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Курсы | |
| 1 | II |
| Общая физическая подготовка (развитие физических качеств) | 30 | 20 |
| Специальная физическая подготовка | 20 | 20 |
| Виды спорта (гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание) | 30 | 35 |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | 10 | 15 |
| Современные оздоровительныесистемы | 5 | 5 |
| Контроль в процессе занятий физическими  упражнениями | 5 | 5 |
| Итого: | 100 | 100 |

***Для групп, занимающихся по программе избранного вида спорта (курс по выбору)***

(% от общего объема часов на курсе)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Курсы | |
| 1 | II |
| Общая физическая подготовка (развитие физических качеств) | 30 | 20 |
| Специальная физическая подготовка (по виду спорта) | 20 | 20 |
| Технико-тактическая подготовка (по виду спорта) | 30 | 35 |
| Участие в соревнованиях и судействе по виду спорта | 10 | 15 |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | 5 | 5 |
| Контроль в процессе занятий физическими  упражнениями | 5 | 5 |
| Итого: | 100 | 100 |

**ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

При планировании материала практического раздела допускается широкий выбор средств общей и специальной физической подготов­ки, оздоровительных упражнений и их комплексов. Формы проведе­ния практических занятий могут быть различными по организации и методическому обеспечению, по совокупности средств и методов, по месту проведения и способам учета проделанной студентами ра­боты. Рекомендуется использовать следующие средства для разви­тия физических качеств.

**Быстрота.** Общеразвивающие и специальныеупражнения сприн­тера, стартовые рывки, ускорения, набегания.

Бег: обычный, семенящий, трусцой, поднимая бедро, захлесты­вая голень и т. п. Контрольные старты: 100 м, 500 м, 1000 м. Бег по виражу, челночный бег и др. Эстафеты.

Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гим­настики, подвижных и спортивных игр).

**Выносливость.** Оздоровительный бег и лыжная подготовка(для вузов северных регионов).Ком­плексы общих и специальных упражнений средневика, стайера. Освоение техники бега по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Освоение тренировочных программ и методов подготовки для начи­нающих бегунов. Освоение техники лыжных ходов. Участие в сорев­нованиях по легкой атлетике и лыжам. Выполнение различных усилий в умеренном темпе продолжительностью до 10-15мин и 18-25 мин.

**Гибкость.** Общеразвивающие упражнения с предметами и безних с активным и пассивным сопротивлением, широкие махи и т. д. Выполнение упражнений из статических положений с максималь­ной амплитудой.

**Ловкость, координация движений и равновесие.** Гимнастиче­ские и акробатические упражнения с предметами и без них, харак­теризующиеся пространственной точностью и быстротой реакции и решением двигательных задач в минимальном временном интерва­ле. Выполнение однотипных и разнотипных упражнений в услож­ненных условиях. Подвижные и спортивные игры. Комплексные эстафеты (с элементами прыжков, бега, метаний, кувырков и т. д.), имитационные и отвлекающие действия. Общеразвивающие упраж­нения в ходьбе на носках, на пятках, по гимнастической скамейке (узкой рейке), бревну с различным положением рук. Изометриче­ские упражнения, формирующие статическое равновесие. Совер­шенствование равновесия при катании на лыжах, коньках, езде на велосипеде, роликовых коньках и т. д.

**Сила.** Общеразвивающие упражнения с предметами и без пред­метов. Упражнения на гимнастических и вспомогательных снарядах. Упражнения в подтягивании и сопротивлении, перенос тяжестей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.

*Элементы тяжелой атлетики.* Общеразвивающие и специальные упражнения тяжелоатлета. Комплексы упражнений для основных мы­шечных групп. Освоение техники силовых движений - толчок, рывок.

*Элементы гиревого спорта.* Общеразвивающие и специальные упражнения. Освоение техники рывка и жима гири; освоение ком­плексов упражнений оздоровительно-силовой и тренировочной на­правленности.

*Элементы атлетической гимнастики.* Общеразвивающие и спе­циальные комплексы упражнений с предметами (эспандеры, амор­тизаторы, гантели) и с преодолением собственного веса. Освоение комплексов упражнений индивидуального характера в сочетании с отягощениями. Выполнение упражнений для различных мышеч­ных групп, выполняемых на тренажерах.

**ВИДЫ СПОРТА**

**Гимнастика.** Общеразвивающиеупражнения, бег, прыжки и тан­цевальные элементы, используемые под эмоционально-ритмическую музыку, которая является эффективным средством психоэмоцио­нального переключения на другой вид деятельности.

Упражнения различной длительности, сложности, ритмической структуры, интенсивности. Формы танцевальных упражнений. Са­мостоятельное освоение выполнения сложных двигательных ком­плексов под музыкальное сопровождение. Выполнение зачетных и соревновательных ритмо-танцевальных программ.

**Атлетическая гимнастика.** Упражнения атлетической гимна­стики с использованием отягощений для устранения различных де­фектов телосложения, а также для укрепления мышц и повышения работоспособности.

Методической основой атлетической гимнастики для всех воз­растных групп являются многократные повторения упражнений с малым весом. Особое внимание уделяется упражнениям для раз­вития силы рук.

В занятиях атлетической гимнастикой используют общеразвива­ющие упражнения: с гантелями; с гирями; с эспандером; с металли­ческой палкой; на тренажерах; со штангой.

**Спортивные и подвижные игры.** Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упраж­нения игровика. Освоение и совершенствование элементов техники баскетбола, волейбола, футбола. Основные приемы овла­дения и управления мячом, тренировка в парах, тройках. Эстафеты, имитационные и отвлекающие действия, финты. Игры в не равночисленных составах. Товарищеские, контрольные двусторонние игры. Участие в соревнованиях.

***Баскетбол.*** Стойка, повороты, вышагивание, передвижение, ве­дение, передачи, броски. Обучение техническим и тактическим дей­ствиям. Ловля и передача мяча (одного, двух) на месте и в движении. Ведение мяча на месте и с передвижением вперед. Броски с различ­ных точек и после двойного шага. Командная игра.

*Ловля и передача мяча.* На месте (одного, двух), с передвижением вперед, при встречном движении, с сопротивлением.

*Ведение мяча.* Ведение мяча (одним, двумя) шагом, бегом, с по­воротами. Ловля и передачи мяча (одного, двух) на месте, с передви­жением вперед, при встречном движении, с сопротивлением.

*Броски мяча по кольцу.* Бросок мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча (на месте, с точек). Бросок мяча по кольцу по­сле двойного шага (правой и левой рукой). Штрафные броски, бро­ски в прыжке.

***Волейбол.***Стойка и передвижение. Прием и передача мяча на ме­сте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо).

*Действия с мячом.* Передача мяча сверху двумя (одной) руками с места и в движении. Прием мяча: сверху, снизу, на месте и с пере­движением вперед, назад, влево и вправо.

*Подачи мяча:* боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Прием мяча после подачи. Страховка. Командная игра.

***Футбол.***Передача мяча ногой (левой, правой) партнеру на месте и спередвижением (вперед, назад, влево, вправо). Удары мяча ногой (правой, левой) с последующим попаданием в ворота. Командная игра.

*Перемещения футболиста.* Упражнения в виде ходьбы, медлен­ного бега, бега с ускорением, бега спиной вперед. Быстрая смена игровых ситуаций, предельно быстрого бега с места, ускорения, бега приставными шагами; движения в различных направлениях по пря­мой, по дуге, в противоположную сторону, зигзагом и т. д.

*Удары по мячу* составляют основу техники игры в футбол. При помощи ударов ногой игроки передают мяч партнеру, бьют по во­ротам, осуществляют ведение мяча и другие действия.

*Приемы мяча* осуществляются подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью и головой, бе­дром, грудью, головой.

*Ведение мяча* осуществляется последовательными толчками внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, се­рединой подъема или носком, одной или поочередно то правой, то левой ногой.

*Отбор мяча.* При отборе мяча необходимо приблизиться к игро­ку, владеющему мячом, и, когда он потеряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу. Упражнения в парах, тройках.

*Приемы игры вратаря.* В ходе игры вратарь почти не стоит на месте: он ловит мяч, отбивает его, защищая ворота, бросает пойман­ный мяч на поле или ведет его ногой.

