


Министерство строительства Тверской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Тверской технологический колледж

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УМР

 С.Б. Дубинина
« 13 » января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура

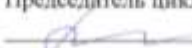
Адаптированная образовательная программа
по специальности (профессии)
среднего профессионального образования

Форма обучения – очная

г. Тверь, 2021 г.

ОДОБРЕНА
Цикловой комиссией
«11» января 2021 г.

Составлена на основе ФГОС СПО

Протокол № 5
Председатель цикловой комиссии
 Н.В. Масленкина

Разработчики:
Смирнова Н.А., преподаватель физической культуры.

Содержание

1. Паспорт рабочей программы дисциплины

1.1. Область применения программы

1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы

1.3. Объекты профессиональной деятельности выпускников при изучении дисциплины

1.4. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

3. Специальные условия реализации рабочей программы дисциплины

3.1. Образовательные технологии

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.3. Информационное обеспечение обучения

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 07.02.01 Архитектура.

1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы

Дисциплина входит в общепрофессиональный цикл дисциплин.

1.3. Объекты профессиональной деятельности выпускников при изучении дисциплины

Объектами профессиональной деятельности в рамках изучаемой дисциплины являются: дисциплины Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

1.4. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины

Цели изучения дисциплины:

социализация и интеграция студентов с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры, развитие компенсаторных функций организма, предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента с использованием средств и методик адаптивной физической культуры.

Задачи изучения дисциплины:

коррекционно-оздоровительные:

- содействие всестороннему и гармоническому развитию и совершенствованию оставшихся (сохранных) физических качеств и способностей, и духовных сил, обеспечивающих доступную учебную и бытовую трудоспособность студентов, а в дальнейшем профилактику остаточного здоровья, необходимого для какого-либо вида трудовой деятельности;

- коррекция соматических нарушений: осанки, плоскостопия и других деформаций телосложения;

- коррекция координационных способностей: согласованности движений отдельных звеньев тела, точности тонкой моторики рук, ориентировки в пространстве, равновесия и др.

- коррекция нарушений физической подготовленности ограничивающих двигательную активность;

- коррекция техники основных движений (пространственных, временных, динамических, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании и др.)

- повышение уровня качества жизни студентов с проблемами в состоянии здоровья и развития.

образовательные:

- формирование положительной мотивации, устойчивого интереса и потребности к физкультурной деятельности;

- формирование знаний и умений самостоятельного использования средств физической культуры в целях профилактики сопутствующих заболеваний и самосовершенствования;

- расширить двигательный опыт (навык) студентов с проблемами в состоянии здоровья и развития, посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности, привить студентам с проблемами в состоянии здоровья и развития основ адаптивного физкультурного образования, которое направлено на формирование знаний и двигательных умений.

воспитательные:

- воспитание адекватной оценки собственных физических и психических возможностей, преодоление комплексов неуверенности, неполноценности;

- воспитание осознанного и активного отношения к телесному здоровью, систематическим занятиям физическими упражнениями;

В результате освоения предмета студент с ограниченными возможностями здоровья должен **знать:**

- ценности физической культуры;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;
- основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности;
- влияние условий и характера труда квалифицированного рабочего и служащего на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда

владеть:

- различными современными понятиями в области физической культуры;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья;
- здоровьесберегающими технологиями;
- средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 234 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

консультации для обучающихся __ часов;

самостоятельной работы обучающегося 117 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекции	7
практические занятия	110
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта.	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Тема 1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 1.3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Самостоятельная работа обучающихся

Раздел 2. *Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды*

Тема 2.1 Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).

Тема 2.2 Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

Тема 2.3 Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

Тема 2.4 Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Тема 2.5 Упражнения для воспитания быстроты: совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы

Тема 2.6 Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга

Тема 2.7 Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.

Самостоятельная работа обучающихся

Раздел 3. *Легкая атлетика - адаптивные формы и виды*

Тема 3.1 Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений.

Тема 3.2 Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.

Тема 3.3 Бег и его разновидности

Тема 3.4 Бег трусцой

Тема 3.5 Методические особенности обучения спортивной ходьбе.

Тема 3.6 Скандинавская ходьба.

Самостоятельная работа обучающихся

Раздел 4. Методические занятия

Тема 4.1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

Тема 4.2 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

Тема 4.3 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Тема 4.4 Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

Тема 4.5 Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.

Тема 4.6 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Тема 4.7 Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Самостоятельная работа обучающихся

Раздел 5. Спортивные игры (адаптивные виды)

Тема 5.1 Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол волейбол футбол гандбол

Тема 5.2 Общие и специальные упражнения игрока

Тема 5.3 Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.

