

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 10.07.2021 21:27:08

Уникальный программный ключ:

5258223550ea9fbeb23726a1609b644b33d8986ab6255891f288f913a1351fae

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ В.Я. ГОРИНА»**

УТВЕРЖДАЮ

Декан экономического факультета
К.Э.Н., доцент Ю.А. Китаев
уч. степень, уч. звание подпись Ф.И.О.
« 20 »  2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту –
Легкая атлетика**

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль): Учет и бизнес-аналитика

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки: 2021

Майский, 2021

Рабочая программа составлена с учетом требований:

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 398.03.01 Экономика (код и наименование направления) (квалификация (степень) «бакалавр»), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» августа 2020 г. № 954.
- порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.04.2017 г., № 301.

Составители: старший преподаватель Герей Л.В.,
старший преподаватель Богданова О.А

Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры

«16» апреля 2021 г. протокол № 4.

И.о. зав. кафедрой Г. Верега

Согласовано с выпускающей кафедрой экономики

«19» мая 2021 г. протокол № 13

И.о. зав. кафедрой Голованова Голованова Е.А.

Руководитель основной профессиональной образовательной программ Божченко Ж. А. Божченко Ж. А.

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цели освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Легкая атлетика для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, является формирование физической культуры личности, адаптивно-компенсаторных механизмов организма, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности, профессионально-прикладная подготовка к будущей профессиональной деятельности.

Программа Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Легкая атлетика для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов направлена на:

- коррекцию физического развития студентов с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

1.2 Задачи:

Главной задачей является развитие и совершенствование двигательных (физических) способностей и физических качеств с применением средств и методов физической культуры, не имеющих противопоказаний для применения на практических занятиях в специальной медицинской группе:

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма студента через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма студентов.
2. Активизация защитных сил организма студентов.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия, коксартрозы).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья студентов.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в студентах чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков, осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у студентов осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Легкая атлетика для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов относятся:

1. создание мотивации;
2. согласованность активной работы и отдыха;
3. непрерывность процесса;

4. необходимость поощрения;
5. социальная направленность занятий;
6. активизации нарушенных функций;
7. сотрудничество с родителями;
8. воспитательная работа.

Программа АФК включает следующий учебный материал:

- *теоретическая деятельность* – получение знаний о влиянии физических упражнений на организм занимающихся; значение занятий физическими упражнениями на развитие физических способностей и укрепление здоровья; врачебный контроль и самоконтроль; гигиена и закаливание; способы организации самостоятельных занятий ЛГ и УГГ; правила пользования спортивным инвентарем и тренажерами.
- *практическая деятельность* – общеразвивающие упражнения; корригирующие упражнения; дыхательная гимнастика; техника самомассажа стоп; техника самомассажа кистей рук; пилатес на фитболах; подвижные игры.

Программа предусматривает проведение традиционных занятий лечебной гимнастики, проведение подвижных игр, занятия на тренажерах, чтение установочных лекций.

Формы организации АФК:

Формы проведения занятия – малогрупповая и индивидуальная.

При тяжелых патологиях предпочтение отдается индивидуальной форме занятий.

Дидактические принципы АФК:

Наглядность; доступность; активность и осознанность; систематичность; последовательность.

Требования к результатам освоения курса

Повышение реабилитационного потенциала студентов с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;

4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;

5. наглядные средства обучения.

Способы организации студентов на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей студента, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умение владеть своим телом или остаточным зрением и слухом.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности:

У студентов с нарушением зрения, чтобы совершенствовать определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, человек с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

У студентов с другими диагнозами, необходимо учитывать дозировку и нагрузку выполняемых упражнений.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений - гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),

- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями студента на расстоянии посредством команд.

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.

При других заболеваниях как: опорно-двигательная система, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей студентов.

Основы теоретических знаний

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение студентов элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением студентами соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начале семестра относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в течение учебного года и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОПОП)

2.1. Цикл (раздел) ОПОП, к которому относится дисциплина

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Легкая атлетика» относится к дисциплинам обязательной части (Б1.О.ДВ.01.02) основной профессиональной образовательной программы.

2.2. Логическая взаимосвязь с другими частями ООП

Наименование предшествующих дисциплин, практик, на которых базируется данная дисциплина (модуль)	1. История
	2. Безопасность жизнедеятельности
	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ общие базовые сведения по истории и безопасности жизнедеятельности; ➤ историю возникновения и развития физической культуры с древних времен по настоящее время; ➤ степень варьирования физической нагрузки, в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ анализировать свое физическое состояние <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ теоретическими знаниями о развитии и совершенствовании умений и навыков в области физической культуры; ➤ способностью к самосовершенствованию и самообразованию, желанию поддерживать здоровый образ жизни.

III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ФОРМИРУЕМЫМ КОМПЕТЕНЦИЯМ

Коды компетенций	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. - основы здорового образа жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуальные комплексы упражнений

	ой деятельности	здорового образа жизни	<p>оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
		<p>УК-7.2Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни. - приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью - методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности. - основы здоровьесберегающих технологий. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - решать задачи охраны здоровья - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и

			профессиональной деятельности.
--	--	--	--------------------------------

IV. ОБЪЕМ, СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

4.1. Распределение объема учебной работы по формам обучения

Вид работы	Объем учебной работы, час								
	Очная семестр								
	всего	1	2	3	4	5	6	7	8
Общая трудоемкость, всего, час <i>зачетные единицы</i>	328	52	48	48	38	42	36	30	34
1. Контактная работа									
1.1. Контактная аудиторная работа (всего)	219	48	44,25	36	32,25	18	20,25	6	14,25
В том числе:									
Лекции									
Лабораторные занятия									
Практические занятия	186	48	36	36	24	18	12	6	6
Установочные занятия									
Предэкзаменационные консультации									
Текущие консультации									
1.2. Промежуточная аттестация									
Зачет	1	-	0,25	-	0,25	-	0,25	-	0,25
Экзамен									
Выполнение курсовой работы									
Выполнение контрольной работы									
1.3. Контактная внеаудиторная работа (контроль)	32	-	8	-	8	-	8	-	8
2. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	109	4	3,75	12	5,75	24	15,75	24	19,75
в том числе:									
Самостоятельная работа по проработке лекционного материала (от 20 до 60% от объема лекций)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа по подготовке к лабораторно-практическим занятиям (от 20 до 60% от объема лаб.-практ. занятий)	43	1	1	6	2	8	5,5	10	9,5
Работа над темами (вопросами), вынесенными на самостоятельное изучение	33	1	1,5	3	2,5	8	5	7	5
Самостоятельная работа по видам индивидуальных заданий: подготовка реферата, контрольной работы студента	32	2	1	3	1	8	5	7	5
Подготовка к зачету	1	-	0,25	-	0,25	-	0,25	-	0,25