**Подвижные игры.** Примерные подвижные игры: «Метко в цель», метание «тарелок»», «Охотники и зайцы», «Передал-садись», «Подвижная мишень», «Успей точно передать», «Сбей мяч», «Попади в круг», «Кто дальше», «Метко в ворота», «Точная передача», «Обведи и забей мяч в ворота», «Футбольный слалом», «За мячом», «Поймай мяч», «Мяч водящему», «Жонглиро­вание двух мячей», «Мяч в воздухе»,а также казахские национальные игры:“Ақсүйек”, “Қармақ”, “Үйрек ату”,  **“**Көмбеден доп шығару”, “Аң аулау”, “Таяқ жүгірту”, “Садақ ату”, “Қақпа тас”, “Қарагие”и др.

**Легкая атлетика.** Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражне­ния спринтера, различные стартовые рывки и ускорения.

*Бег.* Семенящий, поднимая бедро, захлестывая голень и т. п. Ком­плексы общих **и** специальных упражнений средневика-стайера. Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Контрольные старты: 100м, 500м, 1000м. Бег на вираже, челночный бег и др. Ускорения на отрезках. Эстафеты. Подвижные игры.

*Метания.* Общеразвивающие и специальные упражнения метате­ля. Освоение техники метаний легкоатлетических снарядов. Упраж­нения с набивными мячами и другими приспособлениями для раз­вития общей и специальной силы метателя.

*Прыжки.* Общеразвивающие и специальные упражнения пры­гуна. Упражнения с элементами прыжков различными способами. Техника прыжков (в длину с места, с разбега). Освоение индивидуа­лизированных комплексов прыжковых упражнений. Понятие о тре­нировочном эффекте физических нагрузок. Многоскоки (тройной, пятерной и др.).

**Лыжный спорт.** Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Выполнение строевых команд на лыжах, пе­редвижение с лыжами и на лыжах различными способами на учеб­ной площадке и на учебной лыжне. Преодоление подъемов и спу­сков, торможение и повороты на месте и в движении.

Техника передвижения на лыжах по пересеченной местности. Прохождение дистанции в медленном и среднем темпах на время. Эстафеты на лыжах. Изучение техники различных шагов.

*Ступающий шаг.* Передвижение ступающим шагом является средством для развития «чувства лыж», «чувства снега». Передви­жение ступающим шагом является своего рода подводящим упраж­нением к обучению скользящему шагу. Ступающий шаг - это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом за­дний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько накло­нено вперед.

*Скользящий шаг.* Скользящий шаг является основным элементом в технике всех лыжных ходов. При ходьбе этим шагом лыжник от­талкивается поочередно то левой, то правой ногой.

*Попеременный двушажныйход.*В каждом действии этим спосо­бом выполняется два скользящих шага (правой и левой ногой).

**Плавание.** Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения плов­ца. Освоение техники основных способов плавания (брасс, кроль).Формирование навыков поведения на воде. Удержание на воде в экстремальных ситуациях, погружение, всплытие, приемы оказания помощи и способы поведения при спасении утопающих. Приемы преодоления водных преград. Освоение тренировочных программ в избранном стиле плавания, в оздоровительном и тренировочном режиме. Прыжки в воду с бортика, трамплина, вышки.

*Упражнения на суше.* Комплекс общеразвивающих упражнений пловца. Рывковые движения рук в стороны, вверх. Круговые одно­временные движения рук назад, вперед. Круговые попеременные движения рук назад. Круговые разнонаправленные движения. Вы­полнение имитационных движений гребка руками способом: «кроль на спине», «кроль на груди», «брасс».

*Работа рук.* Выполнение гребков в воде (только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками), используя для поддержания ног доски, надувные круги и т. п.

*Работа ног.* В воде, лежа на груди взявшись руками за бортик движения ног способом «кроль на спине», «кроль на груди», «брасс». Выполнение движений ног в воде при держании доски руками (в по­ложении лежа на груди и на спине) «кроль на спине», «кроль на гру­ди», «брасс». Согласованность в работе рук, ног и дыхания.

*Подготовительные упражнениядля освоения с водой.* Упраж­нения для обучения элементам техники плавания способом «кроль на груди» и «кроль на спине» для не умеющих плавать. Согласова­ние элементов дыхания с элементами техники. Совершенствование техники избранного способа плавания: плавание с помощью одних ног, доски, с различным положением рук и задержкой дыхания. Обу­чение технике поворотов. Прикладное плавание. Ныряние. Приемы спасания тонущего.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Цель ППФП*- психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности.

Отличительной чертой ППФП студентов следует считать ее предварительное влияние на будущего специалиста без постоянной про­верки уровня специальной физической подготовленности в реаль­ных условиях.

*Задачи ППФП*определяются особенностями будущей профессии и сводятся к следующему:

* формированию специальных знаний, освоению прикладныхумений и навыков;
* воспитанию и совершенствованию профессионально-личностных качеств средствами физической культуры;
* воспитанию специальных прикладных психофизических ка­честв для успешной реализации учебно-тренировочных и физкуль­турно-оздоровительных программ в жизнедеятельности.

*Средства ППФП*можно группировать в следующем порядке:

* прикладные физические упражнения и отдельные элементыразличных видов спорта;
* прикладные (приоритетные для специальной физической под­готовленности) виды спорта (целостное использование);
* вспомогательные виды спорта, дополняющие учебный процесспо разделу ППФП;
* гигиенические факторы.

**СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ**

**Дыхательная гимнастика.** Регулирование процессов дыха­ния. Специальные дыхательные упражнения. Система дыхания по А.Стрельниковой, К. Бутейко, К. Динейки и др.

**Релаксационная гимнастика.** Особенность релаксационной гимнастики заключается в сочетании физических упражнений с расслаблением.

**Ритмическая гимнастика.** Разновидность гимнастики, основ­ным содержанием которой являются общеразвивающиеупраж­нения, бег, прыжки и танцевальные элементы, используемые под эмоционально-ритмическую музыку. Ритмическую гимнастику це­лесообразно включать во все формыоздоровительной физическойкультуры. В ритмической гимнастике используют общеразвивающие упражнения: на осанку; на равновесие; с гимнастическими палками; с резиновыми и набивными мячами; упражнения, выполняемые из различных исходных положений.

**Аэробика** (от греч.*аэро -* воздух, *биос -* жизнь). Система упраж­нений из циклических видов спорта, связанных с проявлением вы­носливости (ходьба, бег, плавание и т. п.) и направленная на по­вышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Калланетика.** Программа из 30 упражнений для женщин, вы­полняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп. Комплекс упражнений состоит из четырех частей.

**Фитнесс.** Общий фитнесс, физический и спортивно-ориенти­рованный. Средства фитнесса: виды аэробной направленности (ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, подвижные игры); гимнастические упражнения (наклоны, повороты туловища, вращения, упоры, седы, махи); упражнения циклического характера (на тредбане, велотренажере и других устройствах); силовые упраж­нения (с отягощением, со снарядами, с эластичными предметами, с сопротивлением партнера); упражнения на растягивание; упражне­ния релаксации и рекреации.

**Шейпинг** (от лат. *shaping-* придавать форму, формировать). На­учно обоснованная система оздоровительной физической культуры для девушек и женщин, направленная на коррекцию фигуры и улуч­шения функционального состояния организма. Его суть состоит в сочетание аэробики с атлетической гимнастикой.

**КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИУПРАЖНЕНИЯМИ**

Основными видами диагностики являются: врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль и самокон­троль. Цель которой - способствовать укреплению здоровья человека, его гармоничному развитию.Задачи диагностики в физическом воспитании:

1.Систематический врачебно-педагогический контроль физиче­ского и функционального состояния студентов, занимающихся фи­зической культурой и спортом.

2. Оценка эффективности применяемых средств и методов физи­ческого воспитания, с целью его коррекции.

1. Определение степени соответствия морфофункциональныхпоказателей уровню развития двигательных способностей и физиче­ской подготовленности.
2. Прогнозирование оптимальных физических нагрузок и физкультурно-оздоровительных программ на основании результатовтестирования индивидуального физического и функционального состояния студента.

Оценка физического и функционального состояния проводится на основании метода индексов и функциональных проб (приложение2).

* 1. **. ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГОУЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

(% от общего объема часов на курсе)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Курсы | |
| I | II |
| Общая физическая подготовка (развитие физических качеств) | 30 | 25 |
| Специально-подготовительные упражнения | 10 | 10 |
| Корригирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям) | 15 | 10 |
| Виды спорта (аэробика, гимна­стика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание) | 20 | 20 |
| Подвижные игры и эстафеты | 10 | 10 |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка |  | 5 |
| Современные оздоровительные системы | 10 | 15 |
| Контроль в процессе занятий физическими упражнениями | 5 | 5 |
| Итого | 100 | 100 |

Практические занятия с группами подготовительного отделе­ния проводятся на основе средств и методов, предусмотренных для групп основного учебного отделения с учетом уровня физического состояния и здоровья студентов.