Тема 5.4 Адаптивные подвижные игры.

Тема 5.5 Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.

Тема 5.6 Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Самостоятельная работа обучающихся.

Раздел 6. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК

Тема 6.1 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата.

Тема 6.2 Обучение комплексам упражнений по профилактике заболеваний (нарушений) опорно-двигательного аппарата (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)).

Тема 6.3 Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы.

Тема 6.4 Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Тема 6.5 Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий.

Тема 6.6 Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения

Тема 6.7 Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

Самостоятельная работа обучающихся

Раздел 7. *Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)*

Тема 7.1 Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках

Тема 7.2 Техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики

Тема 7.3 Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

Тема 7.4 Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике.

Тема 7.5 Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.

Тема 7.6 Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Самостоятельная работа обучающихся

Всего:234

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Образовательные технологии

3.1.1. Образовательные технологии, используемые при реализации рабочей программы:

- Технология дифференцированного физкультурного образования
- Обучение двигательным действиям
- Развитие физических качеств
- Формирование знаний и методических умений школьников по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

• Дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности обучающихся.

- Информационно-коммуникативные технологии
- Здоровьесберегающие технологии
- Деятельностные технологии обучения.
- Проектная деятельность

3.1.2. Активные и интерактивные формы проведения занятий, используемые в учебном процессе

Семестр

Вид занятия*

Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий

Разработанные учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию формы проведения занятий

- творческие задания;
- работа в малых группах;

Темы рефератов в печатном и аудио вариантах

Практические работа

- работа в малых группах;
- ролевые игры,
- участие в соревнованиях
- использование аудио/видеоматериалы
- «обучающийся в роли преподавателя»,
- Тренинги.

План соревнований по игровым видам спорта

Фильмы о здоровом образе жизни

Видеоматериалы игр, спортивных передач

Программа тренинга

Программа занятий «обучающийся в роли преподавателя»

- творческие задания;
- работа в малых группах;

Темы рефератов в печатном и аудио вариантах

Практические работы

- работа в малых группах;
- ролевые игры,
- участие в соревнованиях
- использование аудио/видеоматериалы
- «обучающийся в роли преподавателя»,
- Тренинги.

План соревнований по игровым видам спорта

Фильмы о здоровом образе жизни

Видеоматериалы игр, спортивных передач

Программа тренинга

Программа занятий «обучающийся в роли преподавателя»

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия

- спортивного зала,
- тренажерного зала,
- открытой спортивной площадки

Оборудование спортивного зала:

- брусья разновысокие -1шт.
- щиты баскетбольные с кольцами – 6шт.;
- стенки гимнастические (пролеты) 15 шт.;
- скамейки гимнастические- 6шт.;
- маты гимнастические -20 шт.;
- канат подвесной для лазания -1шт.;
- козел гимнастический- 2шт. ;
- конь гимнастический -1 шт.;
- мостики деревянные -3шт.;
- канат для перетягивания-1шт.;
- обручи-60 шт.;
- скакалки – 40 шт.;
- гранаты 500 и 700 г-30 шт.;
- ядро 4 кг-10 шт.;
- лыжи беговые с креплениями- 26пар.;
- палки лыжные -26 пар;
- ботинки лыжные-26 пар;
- мячи футбольные -20шт.;
- мячи баскетбольные – 20 шт.;
- мячи волейбольные -20 шт.;
- сетки волейбольные –5 шт.

Технические средства обучения:

- магнитофон -1 шт.

Оборудование тренажерного зала:

- велотренажер-2шт.;
- беговая дорожка -2шт.;
- штанга -1 шт. ;
- мячи гимнастические -20шт.;
- гантели от 1 до 5 кг компл. 30шт.
- палки гимнастические -40 шт.
- аптечка для оказания медицинской помощи -1 шт.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Текст] : учеб. пособие / Т. П. Бегидова. – М. : ФиС, 2019. 192 с.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры, и характеристика её основных видов [Текст]. В 2 т. Т. 2 / С. П. Евсеев. – М. : Изд. центр «Советский Спорт» 2019. 448 с.

Дополнительные источники:

1. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна ; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2020. - 19 с.

2. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медикобиол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2019. - № 10. – С. 25-27
3. Евдокимов В. И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов //Актуальные проблемы физической подготовки. - 2017. - № 2. - С. 68-72.
4. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2018. - 21 с.
5. Литвинова О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств //Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2019. - № 10. – С. 118-121
6. Митриченко Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой. - Волгоград, 2018. - 26 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельных заданий, докладов, рефератов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)

Формы и методы контроля и оценки

Критерии оценок (шкала оценок)

Знать:

- ценности физической культуры;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;
- основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности;
- влияние условий и характера труда квалифицированного рабочего и служащего на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда

Экспертная оценка выполнения практического задания, тестирование, оценка самостоятельной работы (доклад, реферат)

5-ти бальная система

Владеть:

- различными современными понятиями в области физической культуры;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья;
- здоровьесберегающими технологиями;
- средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

Экспертная оценка выполнения практического задания, тестирование, оценка самостоятельной работы (доклад, реферат)

5-ти бальная система

Результаты освоения программы (компетенции)

Основные показатели оценки результата

Формы и методы контроля и оценки

Критерии оценок (шкала оценок)

ОК.1 - владеть целостной системой знаний об окружающем мире, ориентироваться в ценностях жизни, культуры, бытия;

ОК.2 - работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчиняться;

ОК.3 - обладать способностью к организации жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

ОК.4 - обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовностью к поддержанию партнерских отношений;

ОК.5 - владеть навыками ведения здорового образа жизни, участвовать в занятиях физической культурой;

ОК.6 - владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение возможного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ОК.7 - обладать способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, развития социальных и профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования;

ОК.8 - быть способным придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни.

Демонстрация знаний об окружающем мире, способность ориентироваться в ценностях жизни, культуры, бытия.

Планирование при групповой работе, создание условий лидерства при групповых занятиях.

Выполнение необходимых условий для организации жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни

Решение возникающих проблем при коммуникации в группе, демонстрация уважения, толерантности.

Соблюдение правил ведения здорового образа жизни.

Самостоятельное планирование занятий по физической культуре, использование методик.

Применение знаний для самостоятельно применения методов и средств познания, обучения и самоконтроля.

Тестирование

Экспертная оценка на практическом занятии

Экспертная оценка выполнения практического задания

5-ти балльная система

ПК.1 - оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;

ПК.2 - придерживаться здорового образа жизни;

ПК.3 - самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;

ПК.4 - осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды

Определение современного состояния физической культуры и спорта в мире;

Соблюдения правил здорового образа жизни;

Применение и развитие основных физические качеств в процессе занятий физическими упражнениями;

Осуществление подбора необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды

Тестирование

Экспертная оценка на практическом занятии

Экспертная оценка выполнения практического задания, Экспертная оценка выполнения самостоятельного

5-ти балльная система

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Система оценки результативности занятий и требований к освоению студентами с ограниченными возможностями здоровья предмета «Физическая культура» имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей студентов и целей занятий адаптивной физической культурой.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкую их мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка. Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала. Студенты, освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то студенту зачитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке. Студенты, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания и требования, получают «зачет» по дисциплине за текущий семестр.

Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья¹

Тестовые задания по теоретическому и практическому разделу предмета для студентов, временно освобожденных от практических занятий (менее 1 семестра)

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Основы здорового образа жизни.

3. ЛФК в домашних условиях.

4. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. 4.1 Костная система и ее функции.

4.2 Мышечная система и ее функции

4.3 Механизмы мышечного сокращения.

«Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)». Составить письменно комплекс УГГ

1. Физиологические системы организма:

1.1. Кровеносная система.

1.2. Сердечнососудистая система.

1.3. Дыхательная система.

1.4. Нервная система.

2. Физическая подготовка.

3. Средства физической культуры в регулировании физической работоспособности.

4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

«Оценка физического развития»:

- антропометрические измерения;

- антропометрические индексы; - функциональные пробы

1. Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений.

2. Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений.

3. Планирование индивидуальных занятий оздоровительной и коррекционной направленности.

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.

1. Наука о механизмах болезней и здоровья.

2. Средства для повышения иммунитета.

3. Влияние массажа на различные системы организма.

4. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ.

1. Методика проведения массажных приемов. Правила проведения самомассажа.

2. Составить индивидуальную оздоровительную программу.

1. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом системы физических упражнений для регулярных занятий.

2. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений.

3. Самоконтроль занимающихся за выполнением физических упражнений.

1. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.

2. Методика проведения комплексов упражнений, применяемых при различных заболеваниях. Выявление и устранение ошибок в технике выполнения упражнений.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. 2. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Приложение 1

Проба Руфье - переносимость динамической нагрузки; коэффициент выносливости

Представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке.