4.2. Общая структура дисциплины и виды учебной работы обучения

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час			
	Очная форма обучения			
	Всего	Лекции	Лабораторно- практ. занятия	Самостоятельна я работа
1	2	3	4	5
Модуль 1	52		48	4
			15	1
1. Бег на короткие дистанции			15	1
3. Эстафетный бег			14	1
4. Бег по пересеченной местности			4	1
Модуль 2	42		36	3,75
1. Прыжки в длину с места			10	1
2. Прыжки в длину с разбега			6	1
3. Бег на длинные дистанции			6	1
4. Кросс			14	0,75
Модуль 3	48		36	12
1. Бег на короткие дистанции			10	3
2. Бег по пересеченной местности			10	3
3. Метание			6	3
4. Прыжки в длину с места			10	3
Модуль 4	38		24	5,75
1. Метание			5	1
2. Челночный бег			2	1
3. Полоса препятствий			4	1
4. Кросс			8	1,75
5. Эстафетный бег			5	1
Модуль 5	42		18	24
1. Бег на короткие дистанции			6	8
2. Бег на средние дистанции			6	8
3. Эстафетный бег			6	8
Модуль 6	36		12	15,75
1. Прыжки в длину с места			4	5
2. Прыжки в длину с разбега			4	5
3. Бег на длинные дистанции			4	5,75
Модуль 7	36		6	24
1. Бег на короткие дистанции			2	10
2. Бег по пересеченной местности			2	7
3. Кросс			2	7
Модуль 8	34		6	19,75
1. Метание			2	7
2. Челночный бег			2	7

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час			
	Очная форма обучения			
	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Самостоятельная работа
1	2	3	4	5
3. Полоса препятствий			2	5,75
<i>Предэкзаменационные консультации</i>	-			
<i>Текущие консультации</i>	-			
<i>Установочные занятия</i>	-			
<i>Промежуточная аттестация</i>	1			
<i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>	187	-	186	-
<i>Контактная внеаудиторная работа (всего)</i>	32			
<i>Самостоятельная работа (всего)</i>	117			
<i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>	187			
<i>Контактная внеаудиторная работа</i>	32			
<i>Самостоятельная работа</i>	109			
<i>Общая трудоёмкость</i>	328			

4.3 Содержание дисциплины

Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины
Модуль 1.
1. Бег на короткие дистанции
1.1 Специальные л/атлетические упражнения
1.2 Обучение технике бега на короткие дистанции
1.3 Обучение технике низкого старта
1.4 Обучение технике бега по дорожке стадиона
1.5 Стартовый разгон
1.6 Преодоление дистанции и финиш
2. Бег на средние дистанции
2.1 Специальные л/атлетические упражнения
2.2 Обучение технике бега на средние дистанции
2.3 Обучение технике низкого старта
2.4 Обучение технике бега по дорожке стадиона

Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины

2.5 Старт и стартовый разгон
2.6 Преодоление дистанции
2.7 Финиш
3. Эстафетный бег
3.1 Специальные л/атлетические упражнения
3.2 Старт и стартовый разгон
3.3 Прохождение дистанции и передача палочки
3.4 Финиш
4. Бег по пересеченной местности
4.1 Специальные л/атлетические упражнения
4.2 Преодоление дистанции
4.3 Финиш
Модуль 2.
1. Прыжки в длину с места
1.1 Специальные л/атлетические упражнения
1.2 Обучение технике прыжка в длину с места
1.3 Многоскоки
1.4 Упражнения на развитие прыгучести
1.5 Прыжок в длину с места в яму с песком
2. Прыжки в длину с разбега
2.1 Обучение технике разбега
2.2 Обучение технике отталкивания
2.3 Обучение технике полета и приземления
3. Бег на длинные дистанции
3.1 Специальные л/атлетические упражнения
3.2 Старт
3.3 Преодоление дистанции
3.4 Финиш
4. Кросс
4.1 Специальные л/атлетические упражнения
4.2 Старт
4.3 Преодоление дистанции
4.4 Финиш
Модуль 3.
1. Бег на короткие дистанции
1.1 Специальные л/атлетические упражнения
1.2 Обучение технике бега на короткие дистанции
1.3 Обучение технике низкого старта
1.4 Обучение технике бега по дорожке стадиона
1.5 Стартовый разгон
1.6 Преодоление дистанции и финиш
2. Бег по пересеченной местности
2.1 Специальные л/атлетические упражнения
2.2 Упражнения на координацию
2.3 Упражнения на выносливость

Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины
2.4 Ориентирование на местности
2.5 Преодоление дистанции
2.6 Финиш
3. Метание
3.1 Специальные л/атлетические упражнения
3.2 Обучение держанию и выпуску снаряда
3.3 Обучение финальному движению в метании снаряда
3.4 Совершенствование техники метания
4. Прыжки в длину с места
4.1 Специальные л/атлетические упражнения
4.2 Обучение технике прыжка в длину с места
4.3 Прыжок в длину с места в яму с песком
Модуль 4.
1. Метание
1.1 Специальные л/атлетические упражнения
1.2 Упражнения для развития силовых качеств
1.3 Обучение держанию и выпуску снаряда
1.4 Обучение финальному движению в метании снаряда
1.5 Совершенствование техники метания
1.6 Стрейчинг
2. Челночный бег
2.1 Обучение технике
2.2 Преодоление дистанции
3. Полоса препятствий
3.1 Специальные л/атлетические упражнения
3.2 Обучение технике прохождения полосы препятствия
3.3 Совершенствование техники
4. Кросс
4.1 Старт
4.2 Преодоление дистанции
4.3 Финиш
5. Эстафетный бег
5.1 Специальные л/атлетические упражнения
5.2 Прохождение дистанции и передача палочки
5.3 Финиш
Модуль 5.
1. Бег на короткие дистанции
1.1 Специальные л/атлетические упражнения
1.2 Обучение технике бега на короткие дистанции
1.3 Обучение технике низкого старта
1.4 Обучение технике бега по дорожке стадиона
1.5 Стартовый разгон
1.6 Преодоление дистанции и финиш
2. Бег на средние дистанции
2.1 Обучение технике бега на средние дистанции
2.2 Обучение технике низкого старта

Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины
2.3Обучение технике бега по дорожке стадиона
2.4Старт и стартовый разгон
2.5Преодоление дистанции
2.6Финиш
3. Эстафетный бег
3.1Специальные л/атлетические упражнения
3.2Старт и стартовый разгон
3.3Прохождение дистанции и передача палочки
3.4Финиш
Модуль 6.
1. Прыжки в длину с места
1.1Специальные л/атлетические упражнения
1.2Совершенствование техники прыжка в длину с места
1.3Многоскоки
1.4Упражнения на развитие прыгучести
1.5Прыжок в длину с места в яму с песком
1.6Выполнение контрольного норматива
2. Прыжки в длину с разбега
2.1Специальные л/атлетические упражнения
2.2Совершенствование техники разбега
2.3Совершенствование техники отталкивания
2.4Совершенствование техники полета
2.5Совершенствование техники приземления
2.6Выполнение контрольных нормативов
3. Бег на длинные дистанции
3.1Специальные л/атлетические упражнения
3.2Старт
3.3Преодоление дистанции
3.4Финиш
3.5Выполнение контрольных нормативов
Модуль 7.
1. Бег на короткие дистанции
1.1Специальные л/атлетические упражнения
1.2Совершенствование техники бега на короткие дистанции
1.3Совершенствование техники низкого старта
1.4Совершенствование техники бега по дорожке стадиона
1.5Стартовый разгон
1.6Преодоление дистанции и финиш
2. Бег по пересеченной местности
2.1Ориентирование на местности
2.2Преодоление дистанции
3. Кросс
3.1Старт
3.2Преодоление дистанции
3.3Финиш

Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины
Модуль 8.
1. Метание
1.1 Специальные л/атлетические упражнения
1.2 Упражнения для развития силовых качеств
1.3 Совершенствование держания и выпуска снаряда
1.4 Совершенствование финального движения в метании снаряда
1.5 Совершенствование техники метания
2. Челночный бег
2.1 Специальные л/атлетические упражнения
2.2 Совершенствование техники
2.3 Преодоление дистанции
3. Полоса препятствий
3.1 Специальные л/атлетические упражнения
3.2 Преодоление дистанции
3.3 Совершенствование техники

V. ОЦЕНКА ЗНАНИЙ И ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Формы контроля знаний, рейтинговая оценка и формируемые компетенции (дневная форма обучения)

Наименование рейтингов, модулей и блоков	Формируемые компетенции	Объем учебной работы				Форма контроля знаний	Количество баллов	Количество баллов (max)
		Общая трудоемкость	Лекции	Лабор.-практ. занятия	Самост.			
Всего по дисциплине	УК-7.1 УК-7.2	328	-	187	109	Зачет	51	100
I. Рубежный рейтинг						<i>Сумма баллов за модули</i>	31	60
Модуль 1	УК-7.1 УК-7.2	48		48		<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	4	8
1. Бег на короткие дистанции		15		15				

2. Бег на средние дистанции		15		15				
3. Эстафетный бег		14		14				
4. Бег по пересеченной местности		4		4				
Модуль 2		36		36		<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	3	7
1. Прыжки в длину с места		10		10				
2. Прыжки в длину с разбега		6		6				
3. Бег на длинные дистанции		6		6				
4. Кросс		14		14				
Модуль 3		54		54		<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	4	8
1. Бег на короткие дистанции		20		20				
2. Бег по пересеченной		20		20				
3. Метание		4		4				
4. Прыжки в длину с места		10		10				
Модуль 4	УК-7.1 УК-7.2	36		36		<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	4	7
1. Метание		10		10				
2. Челночный бег		2		2				
3. Полоса препятствий		4		4				
4. Кросс		8		8				
5. Эстафетный бег		12		12				
Модуль 5		54		54		<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	4	8
1. Бег на короткие дистанции		20		20				
2. Бег на средние дистанции		20		20				
3. Эстафетный бег		14		14				
Модуль 6		48		48		<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	4	7

1. Прыжки в длину с места	16	16				
2. Прыжки в длину с разбега	16	16				
3. Бег на длинные дистанции	16	16				
Модуль 7	32	32		<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	4	8
1. Бег на короткие дистанции	14	14				
2. Бег по пересеченной	4	4				
3. Кросс	14	14				
Модуль 8	20	20		<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	4	7
1. Метание	6	6				
2. Челночный бег	4	4				
3. Полоса препятствий	10	10				
II. Творческий рейтинг				<i>Участие в соревнованиях</i>	2	5
III. Рейтинг личностных качеств				<i>Посещаемость занятий</i>	3	10
IV. Рейтинг сформированности прикладных практических требований	2,4,6,8	2,4,6,8			+	+
V. Промежуточная аттестация					15	25

5.2.1. Основные принципы рейтинговой оценки знаний

Оценка знаний по дисциплине осуществляется согласно положению «О единых требованиях к контролю и оценке результатов обучения: Методические рекомендации по практическому применению модульно-рейтинговой системы обучения».

Уровень развития компетенций оценивается с помощью рейтинговых баллов.

Рейтинги	Характеристика рейтингов	Максимум баллов
Рубежный	Отражает работу студента на протяжении всего периода освоения дисциплины. Определяется полученными баллами по результатам освоения	60

	модуля.	
Творческий	Участие в различных видах соревнований на протяжении всего курса освоения дисциплины, участие в волонтерском движении.	5
Рейтинг личностных качеств	Оценка личностных качеств обучающихся, проявленных ими в процессе реализации дисциплины (модуля) (дисциплинированность, посещаемость учебных занятий, сдача вовремя контрольных мероприятий, ответственность, инициатива и др.)	10
Рейтинг сформированности прикладных практических требований.	Оценка результата сформированности практических навыков по дисциплине (модулю), определяемый преподавателем перед началом проведения промежуточной аттестации и оценивается как «зачтено» или «не зачтено».	+
Промежуточная аттестация.	Является результатом аттестации на окончательном этапе освоения дисциплины. Отражает уровень освоения информационно-теоретического компонента в целом и основ практической деятельности в частности.	25
Итоговый рейтинг	Определяется путём суммирования всех рейтингов	100

Итоговая оценка компетенций студента осуществляется путём автоматического перевода баллов общего рейтинга в стандартные оценки:

Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
менее 51 балла	51-67 баллов	67,1-85 баллов	85,1-100 баллов

5.2.2. Критерии оценки знаний студента на зачете

Оценка «зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил 60 и более баллов и обучающийся:

- владеет знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины;
- демонстрирует глубину понимания учебного материала с логическим и аргументированным его изложением;
- владеет основным понятийно-категориальным аппаратом по дисциплине;
- демонстрирует практические умения и навыки, выделенные в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины

Оценка «не зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил менее 60 баллов и обучающийся:

- демонстрирует знания по изучаемой дисциплине, но отсутствует глубокое понимание сущности учебного материала;
- допускает ошибки в изложении фактических данных по существу материала, представляется неполный их объем;
- демонстрирует недостаточную системность знаний;
- проявляет слабое знание понятийно-категориального аппарата по дисциплине;
- проявляет непрочность практических учений и навыков,

выделенных в качестве требований к знаниям обучающихся в области дисциплины

В этом случае студент сдаёт зачёт в форме устных и письменных ответов на любые вопросы в пределах освоенной дисциплины.

5.2.3. Критерии оценки знаний студента на экзамене

Не предусмотрено

5.3. Фонд оценочных средств. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки формируемых компетенций по дисциплине (приложение 1,2,3)

VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная учебная литература

1. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.А. Аллянов. – М.: Юрайт, 2016 г.- 493 с.

6.2. Дополнительная литература

1. Богданова О.А., Герей Л.В., Корниенко Е.М., Клавкина М.А. Лечебные и физические упражнения при заболеваниях и травмах верхних конечностей.; Белгородский ГАУ. – Майский : Изд-во Белгородский ГАУ, 2020 г. – 37 с.

2. Ермоленко С.А., Скрыпченко В.А., Багиров Ш.Ш. Методические рекомендации для студентов 1-4 курсов всех специальностей и тренеров – преподавателей. – Учебно – методическое пособие - Белгород Белгородский ГАУ – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ 2020 г. – 54 с.

3. Салашная Е.А., Савченко И.Ю., Вдовенков В.М. Особенности методики обучения броску в баскетболе для студентов первого года обучения. Белгородский ГАУ - Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ, 2020.

4. Мамадиев А.Б., Головкин Н.Г., Панарин А.И., Савченко И.Ю. Режимы спортивных упражнений. – Учебно – методическое пособие. (Для самостоятельной работы студентов) / Белгородский ГАУ. – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ, 2020 г. – 28 с.

6.2.1. Периодические издания

1. Журнал «Физкультура и спорт»
2. Журнал «Спортивная смена».

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы.

Преподавание дисциплины предусматривает: практические занятия, самостоятельную работу (изучение теоретического материала; подготовка к практическим занятиям; выполнение домашних заданий, в т.ч. рефераты, доклады; индивидуальные расчеты по методическим указаниям к изучению дисциплины, выполнение тестовых заданий, устным опросам, зачетам и пр.), консультации преподавателя.