В содержание учебного материала включена корригирующая гимнастика применительно к имеющимся заболеваниям: упражне­ния, используемые для исправления различных деформаций позво­ночника, грудной клетки, стоп; движения локального воздействия, выполняемые из заданного исходного положения при условии соче­тания силового напряжения с растягиванием.

**4.3.ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**СПЕЦИАЛЬНОГОУЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

(% от общего объема часов на курсе)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Курсы | |
| I | II |
| Общеразвивающие упражнения | 20 | 15 |
| Специальные упражнения | 20 | 15 |
| Гимнастика (дыхательная, релаксаци­онная, ритмическая), аэробика | 15 | 15 |
| Корригирующая гимнастика (примени­тельно к имеющимся заболеваниям) | 10 | 15 |
| Современные оздоровительные системы | 15 | 15 |
| Элементы различных видов спорта (спортивные и подвижные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плаваниеи др.) | 15 | 15 |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка |  | 5 |
| Массаж и самомассаж (применение массажа и самомассажа при различных заболеваниях) | 2 | 2 |
| Контроль в процессе занятий физическими упражнениями | 3 | 3 |
| Итого: | 100 | 100 |

Учебные занятия по физической культуре со студентами, отне­сенными по состоянию здоровья к специальному учебному отделе­нию, должны рассматриваться как основная часть единой системы физического воспитания.

Основные задачи учебных занятий в специальном учебном отде­лении:

* ликвидация остаточных явлений после заболеваний;
* устранение функциональных отклонений в состоянии здоровьяи физическом развитии;
* восстановление и укрепление здоровья по мере закаливания иукрепления организма;
* повышение физической работоспособности студентов;
* приобретение студентами необходимых профессионально-прикладных умений и навыков для избранной профессии.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении (одиночные, парные, групповые). Упражнения на гимнастической лестнице, скамейке. Упражнения на растягивание, расслабление, с изменением исходного положения, в сочетании с активными и пас­сивными движениями. В комплексы ОРУ постепенно включаются более сложные по координации упражнения, увеличивается коли­чество их повторений и интенсивность выполнения. Упражнения с отягощением (набивные мячи массой 1 кг для женщин и 2 кг для мужчин, гантели массой 1 кг для женщин и 2 кг для мужчин, амортизаторы, тренажеры).

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Специальные упражнения направлены на дальнейшую коррек­цию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма (упражнения в равновесии, статические, релаксацион­ные, идеомоторные, дыхательные). Дыхательные и релаксационные упражнения.

**СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ**

**Дыхательная гимнастика.** Применяется при астенических состо­яниях, вегетососудистой дистонии, болезнях желудочно-кишечного тракта, физическом и умственном переутомлении, снятии стресса.

**Релаксационная гимнастика.** Проводится в сочетании физиче­ских упражнений для всех мышечных группс расслаблением. Ре­комендуется релаксация двух видов: частичная, как средство про­филактики переутомления; а полная предусматривает не толькомышечное расслабление, но и снятие стресса, психическое рассла­бление, успокоение и отдых центральной и периферической нервной системы. Релаксацию можно выполнять в положении сидя и лежа.

**Ритмическая гимнастика.** Общеразвивающиеупражнения, бег, прыжки **и** танцевальные элементы, выполняемые под музыку, а так­же упражнения: на осанку; на равновесие; с гимнастическими пал­ками; с резиновыми и набивными мячами; в исходном положении: сидя; лежа: на боку, спине, животе; из положения седа на пятках. Ритмическую гимнастику целесообразно включать во все формы оздоровительной физической культуры.

**Аэробика.** Система упражнений в циклических видах спорта, свя­занных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т. п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Корригирующая гимнастика**(применительно к имеющимся заболеваниям). Специальные комплексы упражнений лечебной физической куль­туры, выполняемые как в рамках учебного занятия, так и самостоя­тельно. Специальные корригирующие упражнения. Гимнастические упражнения на координацию. Упражнения в равновесии (перемеще­ния в различных плоскостях вестибулярного анализатора, изменение величины площади опоры, перемещение высоты общего центра тя­жести по отношению к опоре).

Корригирующие упражнения общей оздоровительной направлен­ности: гимнастика для глаз, на осанку, для позвоночника, суставов и др.

**Оздоровительный фитнесс.** Упражнения низкой интенсивно­сти, для выполнения которых необходимо менее 50 % функциональ­ного резерва. Рекомендуются для неподготовленных студентов, за исключением больных или крайне слабых. Физические упражнения низкой интенсивности рекомендуются как общеоздоровительные.

**Физический фитнесс** (базовый) направлен на достижение и под­держание физического состояния, снижение риска появления забо­леваний. Для данного вида характерны регулярные нагрузки средней интенсивности.

**Шейпинг.** При занятиях шейпингом интенсивность физических упражнений дозируется строго индивидуально, так как только в этом случае она дает наибольший эффект.

**Калланетика.** Программа упражнений для женщин, выполняе­мых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активи­зацию глубоко расположенных мышечных групп. При выполнении упражнений необходимо избегать резких движений, чрезмерного напряжения. Используются в основном изгибы, наклоны, прогибы, поднимание ног и туловища в положении лежа, полушпагаты, кача­ние с акцентом на растягивание мышц.

**Терренкур.** Дозированная ходьба на местности с разным углом наклона и выбранным темпом движения. Темп движения определяется количеством шагов в минуту.

**ЭЛЕМЕНТЫ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

**Спортивные и подвижные игры.** Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, настольного тен­ниса. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, тренировка в парах, тройках. Игры в не равночисленных составах.

**Подвижные игры**с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно координационных действий.

**Легкая атлетика.** Ходьба и ее разновидности, сочетание ходь­бы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением вре­мени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Прыжки: на одной и двух ногах, прыжки в глубину с подскоком, с передвижени­ем вперед, в длину с места, со скакалкой, с поворотом кругом.

Специально-беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, «захлестыванием» голени, семенящий бег и их чередование. Метание теннисного мяча.

**Лыжный спорт.** Выполнение строевых команд на лыжах, пере­движение с лыжами и на лыжах различными способами на учебной площадке и на учебной лыжне. Преодоление подъемов и спусков, торможение и повороты на месте и в движении.

Техника передвижения на лыжах по пересеченной местности. Прохождение дистанции в медленном и среднем темпах на время. Эстафеты на лыжах. Оценка техники выполнения поворотов, тормо­жения, подъемов и спусков. Изучение техники различных шагов.

**Плавание.** Подготовительные упражнения для освоения с водой. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Освоение техники основных способов плавания (брасс, кроль). Формирование навыков поведения на воде. Удержание на воде в экстремальных си­туациях, погружение, всплытие, приемы оказания помощи и способыповедения при спасении утопающих. Приемы преодоления водных преград. Освоение элементов в избранном виде плавания, в оздорови­тельном режиме. Прыжки в воду с бортика, трамплина, вышки. Согла­сованность в работе рук, ног и дыхания. Обучение технике поворотов. Прикладное плавание. Ныряние. Приемы спасания тонущего.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ**

**ПОДГОТОВКА**

Требования к специальной физической подготовленности в сфе­ре профессионального труда. Общие и специальные задачи ППФП. Личностные и профессионально-значимые качества, характерные для избранной профессии. Профилактика профессиональных за­болеваний средствами физической культуры (согласно избранной специальности). Формирование профессионально-прикладных дви­гательных навыков, физических и психологических качеств. Само­регуляция и самовоспитание эмоциональных состояний и волевых качеств. Способы оценки ППФП студентов (нормативы и тесты по ППФП). Методика овладения средствами профессионально-прикладной физической подготовки. Общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения.

**МАССАЖ И САМОМАССАЖ**

Влияние массажа на различные системы организма. Принципы применения массажных приемов. Показания и противопоказания к применению массажа.

Техника выполнения массажных приемов. Техника поглаживания, растирания, разминания и вибрации. Сегментарно-рефлекторный массаж. Аппаратный массаж. Массаж в сочетании с движениями. Показания и противопоказания к применению массажа.

Особенности применения массажа при различных заболеваниях: сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системах, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, гинекологи­ческих заболеваниях, умственном и физическом утомлении.

Методика проведения массажных приемов: поглаживания, расти­рания, разминания ивибрации. Порядок проведения самомассажа. Самомассаж для женщин, мужчин.

**ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ГРУПП**

**ЛЕЧЕБНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

(% от общего объема часов на курсе)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Курсы | |
| I | II |
| Общеразвивающие упражнения | 25 | 15 |
| Гимнастика (дыхательная, релаксаци­онная) | 15 | 15 |
| Корригирующая гимнастика (примени­тельно к имеющимся заболеваниям) | 30 | 40 |
| Современные оздоровительные системы | 25 | 25 |
| Контроль в процессе занятий физическими упражнениями | 5 | 5 |
| Итого: | 100 | 100 |

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов. Общеразвивающие упражнения (одиночные, групповые). Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастических ковриках. Упражнения на растягивание, расслабление, с изменением исходного положения, в сочетании с активными и пас­сивными движениями. В комплексы ОРУ постепенно включаются более сложные по координации упражнения, увеличивается коли­чество их повторений и интенсивность выполнения. Все комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по принципу рассеянной мышечной нагрузки.

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА**

**(ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ИМЕЮЩИМСЯ ЗАБОЛЕВАНИЯМ)**

Специальные комплексы упражнений лечебной физической куль­туры. Специальные корригирующие упражнения. Гимнастические упражнения на координацию. Упражнения в равновесии (перемеще­ния в различных плоскостях вестибулярного анализатора, изменение величины площади опоры, перемещение высоты общего центра тя­жести по отношению к опоре).

Корригирующие упражнения общей оздоровительной направлен­ности: гимнастика для глаз, на осанку, для позвоночника, суставов и др.

**ГИМНАСТИКА**

*Дыхательная гимнастика.* Применяется при астенических состо­яниях, вегетососудистой дистонии, болезнях желудочно-кишечного тракта, физическом и умственном переутомлении, снятии стресса.

Специальные дыхательные упражнения

*Релаксационная гимнастика.*Проводится в сочетании физиче­ских упражнений для всех мышечных группс расслаблением. Ре­комендуется релаксация двух видов: частичная, как средство про­филактики переутомления; а полная предусматривает не только мышечное расслабление, но и снятие стресса, психическое рассла­бление, успокоение и отдых центральной и периферической нервной системы. Релаксацию можно выполнять в положении сидя и лежа.

**СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ**

*Система дыхания* по А. Стрельниковой, К. Бутейко, К. Динейки и др.

*Система коррекции зрения* по методике В.Ф.Базарного, комплекс специальных упражнений «Улучшение зрения без очков» У. Г. Бейтса.

*Специальные упражнения по методике* С. Бубновского.

*Терренкур.* Дозированная ходьба на местности с разным углом наклона и выбранным темпом движения. Темп движения определяется количеством шагов в минуту.

**КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙФИЗИЧЕСКИМИУПРАЖНЕНИЯМИ**

**Врачебно-педагогический контроль.** *Врачебный контроль,* осуществляемый врачом с целью определения заболевания (степени его тяжести, особенностей протекания и др.), функционального со­стояния и физического развития студентов.

*Педагогический контроль*над уровнем физической подготовленно­сти и функциональным состоянием студентов специального учебно­го отделения в процессе их учебы в вузе. Тестирование с помощью контрольных упражнений, оценивающих уровень развития общей и силовой выносливости, гибкости. Применение функциональных проб, оценивающих уровень функционального состояния сердечно­сосудистой и дыхательной систем. Гигиенические требования при проведении занятий физическими упражнениями.

**Самоконтроль в занятиях физическим воспитанием.** Само­контроль как одна из форм наблюдения за состоянием здоровья. Простейшие методы самонаблюдения за результатами занятий фи­зическими упражнениями. Ведение дневника самоконтроля и его значение в процессе наблюдения за состоянием здоровья студентов. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

Тесты для определения уровня физического и функционального состояния организма (приложение2, 3).

Показания и противопоказания к применению физическихупражнений в специальных медицинских группах А, Б и В (приложение 4).

**4.4 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ СПОРТИВНОГО**

**УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Тематика практических и методических занятий для групп спортивного учебно­го отделения разрабатывается с учетом специфики видов спорта. При составлении учебных программ необходимо учитывать тех­нологию планирования (периодизации спортивной тренировки). Учебно-тренировочный процесс в спортивном отделении осуществляется, как правило, вне сетки часов с учетом учебной нагрузки студентов, наличия их свободного времени, материально-технической базы ву­за для занятий спортом, социально-бытовых условий и т. д.

Соревновательная деятельность студентов и подготовка к ней плани­руются в соответствии с календарным планом спортивного клуба вуза.

*Приложение 1*

**СИСТЕМА ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ**

Знания, умения и навыки студентов оцениваются по следующей многобальной системе:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка по буквенной системе | Цифровой эквивалент баллов | %-ное содержание | Оценка по традиционной системе |
| А | 4,0 | 95-100 | Отлично |
| А- | 3,67 | 90-94 |
| В+ | 3,33 | 85-89 | Хорошо |
| В | 3,0 | 80-84 |
| В- | 2,67 | 75-79 |
| С+ | 2,33 | 70-74 | Удовлетворительно |
| С | 2,0 | 65-69 |
| С- | 1,67 | 60-64 |
| D+ | 1,33 | 55-59 |
| D- | 1,0 | 50-54 |
| F | 0 | 0-49 | Неудовлетворительно |
| I  (Incomplete) | - | - | «Дисциплина не завершена»  (*не учитывается при вычислении GPA)* |
| P  (Pass) | **-** | **-** | «Зачтено»  (*не учитывается при вычислении GPA)* |
| NP  (No Рass) | **-** | **-** | «Не зачтено»  (*не учитывается при вычислении GPA)* |
| W  (Withdrawal) | - | - | «Отказ от дисциплины»  (*не учитывается при вычислении GPA)* |
| AW  (Academic Withdrawal) |  |  | Снятие с дисциплины по академическим причинам  (*не учитывается при вычислении GPA)* |
| AU  (Audit) | - | - | «Дисциплина прослушана»  (*не учитывается при вычислении GPA)* |
| Атт. |  | 30-60  50-100 | Аттестован |
| Не атт. |  | 0-29  0-49 | Не аттестован |
| R (Retake) | - | - | Повторное изучение дисциплины |

*Приложение 2*

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

**ОСНОВНОЕУЧЕБНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ(осенний семестр)**

**Мужчины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид испытаний** | **Баллы** | | | | | | | | | | | | | |
| Отлично | | Хорошо | | | | | Удовлетворительно | | | | | | Неудовлет  ворительно |
| А | А- | В+ | В | В- | | | С+ | | С | С- | D+ | D- | F |
| 1 | Бег на 100м, с | 13,3 | 13,4 | 13,6 | 13,8 | 14,0 | | | 14,2 | | 14,3 | 14,4 | 14,6 | 14,7 | 14,8 |
| 2 | Бег на 2000м, мин | 9,00 | 9,30 | 9,35 | 9,40 | 9,45 | | | 9,50 | | 9,55 | 10,0 | 10,05 | 10,10 | 10,11 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 250 | 245 | 240 | 235 | 230 | | | 225 | | 220 | 215 | 210 | 200 | 195 |
| 4 | Подтягивание, количество раз | 15 | 13 | 12 | 11 | 10 | | | 9 | | 8 | 7 | 5 | 4 | 3 |
| 5 | Наклон вниз, см | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | | | 8 | | 6 | 4 | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз | 40 | 37 | 33 | 30 | 27 | | | 24 | | 20 | 15 | 10 | 8 | 6 |
| 7 | Бег на лыжах на 5км, мин | 23,50 | 24,30 | 25,00 | 25,30 | 26,00 | | | 26,30 | | 27,00 | 27,30 | 28,30 | 29,00 | 29,30 |
| 8 | Плавание (50м,с) | 40,0 | 42,0 | 44,0 | 46,0 | 48,0 | | | 54,0 | | 57,0 | 61,0 | 60,0 | 62,0 | 63,0 |
| **Женщины** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Виды испытаний** | **Баллы** | | | | | | | | | | | | | |
| Отлично | | Хорошо | | | | | Удовлетворительно | | | | | | Неудовлетворительно |
| А | А- | В+ | В | | | В- | С+ | | С | С- | D+ | D- | F |
| 1 | Бег на 100 м, с | 15,7 | 16,0 | 16,2 | 16,4 | | 16.6 | | 16.8 | | 17.2 | 17,6 | 17,9 | 19,0 | 19,1 |
| 2 | Бег-ходьба 6 минут, м. | 1200 | 1190 | 1150 | 1110 | | 1090 | | 1080 | | 1060 | 1040 | 1000 | 800 | 790 |
| 3 | Наклон вниз, см | 21 | 18 | 16 | 14 | | 13 | | 11 | | 9 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 190 | 185 | 180 | 175 | | | 170 | 165 | | 1 60 | 155 | 150 | 145 | 140 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, количество раз | 44 | 42 | 40 | 39 | | 38 | | | 36 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 |
| 6 | Бег на лыжах на 3 км, мин | 18,00 | 18,15 | 18,30 | 18,45 | | 19,00 | | | 19,30 | 19,45 | 20,00 | 21,00 | 22,00 | 23,00 |
| 7 | Плавание (50 м,с) | Без учета времени | | | | | | | | | | | | |  |
|  | **Примечание -** Виды испытаний выбираются с учетом климатических условий и обеспеченности материально-технической базой. | | | | | | | | | | | | | | |