Согласно методике Руфье, физическая нагрузка составляет 30 глубоких приседаний за 45 сек. У испытуемого, находящегося в положении лёжа на спине в течение 5 мин, определяют ЧСС за 15 сек (P_1); затем испытуемый выполняет 30 приседаний за 45 сек. После окончания нагрузки испытуемый вновь ложится, и у него подсчитывается ЧСС за первые 15 сек (P_2) и далее за последние 15 сек (P_3) первой минуты периода восстановления. Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

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

В данной формуле сумма трёх измерений ЧСС умножается на 4, чтобы привести её величину к минуте. Цифра 200 является тройной суммой (по количеству замеров) среднего значения ЧСС у молодых людей ($66,7 \times 3 = 200$). Полученное значение в числителе делится на 10 для удобства сравнения.

Оценка показателя сердечной деятельности (ПСД) по результатам проб Руфье

0,1-5,0 – отлично 5,1-10,0 – хорошо 10,1-15,0 – удовлетворительно 15,1 и выше – плохо

В случае необходимости отслеживания динамики результатов данной пробы её следует проводить в одних и тех же условиях с учётом: времени суток, предварительной нагрузки, приёма пищи.

Приложение 2

Пробы с задержкой дыхания (Штанге и Генча)

Позволяют судить о функциональном состоянии всей кислородтранспортной системы, поскольку зависят от удельной ЖЕЛ, состояния сердечно-сосудистой системы, кислородной ёмкости крови. Последняя, в свою очередь, зависит от содержания гемоглобина и устойчивости ЦНС к гипоксии. Проводятся пробы в двух вариантах: проба Штанге и проба Генча:

Проба Штанге – задержка дыхания на вдохе (сек). Перед задержкой дыхания испытуемый делает три вдоха на $\frac{3}{4}$ от полного (три неполных вдоха). Затем выполняется максимально глубокий вдох, и дыхание задерживается. На нос надевается зажим, либо испытуемый сам зажимает его пальцами. Время задержки регистрируется по секундомеру;

Проба Генча – задержка дыхания на выдохе (сек). Перед задержкой дыхания испытуемый выполняет три глубоких выдоха (испытание на выдохе трёх глубоких дыханий). После третьего выдоха дыхание задерживается, на нос надевается зажим, либо испытуемый сам зажимает его пальцами. Время задержки регистрируется по секундомеру.

Ориентировочные показатели проб Штанге и Генча

(по А.И.Пустозёрову, А.Г. Гостеву, 2008)

пробы

проба ШТАНГЕ (сек)

проба ГЕНЧА (сек)

оценка

юноши

девушки

юноши

девушки

отлично

60 и более

50 и более

40 и более

30 и более

хорошо

50-59

40-49

30-39

20-29

удовлетворительно

40-49

30-39

20-29

15-19

неудовлетворительно

менее 40

менее 30

менее 20

менее 15

Время задержки дыхания в обеих пробах уменьшается у людей с нарушениями в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, при психофизическом перенапряжении, при возбуждении ЦНС кофеином и алкоголем.

Приложение 3

Оргостатическая проба - служит для характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации.

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

хорошая

удовлетворительная

неудовлетворительная

Частота сердечных сокращений

Учащение не более чем на 11 уд.

Учащение на 12-18 уд.

Учащение на 19 уд. и более

Систолическое давление

Повышается

Не меняется

Снижается в пределах 5—10 мм рт. ст.

Диастолическое давление

Повышается

Не изменяется или несколько повышается

Повышается

Пульсовое давление

Повышается

Не изменяется

Снижается

Вегетативные реакции

Отсутствуют

Потливость

Потливость, шум в ушах

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

Возбудимость

Степень учащения пульса %

Нормальная:

Слабая

До 9,1

Средняя

9,2-18,4

Живая

18,5-27,7

Повышенная:

Слабая

27,8-36,9

Заметная

37,0-46,2

Значительная

46,3-55,4

Резкая

55,5-64,6

Очень резкая

64,7 и более

Методический комплект обеспечения внеаудиторной работы обучающихся по учебной дисциплине / профессиональному модулю:

1. Задания для самостоятельной работы (темы докладов, рефератов
2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.
3. Задания для выполнения творческого задания по теме здорового образа жизни.
4. Тестирование для промежуточной аттестации.
5. Перечень теоретических вопросов для самостоятельного изучения обучающимися.
6. Опорные конспекты.
7. Рабочие тетради.
8. Материалы к самостоятельному изучению.
9. Список литературы для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

1 Практические тесты-задания выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам. Количество тестов в каждом семестре – 5.