Каждое практическое занятие целесообразно начинать с повторения теоретического материала, который будет использован на нем. Для этого очень важно четко сформулировать цель занятия и основные знания, умения и навыки, которые студент должен приобрести в течение занятия. На практических занятиях преподаватель принимает решенные и оформленные надлежащим образом различные задания, он должен проверить правильность их оформления и выполнения, оценить глубину знаний данного теоретического материала, умение анализировать и решать поставленные задачи, выбирать эффективный способ решения, умение делать выводы.

Нельзя ограничиваться только имеющейся учебной литературой (учебниками и учебными пособиями). Обращение к монографиям, статьям из специальных журналов, хрестоматийным выдержкам, а также к материалам средств массовой информации позволит в значительной мере углубить проблему, что разнообразит процесс ее обсуждения. С другой стороны, обучающимся следует помнить, что они должны не просто воспроизводить сумму полученных знаний по заданной теме, но и творчески переосмыслить существующие в современной науке подходы к пониманию тех или иных проблем, явлений, событий, продемонстрировать и убедительно аргументировать собственную позицию.

Теоретический материал по тем темам, которые вынесены на самостоятельное изучение, обучающийся прорабатывает в соответствии с вопросами для подготовки к зачету. Пакет заданий для самостоятельной работы выдается в начале семестра, определяются конкретные сроки их выполнения и сдачи. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации обучающегося (при сдаче зачета). Задания для самостоятельной работы составляются, как правило, по темам и вопросам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Для закрепления теоретического материала обучающиеся выполняют различные задания (тестовые задания, рефераты, задачи, и проч.). Их выполнение призвано обратить внимание обучающихся на наиболее сложные, ключевые и дискуссионные аспекты изучаемой темы, помочь систематизировать и лучше усвоить пройденный материал. Такие задания могут быть использованы как для проверки знаний обучающихся преподавателем в ходе проведения промежуточной аттестации на практических занятиях, а также для самопроверки знаний обучающимися.

При самостоятельном выполнении заданий обучающиеся могут выявить тот круг вопросов, который усвоили слабо, и в дальнейшем обратить на них особое внимание. Контроль самостоятельной работы обучающихся по

выполнению заданий осуществляется преподавателем с помощью выборочной и фронтальной проверок на практических занятиях.

Консультации преподавателя проводятся в соответствии с графиком, утвержденным на кафедре. Обучающийся может ознакомиться с ним на информационном стенде. При необходимости дополнительные консультации могут быть назначены по согласованию с преподавателем в индивидуальном порядке.

Содержание и методика выполнения практических заданий, методические рекомендации для самостоятельной работы содержатся в УМК дисциплины.

6.3.1. Методические рекомендации по освоению дисциплины

Проведение занятий АФК с глухими и слабослышащими детьми имеет свою специфику. При изучении двигательных действий во всех возрастных группах наиболее продуктивным является комбинированный (словесно-наглядный) метод.

Речевая инструкция ускоряет выработку условных рефлексов, формирование сложных двигательных навыков и делает их более стойкими. Речь, сопровождая все двигательные реакции, упорядочивает последние, преодолевает их диффузный, импульсный характер, делает их организованными и дифференцированными. В связи с этим словесная речь является необходимым фактором при обучении физическим упражнениям и двигательным действиям в процессе физического воспитания, игровой и спортивной деятельности. Кроме того, включение речевого материала в содержание занятий лечебной физической культуры в школе глухих положительно влияет на накопление и осмысление словарного запаса, связанного с формированием и совершенствованием двигательных умений, навыков и на развитие интеллекта глухого ребенка.

На уроках лечебной гимнастики все команды должны даваться устно и считываться с губ преподавателя. Это имеет двойную ценность: учит чтению с губ и расширяет словесную память. Технику физических упражнений нужно объяснять живо, красочно, интересно. При этом использовать методические приемы, которые позволяют глухим копировать упражнения, сознательно усваивать их. Обучение движениям должно быть организовано так, чтобы один учащийся объяснял другому выполнение упражнения, а затем исправлял его ошибки.

Основные принципы построения занятий АФК:

- индивидуальный подход к ребенку: учет степени патологического процесса, возраста, пола, двигательных, зрительных и слуховых возможностей, функциональных данных, мотивации, психического состояния;
- систематичность – основа тренировки на протяжении всего процесса реабилитации, который длится от нескольких месяцев до несколько лет. Только систематически применяемые и сочетаемые

различные физические упражнения могут обеспечить достаточное оптимальное воздействие на функциональное состояние ребенка, особенно пораженной системы;

- новизна и разнообразие при подборе и выполнении физических упражнений. Усвоенными, доведенными до автоматического выполнения на определенной фазе работы, тренировки до 85-90% должны быть старые упражнения, 10-15% упражнений обновляются;

- сознательность – только осознанное, активное участие самого ребенка создает необходимый психоэмоциональный фон и психологический настрой ребенка, что повышает эффективность лечебно-восстановительных мероприятий и формирует мотивацию его поступков;

- постепенность – это принцип важен при повышении физических нагрузок по всем показателям: объему, темпу, количеству упражнений, числу их повторений, сложности как внутри одного занятия, так и на протяжении всего курса АФК;

- «рассеянность» нагрузки - последовательное чередование исходных положений, упражнений для различных групп мышц;

- цикличность – чередование физической нагрузки и отдыха как в одном занятии между упражнениями, так и между занятиями;

Кроме того, при осуществлении лечебно-восстановительной работы в плане устранения недостаточности ОДА важно соблюдать определенные принципы относительно направленности и последовательности применяемых коррекционных упражнений, а именно:

- общая тренировка с целью всестороннего расширения биологических возможностей организма, увеличения дееспособности таких систем, как нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная и др.;

- специальная тренировка ОДА:

1. мобилизация позвоночного столба;

2. разгрузка и вытяжение позвоночника;

3. задания на выгибание позвоночника в направлении, противоположном искривлению;

4. использование симметричных и асимметричных упражнений;

5. формирование навыка правильного (целесообразного) дыхания во время выполнения упражнений.

Общие методические требования к занятиям АФК

1. Занятия проводятся с подгруппой студентов.
2. Длительность занятия 35-40 мин.
3. Наличие спортивной формы.

4. В занятие включаются общеразвивающие и специальные упражнения. Общеразвивающие упражнения занимают большую часть времени, так как укрепление мышц спины и живота, увеличение подвижности позвоночника не только являются основными на всех этапах тренировки, но и совпадают при различных нарушениях осанки.

5. На каждом занятии необходимо создавать положительный эмоциональный фон, использовать игровые задания.

6. Занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть: организация группы для занятий, включение всех систем организма студента в активную работу.

Основная часть: решаются основные задачи, поставленные перед занятием.

Заключительная часть: постепенное снижение физической и эмоциональной нагрузки.

6.3.2 Видеоматериалы

Не предусмотрено

6.4. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы.

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ –

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>

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

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

База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ) - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>

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

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

6.5. Перечень программного обеспечения, информационных технологий.

В качестве программного обеспечения используются программы офисного пакета Windows7, Microsoftoffice 2010 standard, Антивирус KasperskyEndpointsecurity стандартный.