**НОРМАТИВЫ**

**ПРЕЗИДЕНТСКИХ ТЕСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

**(весенний семестр)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид испытания** | **Президентский уровень** | **Уровень нац. готовности** |
| **Мужчины** | | |
| Бег на 100м,с | 13,0 | 13,5 |
| Бег на 3000м, мин | 12.00,0 | 12.30,0 |
| Прыжок в длину с места, см | 260 | 245 |
| Подтягивание, количество раз | 17 | 14 |
| Бег на лыжах 5км, мин или 6-минутный бег-ходьба, м | 24.00,0  1650 | 25.00,0  1500 |
| Плавание (50м, с) | 40,0 | 45,0 |
| Стрельба, очки | 42 | 36 |
| **Женщины** | | |
| Бег на 100м,с | 15,5 | 16,0 |
| Бег на 1000м,мин | 4.20,0 | 4.44,0 |
| Прыжок в длину с места, см | 200 | 190 |
| Поднимание туловища за 1мин, количество раз | 50 | 45 |
| Бег на лыжах 3 км, мин или 6-минутный бег-ходьба, м | 17.00,0  1350 | 18.30,0  1200 |
| Плавание (50м, с) | 50,0 | 1,00,0 |
| Стрельба, очки | 40 | 33 |
| **Примечание -** Виды испытаний выбираются с учетом климатических условий и обеспеченности материально-технической базой. | | |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УЧЕБНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

**Мужчины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний** | **Баллы** | | | | | | | | | | |
| Отлично | | Хорошо | | | Удовлетворительно | | | | | Неудовлет  ворительно |
| А | А- | В+ | В | В- | С+ | С | С- | D+ | D- | F |
| 1 | Бег на 100 м, с | 13,6 | 13,7 | 13,8 | 14,0 | 14,2 | 14,3 | 14,4 | 14,6 | 14,7 | 14,9 | 15,0 |
| 2 | Бег на 2000 м, мин | 9,30 | 9,35 | 9,40 | 9,45 | 9,50 | 9,55 | 10,00 | 10,10 | 10,15 | 10,20 | 10,25 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 240 | 230 | 228 | 225 | 220 | 215 | 213 | 210 | 205 | 200 | 190 |
| 4 | Подтягивание, количество раз | 13 | 12 | 10 | 9 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Наклон вниз, см | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз | 37 | 33 | 30 | 27 | 24 | 20 | 15 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 7 | Бег на лыжах на 5 км, мин | 24,30 | 25,00 | 25,30 | 26,00 | 26,30 | 27,00 | 28,00 | 28,30 | 29,00 | 29,30 | 30,00 |
| 8 | Плавание (50 м,с) | 42,0 | 44,0 | 46,0 | 48,0 | 54,0 | 57,0 | 59,0 | 61,0 | 63,0 | 64,0 | 65,0 |
| **Женщины** | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Виды испытаний** | **Баллы** | | | | | | | | | | |
| Отлично | | Хорошо | | | Удовлетворительно | | | | | Неудовлет  ворительно |
| А | А- | В+ | В | В- | С+ | С | С- | D+ | D- | F |
| 1 | Бег на 100 м, с | 16,8 | 18,0 | 18,2 | 18,4 | 18,6 | 18,8 | 19,0 | 19,2 | 19,4 | 19,5 | 19,6 |
| 2 | Бег-ходьба 6 минут, м. | 1100 | 1080 | 1050 | 1030 | 1010 | 1000 | 950 | 900 | 850 | 800 | 700 |
| 3 | Наклон вниз, см | 21 | 18 | 16 | 14 | 13 | 11 | 9 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 183 | 180 | 170 | 165 | 160 | 156 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, количество раз | 41 | 40 | 36 | 32 | 31 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 |
| 6 | Бег на лыжах на 3 км, мин | 18,15 | 18,30 | 18,45 | 19,00 | 19,30 | 21,00 | 21,30 | 22,00 | 22,30 | 23,00 | 23,30 |
| 7 | Плавание (50 м, с) | Без учета времени | | | | | | | | | | |

**СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

**Мужчины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний** | **Баллы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Отлично | | | | Хорошо | | | Удовлетворительно | | | | | | | | | | | Неуд | | |
| А | А- | | | В+ | В | В- | С+ | | | С | | | С- | | D+ | | D- | F | | |
| 1 | Ускоренная ходьба на 2000 м, мин | 14,30 | 15,00 | | | 15,30 | 16,00 | 16,30 | 17,00 | | | 17,30 | | | 18,00 | | 18,30 | | 19,30 | 19,00 | | |
| 2 | Бросок набивного мяча из-за головы, сед ноги врозь (2 кг.) | 5,30 | 5,00 | | | 4,70 | 4,50 | 4,20 | 4,00 | | | 3,70 | | | 3,50 | | 3,30 | | 3,00 | 3,00 | | |
| 3 | Метание теннисного мяча в щит, из 5-х попыток (метры/ кол-во попаданий) | 25 /2 | 25/1 | | | 20/3 | 20/2 | 20/1 | 15/3 | | | 15/2 | | | 15/1 | | 12/1 | | 10/1 | 0 | | |
| 4 | Стрельба, очки | 42 | 40 | | | 38 | 36 | 34 | 32 | | | 30 | | | 28 | | 26 | | 24 | 22 | | |
| 5 | Ходьба на лыжах 3 км. | Без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Плавание (50м) | Без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Спортивное ориентирование (3 км) | Без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Женщины** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Виды испытаний** | **Баллы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Отлично | | | Хорошо | | | | | Удовлетворительно | | | | | | | | | | | Неуд | |
| А | А- | | В+ | | В | В- | | С+ | С | | | С- | | D+ | | D- | | | F | |
| 1 | Ускоренная ходьба на 1500 м, мин | 12,30 | 13,00 | 13,30 | | | 14,00 | 14,30 | | 15,00 | 15,30 | | 16,00 | | | 16,30 | | 17,00 | | | | 17,30 | |
| 2 | Бросок набивного мяча из-за головы, сед ноги врозь (1 кг) | 5,30 | 5,00 | 4,70 | | | 4,50 | 4,20 | | 4,00 | 3,70 | | 3,50 | | | 3,30 | | 3,00 | | | | 3,00 | |
| 3 | Метание теннисного мяча в щит, из 5-х попыток (метры/ кол-во попаданий) | 20 /2 | 20/1 | 15/3 | | | 15/2 | 15/1 | | 12/1 | 10/3 | | 10/2 | | | 10/1 | | 8/1 | | | | 0 | |
|  | Стрельба, очки | 40 | 38 | 36 | | | 34 | 32 | | 30 | 28 | | 26 | | | 24 | | 22 | | | | 20 | |
| 5 | Ходьба на лыжах на 2 км. | Без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Плавание (50м) | Без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Спортивное ориентирование (2 км) | Без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Примечание -** Виды испытаний выбираются с учетом климатических условий и обеспеченности материально-технической базой. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

*Приложение 3*

**ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ**

***Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)***

Методика выполнения: в положении сидя (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняется последовательно 3 вдоха и выдо­ха на 3/4 глубины полного вдоха. После третьего неполного выдоха зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру. Длительность времени задержки дыха­ния должна определяться периодом, в течение которого испытуемый спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентиляции лег­ких. Если время задержки дыхания регистрируется одновременно у нескольких человек, то оно произносится вслух каждую секунду.

**Оценка пробы Генчи, с**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка | Мужчины | Женщины |
| Отлично | 40 и выше | 30 и выше |
| Хорошо | 30-39 | 20-29 |
| Удовлетворительно | 20-29 | 15-19 |
| Неудовлетворительно | 19 и ниже | 14 и ниже |

***Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)***

Методика выполнения: проводится сидя в состоянии покоя и после физической нагрузки. Предварительные условия проведения пробы такие же, как при пробе Генчи.

Продолжительность задержки дыхания в большей степени зави­сит от волевых усилий. Обычно здоровые нетренированные люди задерживают дыхание на вдохе 40-50 с, а спортсмены - от 60 с до 2,0-2,5 мин.

**Оценка пробы Штанге, с**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| оценка | мужчины | женщины |
| Отлично | 50 и выше | 40 и выше |
| Хорошо | 40-49 | 30-39 |
| Удовлетворительно | 30-39 | 20-29 |
| Неудовлетворительно | 29 и ниже | 19 и ниже |

При проведении пробы повышается внутригрудное давление, что затрудняет кровоток через легкие. Приток крови к левому желудочку сердца уменьшается, при этом правый желудочек совершает боль­шую работу, связанную с преодолением повысившегося внутригрудного давления. Одновременно нарушается ритмичность сердечных сокращений, учащается пульс, повышается венозное давление, а систолическое давление вначале возрастает, а затем снижается. По окончании пробы (задержки дыхания) кровоток нормализуется, сердечные сокращения становятся ритмичными, пульс - редким и пол­ным, а показатели кровяного давления приходят к исходным.

Обычно у здоровых людей все показатели нормализуются через 1-2 мин после пробы.

***Проба Мартинэ-Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд)***

Методика выполнения: после 5-минутного отдыха в положении сидя посчитать пульс за 10с, затем в течение 30с выполнить 20 при­седаний с подниманием рук вперед и последующим за ним опуска­нием. Сразу после приседаний измерить пульс в положении стоя за 6 с, затем измерить его еще 3 раза в положении сидя: в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода за 10 с.

Оценка: увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25% оценивается на «отлично», 25-50%-«хорошо»,51-75%- удовлетворительно», 76-100% - «неудовлетворитель­но», более 101 % - «очень плохо». Восстановление пульса на 1-й минуте - оценивается как «отлично», на 2-ой минуте - «хорошо», на 3-ей - «удовлетворительно», 4-й- «неудовлетворительно».

***Оценка массы тела женщин и мужчин 18-24 лет***

Норма массы тела, оцениваемая в четыре балла, рассчитывается по формуле: длина тела минус 100. Идеальной массой, оцениваемой в пять баллов, считается такая, которая меньше нормальной на 10-12 % у женщин и на 7-9 % у мужчин. Масса, превышающая норму на 9-11 % у мужчин и 12-14 % у женщин, относится к избыточной и оценива­ется в три балла. Если масса превышает норму более чем на 17 %, то речь идет об ожирении и оценивается в два балла. Масса тела меньше нормы на 14-17% у женщин и на 12% у мужчин относится к недостаточной и оценивается в один балл.

В зависимости от типа телосложения показатель массы тела мо­жет колебаться в пределах плюс минус 1,3-2,0 кг.

***Ортостатическая проба***

При проведении пробы пульс подсчитывается после 5-минутного отдыха в положении лежа и через минуту в положении стоя.

*Оценка результатов ортостатической пробы*

|  |  |
| --- | --- |
| *ЧСС после нагрузки* | *Оценка реакции* |
| Учащение ЧСС на 6-12 уд./мин | Хорошая |
| Учащение ЧСС на 13-18 уд./мин | Удовлетворительная |
| Учащение ЧСС на 20 и более уд./мин | Неудовлетворительная |

Метод индексов основан на соотношении двух или нескольких признаков физического развития. По этому методу производится оценка пропорциональности телосложения. Разные индексы вклю­чают различное число признаков: простые - два признака, сложные -больше двух. Однако как показала практика, пользоваться только ин­дексами при оценке физического развития нельзя. Некоторые из них могут быть полезными для оценки отдельных показателей физиче­ского развития.

**Весоростовой индекс Кетле:**

ИК = М

Р

где М - масса тела, г;Р– длина тела, см.

Средний показатель ИК - 370-400 г/см у мужчин, 325-375 - у жен­щин. ИК > 540 указывает на ожирение, 200-299 - на истощение.

Превышение массы тела может быть связано с хорошим развити­ем мышц или с избытком жировых отложений.

Если масса тела превышает рекомендуемую на 10-29 %, то это ожирение первой степени, на 30-49 % - ожирение второй степени, на 50-99 % - третьей степени, при четвертой - на 100 % и более. Третья, а тем более четвертая степени ожирения являются тяжелой болезнью.

Ожирение нельзя не учитывать при занятиях физической куль­турой. Таким людям можно позволить оздоровительный бег лишь после снижения массы тела.

Как при ожирении, так и при истощении (ИК 200-299 г/см) занятия физической культурой проводятся только под контролем врача и при необходимости заменяются лечебной физкультурой.

**Индекс Брока - Бругша** указывает на соотношение между дли­ной и массой тела и определяется:

L- 100=М,

где L- длина тела, см;М - масса тела, кг.

При оценке физического развития людей ростом 155-165 см вы­читается 100, при росте 165-175 см вычитается -105, а при росте 175-185 см- 110

**Должную массу тела можно рассчитать по формуле:**

Мд=К1+L - К2,

где L - длина тела, см;К1 - 0,83 (астеники), 0,74 (нормостеники), 0,89 (гиперстеники);К2 = 80 (астеники), 60 (нормостеники), 75 (гиперстеники).

***Тип телосложения определяют по результатам измерения окруж­ности запястья рабочей руки:*** у нормостеников она равна 16,0-18,5 см, у астеников - меньше 16,0 см, а у гиперстеников - больше 18,5 см.

Синяков А. Ф. предлагает формулы для расчета должной массы тела взрослых людей с учетом их роста и ширины грудной клетки

для мужчин:

Мд1 = 0,83Р - 80,

Мд2 = 0,74Р - 60,

Мд3 = 0,89Р - 75,

для женщин:

Мд1 = 0,72Р - 62;

Мд2 = 0,73Р - 60,

Мд3 = 0,69Р - 48,

где Мд1, Mд2, Мд3 - должная масса тела соответственно при узкой, нормальной и широкой грудной клетке, кг;Р - рост стоя, см.

О ширине грудной клетки судят по индексу пропорциональности ее развития, который вычисляют как отношение окружности грудной клетки в состоянии дыхательной паузы к длине тела умноженное на 100 %. Индекс в пределах 50-55 % указывает на нормальное развитие грудной клетки, при значении индекса 49 % и менее ее считают узкой, значение 56 % и более характерно для широкой грудной клетки.

**Индекс Эрисмана** (показатель пропорциональности развития грудной клетки) определяют по формуле: ИЭ=Т- Р,

2

где Т - окружность грудной клетки в паузе, см; Р - рост, см.

Средний показатель ИЭ для мужчин +5,8 см и +3,3 см для жен­щин. Если разность равна или превышает указанные значения, то это хорошее развитие грудной клетки, если она ниже или имеет от­рицательное значение, то это свидетельствует об узкогрудии.

Индекс Пинье (показатель крепости телосложения) рассчитыва­ют по формуле:

ИПе = Р - (Т + М),

где Р - рост, см;Т - окружность грудной клетки, см; М - масса, кг.

ИПе< 10 указывает на крепкое, от 10 до 20 - на хорошее, от 21 до 25 - на среднее, от 26 до 35 - на слабое, более 36 - на очень слабое телосложение.

**Жизненный индекс:** ЖИ =ЖЕЛ ,

М

где ЖЕЛ - жизненная емкость легких, мл; М - масса тела, кг.

Среднее значение ЖИ для мужчин 65-70 мл/кг, для женщин - 55-60 мл/кг, для спортсменов - 75-80 мл/кг, для спортсменок - 65- 70 мл/кг.

**Показатель пропорциональности физического развития:**

ПФ= Р –Рс + 100,

м

где Р–длина тела стоя, см; Рс- длина тела сидя, см; М - масса, кг.

Значение показателя позволяет судить о длине ног относительно длины туловища: меньше 87 % - малая длина, 87-92 % - пропорцио­нальное физическое развитие, более 92 % - длина ног выше средней.

**Силовой индекс:** СИ = МСК+100

м

где МСК - мышечная сила кисти, кг; М - масса тела, кг.

Абсолютная МСК в среднем составляет 65-80 % от массы тела у мужчин и 48-50 % - у женщин.

*Приложение 4*

**ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

**К ПРИМЕНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ А, Б и В**

**Группа А**

**Показаны физические упражнения:** *общеразвивающие упраж­нения* навоздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыха­тельными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированно­сти можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко использует­ся перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание конечностей в положе­нии лежа на спине для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кро­вотока в сосудах головного мозга.