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ. Система электронной поддержки учебных курсов.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Кафедра физической культуры ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ имеет оборудованные специализированные спортивные залы, в которых можно проводить учебные занятия по легкой атлетике. Общая площадь крытых спортивных сооружений составляет более 3000 м².

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	<p>Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – легкая атлетика</p>	<p>Спортивный зал в здании технологического факультета 1. Спортивный зал.</p> <p>Физкультурно-оздоровительный комплекс 1. Спортивный зал</p> <p>2. Тренажерный зал</p> <p>3. Футбольное поле</p> <p>4. Теннисный корт</p> <p>5. Спортивный городок</p> <p>6. Волейбольная площадка</p> <p>Учебный корпус №1 1. Гимнастический зал</p>	<p>Оборудован: 1.1. Шведская стенка – 6 шт., 1.2. Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт.</p> <p>Баскетбольные фермы – 2 шт. Стойки волейбольные с сеткой – 1 комп. Гимнастические маты – 15 шт. Футбольные ворота – 2 шт. Шведские стенки – 4 шт. Тренажеры, диски, грифы, гантели, медицинские весы, шведская стенка Ворота футбольные</p> <p>Оборудован: - теннисный стол – 2 шт. - перекладина разновысокая – 3 шт. - брусья параллельные – 1 шт. - тренажер – 2 шт.</p> <p>Стойки волейбольные с сеткой</p> <p>Гимнастический ковер Боксерские груши, скакалки, гантели, обручи, штанги с блинами</p> <p>Столы для настольного тенниса – 4 шт., 8 мишеней для дартса</p>

	<p>(борцовский)</p> <p>2. Зал для настольного тенниса и дартса</p> <p>Общежитие №5</p> <p>1. Шахматный клуб</p> <p>2. Универсальный зал</p> <p>Общежитие №7</p> <p>1. Новые открытые площадки</p> <p>1.1. Теннисный корт</p> <p>1.2. Волейбольная площадка</p> <p>1.3. Площадка для мини-футбола</p>	<p>Шахматные столы, стулья, стенды,</p> <p>Оборудован:</p> <ul style="list-style-type: none"> - музыкальный центр - гантели - велотренажер - степдоска - мячи-фитболы - станки – 3 шт. - коврики <p>Стойки с сеткой для большого тенниса, кресла пластиковые</p> <p>Стойки с сеткой для волейбола, кресла пластиковые</p> <p>Футбольные ворота, кресла пластиковые</p>
--	--	---

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Белгородский государственный аграрный университет имени В.Я. Горина»
(ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ)**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации обучающихся

по дисциплине Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Легкая атлетика

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль): Учет и бизнес-аналитика

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки – 2021

Майский, 2021

Фонд оценочных средств. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки формируемых компетенций по дисциплине

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код контролируемой компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Наименование модулей и (или) разделов дисциплины	Наименование оценочного средства	
						Текущий контроль	Промежуточная аттестация
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1</p> <p>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>	Первый этап (пороговый уровень)	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. - основы здорового образа жизни. 	Модуль 1-8. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту	Устный опрос, реферативная работа*	зачет (2,4,6,8 семестр)
			Второй этап (продвинутый уровень)	<p>Уметь:</p> <p>выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики,</p>	Модуль 1-8. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту	Устный опрос, тестовый контроль	зачет (2,4,6,8 семестр)

				комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.			
			Третий этап (высокий уровень)	Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Модуль 1-8. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту	Устный опрос, тестовый контроль, участие в соревнованиях	зачет (2,4,6,8 семестр)

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Первый этап (пороговый уровень)	Знать: - основы здорового образа жизни. - приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью - методы и средства физического развития и физической подготовленности и с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности. - основы здоровьесберегающих технологий.	Модуль 1-8. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту	Устный опрос, реферативная работа*	зачет (2,4,6,8 семестр)
			Второй этап (продвинутый уровень)	Уметь: выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции	Модуль 1-8. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту	Устный опрос, тестовый контроль	зачет (2,4,6,8 семестр)

				<p>ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; решать задачи охраны здоровья выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p>			
			Третий этап (высокий уровень)	<p>Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	Модуль 1-8. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту	Устный опрос, тестовый контроль, участие в соревнованиях	зачет (2,4,6,8 семестр)

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, шкалы оценивания

Компетенция	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня компетенции)	Этапы (уровни) и критерии оценивания результатов обучения, шкалы оценивания			
		<i>Компетентность не сформирована</i>	<i>Пороговый уровень компетентности</i>	<i>Продвинутый уровень компетентности</i>	<i>Высокий уровень</i>
		<i>не зачтено</i>	<i>зачтено</i>	<i>зачтено</i>	<i>зачтено</i>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности не сформирована</i>	<i>Частично владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>Владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>Свободно владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>
	Знать: - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности и основы здорового образа жизни.	Не знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности и основы здорового образа жизни.	Может перечислить способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности и основы здорового образа жизни.	Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности и основы здорового образа жизни.	Хорошо знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности и основы здорового образа жизни.
	Уметь: выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной	Не умеет выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции	Может выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции	Знает способы выполнения индивидуальных комплексов упражнений оздоровительной и адаптивной	Умеет выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции

	гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнения простейших приемов самомассажа и релаксации.	ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.
	Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Частично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Хорошо владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Отлично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<i>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности не сформирована</i>	<i>Частично владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>Владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>Свободно владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>

деятельности					
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни. - приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью - методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности. - основы здоровьесберегающих технологий. 	<p>Не знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни. - приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью - методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности. - основы здоровьесберегающих технологий. 	<p>Может перечислить</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни. - приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью - методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности. - основы здоровьесберегающих технологий. 	<p>Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни. - приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью - методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности. - основы здоровьесберегающих технологий. 	<p>Хорошо знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни. - приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью - методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности. - основы здоровьесберегающих технологий.
	<p>Уметь:</p> <p>выполнять индивидуальные комплексы упражнений</p>	<p>Не умеет выполнять индивидуальные</p>	<p>Может выполнять индивидуальные комплексы упражнений</p>	<p>Знает способы как выполнять индивидуальные</p>	<p>Умеет выполнять индивидуальные комплексы упражнений</p>

	<p>оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; решать задачи охраны здоровья выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p>	<p>комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; решать задачи охраны здоровья выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p>	<p>оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; решать задачи охраны здоровья выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p>	<p>комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; решать задачи охраны здоровья выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p>	<p>оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; решать задачи охраны здоровья выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p>
	<p>Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Не владеет - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>Частично владеет - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>Хорошо владеет - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>Отлично владеет - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Первый этап (пороговый уровень)

ЗНАТЬ (помнить и понимать): студент помнит, понимает и может продемонстрировать широкий спектр фактических, концептуальных, процедурных знаний.

Устный опрос (теоретический материал)

1. Физическая культура. Физическая культура личности.
2. Спорт массовый и высших достижений. Профессиональный спорт.
3. Компоненты физической культуры.
4. Двигательные умения и навыки.
5. Законодательные основы физической культуры и спорта в РФ.
6. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
7. Система физической культуры в РФ (государственная форма, общественная форма).
8. Организм человека как биологическая система, ее характерные особенности.
9. Внешняя среда, ее влияние на организм человека.
10. Характеристика умственного и физического труда человека, их взаимосвязь.
11. Утомление при умственной и физической деятельности. Восстановление умственной и физической работоспособности человека.
12. Биологические ритмы человека, их влияние на жизнедеятельность.
13. Средства физической культуры. Физиологическая классификация физических упражнений.
14. Понятие «здоровье», его содержание.
15. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие здорового образа жизни.
16. Влияние наследственности и окружающей среды на здоровье.
17. Самооценка собственного здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни.
18. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни.
19. Гигиенические основы закаливания.
20. Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия.
21. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы.
22. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного дня.
23. Основные физические качества (сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость).

- 24.Методические принципы физического воспитания.
- 25.Методы физического воспитания.
- 26.Средства физического воспитания.
- 27.Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
- 28.Коррекция физического развития средствами физической культуры.
- 29.Формы занятий физическими упражнениями.
- 30.Структура учебно-тренировочного занятия.

Критерии оценивания собеседования (устный опрос):

От 80 до 100 баллов и/или «отлично»: ответ содержательный, уверенный и четкий; показано свободное владение материалом различной степени сложности; при ответе на дополнительные вопросы выявляется владение материалом; допускаются один-два недочета, которые студент сам исправляет по замечанию преподавателя;

От 60 до 80 баллов и/или «хорошо»: твердо усвоен основной материал; ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки «отлично», но при этом допускаются две негрубые ошибки; делаются несущественные пропуски при изложении фактического материала; при ответе на дополнительные вопросы демонстрируется понимание требуемого материала с несущественными ошибками;

От 30 до 60 баллов и/или «удовлетворительно»: обучаемый знает и понимает основной материал программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы; излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями; изложение теоретического материала приводится с ошибками, неточно или схематично; появляются затруднения при ответе на дополнительные вопросы;

От 0 до 30 баллов и/или «неудовлетворительно»: отказ от ответа; отсутствие минимальных знаний по дисциплине; присутствуют грубые ошибки в ответе; практические навыки отсутствуют; студент не способен исправить ошибки даже с помощью рекомендаций преподавателя.

Второй этап (продвинутый уровень)

УМЕТЬ (применять, анализировать, оценивать, синтезировать): уметь использовать изученный материал в конкретных условиях и в новых ситуациях; осуществлять декомпозицию объекта на отдельные элементы и описывать то, как они соотносятся с целым, выявлять структуру объекта изучения; оценивать значение того или иного материала – научно-технической информации, исследовательских данных и т. д.; комбинировать элементы так, чтобы получить целое, обладающее новизной

Тесты	Оценка (баллы)									
	мужчины					женщины				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Бег 100 м, сек	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	15	12	9	7	5	–	–	–	–	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	–	–	–	–	–	15	12	9	7	5
Прыжок в длину с места, см	250	240	230	225	215	190	180	168	160	150

Модуль 1

Легкая атлетика

№	Тест	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					
2	Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготов-ка: тест Купера, км (группа 1)	<2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	>1,6	<2,6	2,14-2,16	1,85-2,15	1,5-1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280

Устный опрос

1. История развития легкой атлетики.
2. Краткая характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, многоборья).
3. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции марафона, эстафетный бег.
4. Основные средства и методы тренировки в беге на короткие, средние и длинные дистанции.

5. Средства и методы общефизической подготовки (ОФП) и специальные упражнения по легкой атлетике.
6. Психофизиологическая характеристика воздействия легкоатлетических упражнений (бега, прыжков, метания).
7. Контроль и самоконтроль. Гигиеническое обеспечение занятий по легкой атлетике.
8. Методика организации самостоятельных занятий студента. Этапы оздоровительного бега.
9. Виды соревнований по легкой атлетике. Организация судейства по видам (бег, прыжки, метание).

Модуль 2

Легкая атлетика

№	Тест	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					
2	Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготов-ка: тест Купера, км (группа 1)	<2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	>1,6	<2,6	2,14-2,16	1,85-2,15	1,5-1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5	-	-	-	-	-
8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	-	-	-	-	-	60	50	40	30	20

Гимнастика

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

1	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой, количество раз	60-51	50-41	40-31	30-21	20
2	Наклон вперед стоя на скамейке (измеряется расстояние от края скамейки до кончиков пальцев), см	кисть на 20 см ниже скамьи	кисть ниже края скамьи	0,5 см кисти ниже края скамьи	кисть на уровне скамьи	5 см выше уровня скамьи
3	Упор присев – упор лежа 20 раз, с	46-48	49-50	51-52	53-56	57

Вопросы к зачету

1. Исторические предпосылки возникновения и развития гимнастики.
2. Воздействие гимнастики на физическое развитие, психические качества, свойства личности.
3. Взаимосвязь музыкального сопровождения и физических упражнений на занятиях гимнастикой.
4. Задачи гимнастики.
5. Классификация основных упражнений по гимнастике.
6. Основные средства гимнастики (перечислить).
7. Форма и структура занятий по гимнастике.

Модуль 3

Легкая атлетика

№	Тест	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					
2	Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготов-ка: тест Купера, км (группа 1)	<2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	>1,6	<2,6	2,14-2,16	1,85-2,15	1,5-1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5	-	-	-	-	-

8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	-	-	-	-	-	60	50	40	30	20
---	--	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Модуль 4

Легкая атлетика

№	Тест	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					
2	Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготов-ка: тест Купера, км (группа 1)	<2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	>1,6	<2,6	2,14-2,16	1,85-2,15	1,5-1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5	-	-	-	-	-
8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	-	-	-	-	-	60	50	40	30	20

Фитнесс

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Техника выполнения комплекса (баллы)	30	24	18	12	6

2	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, количество	60-51	50-41	40-31	30-21	20
3	Специальная физическая подготовка: прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во	131-150	130-111	110-109	100-91	90

Устный опрос

1. Научное обоснование системы аэробных упражнений.
2. Воздействие фитнеса на физическое развитие, психические качества.
3. Взаимосвязь музыкального сопровождения и физических упражнений на занятиях фитнесом.
4. Задачи аэробики и фитнеса.
5. Классификация основных упражнений в аэробике и фитнесе.
6. Структура урока и разновидности занятий по аэробике и фитнесу.

Модуль 5

Легкая атлетика

№	Тест	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					
2	Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготовка: тест Купера, км (группа 1)	<2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	>1,6	<2,6	2,14-2,16	1,85-2,15	1,5-1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5	-	-	-	-	-

8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	-	-	-	-	-	60	50	40	30	20
---	--	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Модуль 6

Легкая атлетика

№	Тест	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					
2	Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготов-ка: тест Купера, км (группа 1)	<2,8	2,5- 2,7	2,0- 2,4	1,6- 1,9	>1,6	<2,6	2,14- 2,16	1,85- 2,15	1,5- 1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5	-	-	-	-	-
8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	-	-	-	-	-	60	50	40	30	20

Модуль 7

Легкая атлетика

№	Тест	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					

2	Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготов-ка: тест Купера, км (группа 1)	<2,8	2,5- 2,7	2,0- 2,4	1,6- 1,9	>1,6	<2,6	2,14- 2,16	1,85- 2,15	1,5- 1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5	-	-	-	-	-
8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	-	-	-	-	-	60	50	40	30	20

Вопросы к зачету

1. История развития легкой атлетики.
2. Краткая характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, многоборья).
3. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции марафона, эстафетный бег.
4. Основные средства и методы тренировки в беге на короткие, средние и длинные дистанции.
5. Средства и методы общефизической подготовки (ОФП) и специальные упражнения по легкой атлетике.
6. Психофизиологическая характеристика воздействия легкоатлетических упражнений (бега, прыжков, метания).
7. Контроль и самоконтроль. Гигиеническое обеспечение занятий по легкой атлетике.
8. Методика организации самостоятельных занятий студента. Этапы оздоровительного бега.
9. Виды соревнований по легкой атлетике. Организация судейства по видам (бег, прыжки, метание).