**Дыхательные упражнения:** *статические* (с ровным ритмич­ным дыханием, урежение дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), *динамиче­ские* (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и дви­жений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения цикличе­ского, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с ис­ключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

**Противопоказаны в период обострения и выполняемые с огра­ничениями в стадии ремиссии:** значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений **с** высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утом­ление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на переклади­не, сгибание и разгибание рук *в упоре лежа.* В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения. Из занятий физическим воспитанием студентов, имеющих *бли­зорукость,* должны быть исключены кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на вы­соте более двух метров, многократные прыжки через скакалку, прыжки и подско­ки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела. Также противопоказаны упражнения со значительными мышечны­ми напряжениями и интенсивностью, выполняемые на тренажерах.

**Группа Б**

**Показаны физические упражнения:** для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложня­ющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исхо­дных положениях *(лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя).* Через каждые 3-4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного дав­ления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы, могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направ­ленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса, выполняемые в положении *лежа,* упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

**Противопоказаны в период обострения и выполняемые с огра­ничениями в стадии ремиссии:** любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, за­держкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение*лежа на животе,* в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничи­ваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручивани­ем туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15-20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограни­чение упражнений, способствующих еще большему опусканию поч­ки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

При нарушениях жирового и водно-солевого обмена противопо­казанными упражнениями являются прыжки (особенно с опорой одновременно на обе ноги), длительный бег, подскоки, упражнения высокой интенсивности, выполняемые с большим напряжением.

**Группа В**

**Показаны физические упражнения:** общеразвивающие и спе­циальные упражнения, направленные на укрепление различных мы­шечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: *лежа на спине, животе, стоя на четвереньках.* Показаны упражнения с отягощениями в со­четании с дыхательными и релаксационными, выполняемые в положении *лежа.* Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз) рекомендовано плавание способом *брасс,* ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой.

При плоскостопии используются упражнения с предметами (за­хват пальцами стоп карандашей, шариков, перекладывание их с ме­ста на место, катание палки подошвами, массаж стоп), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружном своде стоп).

При изменении угла наклона таза рекомендуются упражнения, укрепляющие соответствующие мышцы (брюшной пресс и заднюю поверхность бедер - при увеличении угла; мышцы поясницы и пе­реднюю поверхность бедер - при уменьшении угла таза).

Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

**Противопоказаны в период обострения и выполняемые с огра­ничениями в стадии ремиссии:** при сколиозе ограничивают упраж­нения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, вы­полняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограничен­ного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном впе­ред, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражне­ниями зависят от локализации и тяжести повреждения органов дви­жения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упраж­нения выполняются преимущественно в положении *сидя и лежа,* исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Из­бегать чрезмерных напряжений. Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении. При плоско­стопии следует исключать отрицательное влияние нагрузки веса те­ла на свод стопы в положении *стоя и при развернутых стопах.* На начальных этапах занятий исключаются статические нагрузки.

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**Для преподавателей**

**основная:**

1. *Арещенко А.И., Ломоносова Т.С., Рахимбаева Г.Х.* Технология учебного процесса физического воспитания в специальном учебном отделении: Учебное пособие. – Алматы: Қазақуниверситеті, 2000.
2. *Арещенко А.И., Рахимбаева Г.Х., Семенова Е.Г.* Лечебная физическая культура при сколиозах: Учебно-методическое пособие. – Алматы: Қазақуниверситеті, 2000.
3. *Бойченко С. Д.*Классическая теория физической культуры. Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Вельский. - Минск, 2002.
4. *Иванов Г.Д., Кульназаров А.К.* Физическое воспитание студентов: учебник. – Алматы, 2002.
5. *Матвеев Л. Л.* Теория и методика физической культуры: учеб.для выс­ших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. - СПб.;  
   М, 2004.
6. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб. - метод. пособие/ И.И. Лосева (и др.); под общ. ред. И.И Лосевой. - Минск, 2005.
7. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина.-М., 2003.
8. *Холодов Ж. К.* Теория и методика физического воспитании и спорта:  
   учеб.пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд.,испр. и доп. - М., 2002.
9. *Фурманов А. Г.* Оздоровительная физическая культура/ А. Г.Фурманов,  
   М.Б. Юспа.- Минск, 2003.

***дополнительная:***

1. *Глазько Т. А.* Физическое воспитаниеучащейся молодежи: учеб.пособие  
   для занятий по физическому воспитанию в вузах, ссузах, ПТУ / Т. А. Глазько, Р. И. Купчинов, В. М. Михаленя. -Минск, 1995.
2. *Желобкович М. П.* Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб.пособие / М. П. Желобкович, Т. А. Глазько, Р. И. Купчинов. - Минск, 1997.
3. *Колос В. М.* Планирование учебного процесса по физическому воспитанию  
   в высших учебных заведениях / В. М. Колос, Т. Н. Шестакова. - Минск, 1992.
4. Лечебная физическая культура: учеб. для ин-товфиз.культуры / под. ред.проф. С. Н. Попова. - М., 1998.
5. *Приходько В. В.* Непрофессиональное физкультурноеобразование: учеб.  
   пособие для студентов**,** аспирантов, слушателей ФУС и ФПК ГЦОЛИФКа /  
   В. В. Приходько. -М., 1991.
6. Теория и методика физической культуры**:** словарь-справочник / сост.  
   А. Л. Смотрицкий. - 2-е изд., перераб. и доп. Минск, 2006.

**Для студентов:**

***основная:***

1. *Кулинкович Е. К.* Здоровый образ жизни как веление времени: метод.пособие / Е. К. Кулинкович. - Минск, 1998.
2. *Купчинов Р. И.*Формирование здорового образа жизни студенческой молодежью: учеб.пособие / Р. И. Купчинов. - Минск, 2004.
3. Лечебная физическая культура: Учебник для студ. Высш. Учеб. Заведений / С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева и др.; под ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.
4. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб.-метод, пособие / И. И. Ло­сева [и др.]; под общ. ред. И. И. Лосевой, - Минск, 2005.
5. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры: учеб. для выс­ших специальных физкультурных учебных заведений . - СПб.; М.. 2004.
6. *Разницын А.* Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов / д. В. Разницын. - Гродно, 2002.
7. Таранова А.В., Давлетшина Л.Н. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения: Учебное пособие. - Алматы: Қазақуниверситеті, 2005.
8. *Холодов Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта:учеб.пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд.,испр. и доп. - М, 2002.

***дополнительная:***

1. *Белякова Р. П.* Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся: пособие для преподавателей физической культуры и медицинских работников учебных заведений / Р Н. Белякова, Г. А. Боник. И. Л. Мо-тевич. -Минск, 2004.

2. *Дащинский А. К.* Методы оценки уровня здоровья и эффективностифизкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого возраста: метод, пособие /Л. К. Дащинский. - Минск, 1999.

3.*ДубровскийВ.* Спортивнаямедицина; учеб.для студентов вузов/В. И. Дубровский. - М.; 1998.

4. *Фурманов А. Г.* Оздоровительная физическая культура/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Минск, 2003.

5. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентовс отклонениями в состоянии здоровья: учеб.-метод. пособие / И. И. Лосева **[**и др.]; под общ. ред. И. И. Лосевой. - Минск, 2005.

**ГЛОССАРИЙ**

*Внеурочные формы физической культуры -* занятия физическими упражнениями и спортивные мероприятия, организуемые в дополнение к урочным формам, преимущественно в свободное от учебы время.

*Здоровый образ жизни* отношение человека к собственной жизнедеятельности, обеспечивающее использование всех форм и факто­ров, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

*Кредитная технология обучения* - обучение на основе выбора и самостоятельного планирования обучающимся последовательности изучения дисциплин с использованием кредита как унифицированной единицы измерения объема учебной работы обучающегося и преподавателя.

*Кредит (Credit, Credit-hour)* - унифицированная единица измерения объема учебной работы обучающегося/преподавателя. Один кредит равен 1 академическому часу аудиторной контактной работы обучающегося в неделю на протяжении академического периода. Академический час равен 1 контактному часу (50 минутам) лекционных, практических (семинарских) занятий или 1,5 контактных часов (75 минутам) студийных занятий или 2 контактным часам (100 минутам) лабораторных занятий и занятий физического воспитания.

*Компетенция -* знания, умения и опыт, необходимые для реше­ния теоретических и практических задач.

*Компетентность выпускника вуза* - выраженная способность применять знания и умения.

*Массовый спорт* (спорт для всех) - соревновательная форма фи­зической культуры, преимущественно ориентированная на повыше­ние эмоциональности занятий физическими упражнениями. При­менительно к вузу - спартакиада факультетов, массовые кроссы, турниры и т. д.

*Основное учебное отделение* состав студентов, не имеющих огра­ничений по состоянию здоровья (основная медицинская группа).

*Подготовительное учебное отделение -* состав студентов, не имеющих ограничений по состоянию здоровья, но имеющих низкий уровень физической подготовленности или физического развития.

*Профессионально-прикладная физическая культура* - социаль­ный опыт использования потенциала физической культуры в целях повышения эффективности профессиональной деятельности. Реа­лизуется в формах профессионально-прикладной физической подго­товки (обеспечение должного уровня личной физической и функцио­нальной готовности к конкретному виду профессионально-трудовой деятельности) и профессиональной физической культуры специ­алиста (обеспечение должного уровня готовности специалиста -врача, педагога и т. д.), которая позволяет использовать потенциал физической культуры в своей профессиональной деятельности -профессиональной компетенции.

*Специальное учебное отделение* - состав студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и ограничения по физическим на­грузкам (специальная медицинская группа).

*Спорт -* социально-культурная деятельность, осуществляемая в форме соревнований и подготовки к участию в соревнованиях.

*Спорт высших достижений* — система подготовки и участия в соревнованиях, ориентированная на достижение высших результатов (рекордов) и победы на международной спортивной арене, примени­тельно для студенческого спорта - Всемирная универсиада, чемпио­наты мира среди студентов и т. д.

*Спортивное учебное отделение -* состав студентов, имеющих вы­сокую физическую и технико-тактическую подготовку в избранном виде спорта.

*Технология (педагогическая)* - это проект последовательно осуществляемой деятельности педагога и обучающихся, направленной на реализацию целей образования и обеспечивающей достижение прогнозируемых результатов. Основными характеристиками обра­зовательных технологий выступают:

* в основе технологии лежат ценностные ориентации и целевые установки автора (разработчиков), соответствующие прогнозируе­мым результатам обучения и воспитания;
* реализация технологии включает последовательно развора­чиваемую систему операций и действий педагога и обучающихся, соответствующих поставленным целям - результатам, а также ди­агностические процедуры, содержащие критерии, показатели и ин­струментарий измерения результатов деятельности;
* технология является воспроизводимой в массовой педагогиче­ской практике с учетом индивидуального стиля педагога.

*Технологии образовательные,* способствующие более эффектив­ному формированию у студентов компетенций - это такие технологии, которые обеспечивают вовлеченность студентов в поиск иуправление знаниями, приобретение опыта самостоятельного реше­ния разнообразных задач.

*Урочные формы физической культуры* - учебно-тренировочные, лекционные, методические занятия, предусмотренные учебной про­граммой и рабочими планами по предмету физическая культура.

*Физическая культура -* составная часть общей культуры, сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой со­вокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному разви­тию личности.

*Физическая культура* - учебная дисциплина, предметом изучения которой является система знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности; достижения его жизненных и профессио­нальных целей.

*Физическая культура адаптивная —* использование потенциа­ла физической культуры в целях восстановления или компенсации временно (ЛФК) или постоянно (инвалиды) утраченных физических или ослабленных функций и физических способностей.

*Физическая культура личности* -это органическое единство физкультурно-оздоровительных или спортивных занятий, необходимых для этого знаний, умений и навыков, физической и психической го­товности к систематическим занятиям физическими упражнениями, направленными на самосовершенствование.

*Физическая культура оздоровительная -* использование потенци­ала физической культуры в целях укрепления здоровья и физической дееспособности людей, находящихся в состоянии предболезни или имеющих факторы риска.

*Физическая культура рекреативная -* использование потенциала физической культуры в системе свободного времени в целях рацио­нальной организации досуга.

*Физическое воспитание -* педагогически организованный про­цесс целенаправленного формирования физической культуры лич­ности и оптимизации физического статуса.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Арещенко А.И. и др. Технология учебного процесса физического воспитания в специальном учебном отделении: Учебное пособие/ А.И. Арещенко, Н.П. Вишнякова. Г.Х. Рахимбаева. – Изд. 2-е, дополненное.- Алматы: Қазақуниверситеті, 2009.
2. Белякова Р. Н. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся: пособие для преподавателей физической культуры и медицинских работников учебных заведений / Р. Н. Белякова, Г. А. Боник, И. А. Мотевич. - Минск. 2004.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура/ Ю.И. Евсеев. Изд. 3-е. – Ростов на Дону: Феникс, 2005.
4. Лобанов А. П. Управляемая самостоятельная работа студентов в контексте  
   инновационных технологий / Л. П. Лобанов, Н. В. Дроздова. - Минск, 2005.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб.для выс­ших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. - СПб.;  
   М., 2004.
6. Теория и методика здорового образа жизни: Учебное пособие. - Алматы, 2004.
7. Учебно-методический комплекс студента по дисциплине «Валеология» / Сост. Р.С. Омирбай. - Алматы: НИЦ КОУ, 2005.

**Нормативно-правовые документы:**

1. Закон «О физической культуре и спорте» Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V - ЗРК.
2. Приказа МОН РК № 499 от 17.05.2013 г.,
3. Закон «Об образовании» Республики Казахстан от 27 июля 2007 года № 319-III.
4. Государственный общеобязательный стандарт образования высшего образования (утвержденный постановлением Правительства РК от 23.08.2012г. № 1080)
5. Правила организации учебного процесса по кредитной технологии обучения (утверждены приказом Министерства образования и науки Респу­блики Казахстан от 20 апреля 2011 года № 152)
6. Положение о Президентских тестах физической подготовленности населения республики Казахстан (утвержденное Постановлением Правительства РК от 12 июня 2002 года № 637).
7. Типовая учебная программа дисциплин специальностей высшего и послевузовского образования (методические рекомендации по разработке и оформлению типовых учебных про­грамм, 2009г.) (утверждена приказом Министерства образования и науки Респу­блики Казахстан от 11 ноября 2009 года № 514);

**АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Арещенко А.И.** | - профессор, Казахский национальный университет им. аль-Фараби |
| **2.** | **Мадиева Г.Б.** | - к.п.н., доцент, Казахский национальный университет им. аль-Фараби |
| **3.** | **Онгарбаева Д.Т.** | - к.п.н., доцент, Казахский национальный университет им.аль-Фараби |
| **4.** | **Рахимбаева Г.Х.** | -доцент, Казахский национальный университет  им. аль-Фараби |
| **5.** | **Вишнякова Н.П.** | - старший преподаватель, Казахский национальный университет им. аль-Фараби |
| **6.** | **Заурбекова Р.П.** | - старший преподаватель, Казахский национальный университет им. аль-Фараби |
| **7.** | **Сабырбек Ж.Б.** | - доктор PhD,преподаватель, Казахский национальный университет им. аль-Фараби |
|  |  |  |

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Пояснительная записка …………………………………………………………... | | | 3 |
| Тематический план……………………………………………………………….. | | | 4 |
| I. | Содержание дисциплины | |  |
| 1. | | Введение …………………………………………………………………... | 5 |
| 1.1 | | Цель и задачи дисциплины «Физическая культура» …………………... | 5 |
| 1.2 | | Структура содержания учебной дисциплины ………………………….. | 6 |
| 1.3 | | Методы (технологии) обучения …………………………………………. | 8 |
| 1.4 | | Диагностика социально-личностных компетенций студентов ………... | 8 |
| II | Основная часть | |  |
| 2. | | Содержание учебной дисциплины по учебным отделениям………….. | 10 |
| 3. | | Общетеоретический курс по дисциплине «Физическая культура»…… | 14 |
| 4. | | Практические занятия по дисциплине «Физическая культура»……….. | 16 |
| 4.1 | | Тематика практических занятий основного учебного отделения……... | 17 |
| 4.2 | | Тематика практических занятий подготовительного учебного отделения | 24 |
| 4.3 | | Тематика практических занятий специального учебного отделения…. | 25 |
| 4.4 | | Практический раздел спортивного учебного отделения ………………. | 31 |
|  | | *Приложение 1* Система оценки знаний студентов……………………... | 32 |
|  | | *Приложение 2.* Контрольные нормативы физической подготовленности студентов основного, подготовительного и специального отделений | 33 |
|  | | *Приложение 3.* Тесты для определения уровня физического функционального состояния организма студентов…………………….. | 37 |
|  | | *Приложение 4.* Показания и противопоказания к применению  физических упражнений в специальных медицинских группах А, Б и В | 41 |
|  | | Список рекомендуемой литературы…………………………………….. | 44 |
|  | | Глоссарий…………………………………………………………………. | 46 |
|  | | Список использованных источников………………………………….... | 49 |