Модуль 8

Легкая атлетика

№	Тест	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					
2	Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготов-ка: тест Купера, км (группа 1)	<2,8	2,5- 2,7	2,0- 2,4	1,6- 1,9	>1,6	<2,6	2,14- 2,16	1,85- 2,15	1,5- 1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5	-	-	-	-	-
8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	-	-	-	-	-	60	50	40	30	20

Вопросы к зачету

1. История развития легкой атлетики.
2. Краткая характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, многоборья).
3. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции марафона, эстафетный бег.
4. Основные средства и методы тренировки в беге на короткие, средние и длинные дистанции.
5. Средства и методы общефизической подготовки (ОФП) и специальные упражнения по легкой атлетике.
6. Психофизиологическая характеристика воздействия легкоатлетических упражнений (бега, прыжков, метания).
7. Контроль и самоконтроль. Гигиеническое обеспечение занятий по легкой атлетике.
8. Методика организации самостоятельных занятий студента. Этапы оздоровительного бега.
9. Виды соревнований по легкой атлетике. Организация судейства по видам (бег, прыжки, метание).

Критерии оценивания собеседования (устный опрос):

От 80 до 100 баллов и/или «отлично»: ответ содержательный, уверенный и четкий; показано свободное владение материалом различной степени сложности; при ответе на дополнительные вопросы выявляется владение материалом; допускаются один-два недочета, которые студент сам исправляет по замечанию преподавателя;

От 60 до 80 баллов и/или «хорошо»: твердо усвоен основной материал; ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки «отлично», но при этом допускаются две негрубые ошибки; делаются несущественные пропуски при изложении фактического материала; при ответе на дополнительные вопросы демонстрируется понимание требуемого материала с несущественными ошибками;

От 30 до 60 баллов и/или «удовлетворительно»: обучаемый знает и понимает основной материал программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы; излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями; изложение теоретического материала приводится с ошибками, неточно или схематично; появляются затруднения при ответе на дополнительные вопросы;

От 0 до 30 баллов и/или «неудовлетворительно»: отказ от ответа; отсутствие минимальных знаний по дисциплине; присутствуют грубые ошибки в ответе; практические навыки отсутствуют; студент не способен исправить ошибки даже с помощью рекомендаций преподавателя.

Третий этап (высокий уровень)

ВЛАДЕТЬ наиболее общими, универсальными методами действий, познавательными, творческими, социально-личностными навыками.

Устный опрос.

1. Физическая культура личности.
2. Спорт массовый и высших достижений. Профессиональный спорт.
3. Компоненты физической культуры.
4. Психофизическая подготовка.
5. Функциональная подготовленность.
6. Двигательные умения и навыки.
7. Утомление при умственной и физической деятельности.
Восстановление умственной и физической работоспособности человека.
8. Биологические ритмы человека, их влияние на жизнедеятельность.
9. Средства физической культуры. Физиологическая классификация физических упражнений.
10. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок.
11. Понятие «здоровье», его содержание.

12. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие здорового образа жизни.
13. Самооценка собственного здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни.
14. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни.
15. Гигиенические основы закаливания.
16. Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия.
17. Работоспособность: умственная и физическая.
18. Динамика работоспособности в течение дня, семестра, года.
19. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы.
20. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного дня.
21. Основные физические качества (сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость).
22. Методические принципы физического воспитания.
23. Методы физического воспитания.
24. Средства физического воспитания.
25. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
26. Специальная физическая подготовка (спортивная, профессионально-прикладная)
27. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок (по частоте сердечных сокращений)
28. Энергозатраты при нагрузках различной интенсивности.
29. Понятие о мышечной релаксации, ее значение.
30. Коррекция физического развития средствами физической культуры.
31. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.
32. Формы занятий физическими упражнениями.
33. Структура учебно-тренировочного занятия.
34. Общая и моторная плотность занятия.
35. Мотивы, формы и содержание самостоятельных занятий.
36. Граница интенсивности физических нагрузок. Взаимосвязь интенсивности занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
37. Определение допустимого уровня нагрузки (пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки).
38. Нетрадиционные системы физических упражнений, особенности их применения.
39. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества.
40. Виды спорта комплексного воздействия.
41. Цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта.

42. Виды планирования спортивной тренировки (перспективное, текущее, оперативное).

43. Диагностика и самодиагностика организма. Виды диагностики, ее цели и задачи.

44. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.

45. Самоконтроль (цели, задачи, методы).

46. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

47. Профилактика травматизма.

48. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее цели и задачи.

49. Психофизическая подготовка к трудовой деятельности.

50. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.

51. Организация и формы ППФП.

52. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

53. Формы производственной физической культуры.

54. Физическая культура и спорт в свободное время.

Критерии оценивания собеседования (устный опрос):

От 80 до 100 баллов и/или «отлично»: ответ содержательный, уверенный и четкий; показано свободное владение материалом различной степени сложности; при ответе на дополнительные вопросы выявляется владение материалом; допускаются один-два недочета, которые студент сам исправляет по замечанию преподавателя;

От 60 до 80 баллов и/или «хорошо»: твердо усвоен основной материал; ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки «отлично», но при этом допускаются две негрубые ошибки; делаются несущественные пропуски при изложении фактического материала; при ответе на дополнительные вопросы демонстрируется понимание требуемого материала с несущественными ошибками;

От 30 до 60 баллов и/или «удовлетворительно»: обучаемый знает и понимает основной материал программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы; излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями; изложение теоретического материала приводится с ошибками, неточно или схематично; появляются затруднения при ответе на дополнительные вопросы;

От 0 до 30 баллов и/или «неудовлетворительно»: отказ от ответа; отсутствие минимальных знаний по дисциплине; присутствуют грубые ошибки в ответе; практические навыки отсутствуют; студент не способен исправить ошибки даже с помощью рекомендаций преподавателя.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств и методов физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта самосовершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно важных и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Практический учебный материал для студентов адаптивной физической культуры (АФК) имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме. Студенты имеют право выбрать занятия АФК или реферативные работы, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Инструкторская практика

Инструкторская практика ставит своей задачей постепенное приобретение занимающимися знаний и навыков в самостоятельном проведении лечебной физкультуры по диагнозу своего заболевания.

Инструкторская практика проводится со студентами на протяжении всего курса программы.

Занимающиеся должны овладеть специальной терминологией, командным голосом для построения группы, проведения строевых и порядковых упражнений, уметь найти ошибки, а также уметь составлять комплекс упражнений и правильно показывать упражнения по ЛФК.

Для реализации программы необходимы:

- специалист по адаптивной физической культуре (с высшим педагогическим образованием); с
- зал для проведения занятий по лечебной физкультуре с глухими и слабослышащими детьми, с ПОДА, с нарушением зрения. з
- специальный инвентарь для проведения занятий по ЛФК с глухими и слабослышащими детьми, с ПОДА, с нарушением зрения: мячи (резиновые, футбольные, волейбольные, фитболы, баскетбольные); скакалки, гимнастические маты, гимнастические скамейки и т.п. с

Проведение занятий по физической культуре при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

1. Обучение по физической культуре инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется Университетом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

2. Из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья формируются специальные учебные группы для освоения дисциплин (модулей) по физической культуре.

Условия комплектования групп

Группы лечебной гимнастики комплектуются по результатам диспансеризации (обязательное письменное направление врача), степени тяжести основного и сопутствующего заболеваний; функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательных систем; физического развития; физической подготовленности.

Количество занимающихся в группах АФК не более 4-5 человек с различными нарушениями ОДА. Исключение составляет дети с диагнозом ДЦП. Ввиду сложного двигательного дефекта у детей с церебральным параличом, необходим индивидуальный подход в составлении комплекса лечебной гимнастики для каждого ребенка. Специфику построения комплекса АФК обуславливает клинические особенности формы заболевания.

Многие элементы лечебной физкультуры составляют основу *корригирующей гимнастики*. К средствам корригирующей гимнастики относятся специальные (избирательные) упражнения, способные устранить мышечно-связочную недостаточность ОДА и, как следствие, ликвидировать дефекты позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей.

Корригирующие упражнения при нарушениях осанки (сколиозе)

1. Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.
2. Упражнения для формирования правильного дыхания (так как дыхательная мускулатура улучшает взаимоположение частей тела).
3. Упражнения для создания и укрепления мышечного корсета (для мышц спины и живота).
4. Упражнения на вытяжение и разгрузку позвоночника (висы, упражнения в положении на четвереньках, в коленно-локтевом положении, лежа на животе).
5. Упражнения с предметами, используемыми для укрепления мышечного корсета и закрепления правильной осанки.
6. Упражнения для коррекции осанки при кифозе и лордозе.

Корригирующие упражнения при ДЦП

1. дыхательные упражнения в разных и.п. с разным темпом, ритмом, с акцентом на вдох или выдох, с использованием различных предметов;
2. упражнения на расслабление;
3. упражнения, направленные на нормализацию поз и положения головы и конечностей;
4. упражнения на развитие координации движений;
5. упражнения на коррекцию мелкой моторики и манипулятивной функции рук;
6. упражнения на функцию равновесия;
7. упражнения на коррекцию осанки и ходьбы;
8. упражнения на развитие ритма и пространственной организации движений.

Подбор комплексов упражнений осуществляется с учетом индивидуальных особенностей учащихся (пола, возраста, состояния их здоровья, физического и психического развития, вида патологии слуха и т.д.) кроме того, задания, предлагаемые занимающимся, должны быть доступными для каждого из них, иметь определенную направленность воздействия, быть строго дозированными и выполняться из различных исходных положений.

Для выработки и закрепления правильной осанки используются общеразвивающие упражнения; упражнения на координацию и равновесие; игры с правилами на сохранение правильной осанки.

Для укрепления **мышц спины** используются специальные упражнения (исходное положение - лежа лицом вниз):

1. подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить. Удерживать это положение как можно дольше, не задерживая дыхание. То же, но кисти рук переводить к плечам за голову.
2. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (имитация плавания «брассом»). То же, но руки в стороны, назад, в стороны, вверх.
3. Поднять голову и плечи. Руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук. То же, но руки поочередно вверх — «бокс».
4. Поочередное отведение назад прямых ног, не отрывая таза от пола. То же, но с одновременным приподниманием и удерживанием до счета 3 – 5 – 8 обеих ног (не задерживать дыхание).
5. Отвести назад обе прямые ноги, развести их в стороны, соединить вместе и опустить.
6. Гимнастическая палка в руках. Поднимание палки вверх, опускание за голову, положив на лопатки.
7. Бросание (толкание) от груди медицинбола.

Специальные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

(исходное положение для всех упражнений - лежа на спине с прижатием поясницы к опоре):

1. Согнуть и разогнуть поочередно ноги в коленном и тазобедренном суставах - «велосипед».
2. Согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, медленно опустить.
3. Руки за головой, поочередное поднимание прямых ног.
4. Руки вверх, медленно поднять обе прямые ноги до угла 45° и медленно опустить их.
5. Согнуть ноги в коленях, выпрямить вперед—вверх, развести, соединить и медленно опустить.
6. Удерживая мяч между коленями, ноги согнуть, разогнуть их вперед до угла 45° и медленно опустить. То же, но удерживая мяч между лодыжками.
7. Скрещивание прямых ног — «ножницы».
8. Переход в положение сидя с махом рук. То же, но руки на поясе.
9. Ноги фиксируются у гимнастической стенки (скамейки) или удерживаются партнером - медленно сесть и медленно возвратиться в исходное положение.
10. Сидя верхом на гимнастической скамейке, отклониться назад до положения лежа, удерживаясь прямыми ногами, перейти в исходное положение.

Упражнения, направленные на укрепление той или иной группы мышц, лучше выполнять преимущественно в статическом режиме, т.к. это способствует увеличению силы и статической выносливости мышц. Для этого мышцы напрягают и удерживают их в таком состоянии 5 - 7 секунд, затем делают паузу отдыха в течение 8—10 секунд и вновь повторяют упражнение. Статические упражнения следует чередовать с динамическими, при которых мышцы напрягаются непродолжительно.

Упражнения для коррекции боковых искривлений позвоночника **(начальная стадия)**

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Кошечка». Из положения стоя на четвереньках — опускание и поднимание головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника	Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость
2.	«Колечко». Из положения стоя на коленях, руки на пояс — прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой	Гибкость позвоночника, растягивание мышц живота, укрепление мышц спины, вестибулярная устойчивость, симметричность движений

3.	«Ванька-встанька». Из положения сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, — перекат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук	Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве
4.	«Птица». Из положения сидя на полу, ноги врозь пошире, руки в стороны (зафиксировать правильную осанку) — наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук	Гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивание мышц спины, симметричность движений, контроль за положением частей тела в пространстве
5.	«Змея». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед — медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, управление силовыми и временными характеристиками движения, устойчивость к вестибулярному раздражению
6.	«Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину — поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»	Гибкость позвоночника, статическая сила мышц плечевого пояса, спины и живота
7.	«Пловец». Из положения лежа на груди — движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола	Укрепление мышц туловища, координация и симметричность движений, дифференцировка пространственных и временных характеристик движения
8.	«Рыбка». Из положения лежа на животе, руки на предплечьях на полу, пальцы вперед — медленно разгибая руки, поднять голову, прогнуться во всех отделах позвоночника и коснуться ступнями ног,	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, укрепление мышц туловища
9.	«Свеча». Из положения лежа на спине, руки за голову — сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение	Сила мышц брюшного пресса, координация движений, пространственная ориентация, регулирование амплитуды движения

10.	«Велосипед». Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища и подняв ноги до вертикального положения — имитация движений велосипедиста, сначала медленно, с постепенным ускорением	Сила мышц брюшного пресса, координация и ритмичность движений, дифференцировка темпа движений
11.	«Стрелка». Из положения лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая упирается в пол на уровне плеча — отведение левой ноги вверх. То же — на левом боку с отведением правой ноги	Укрепление боковых мышц туловища, живота и ног, координация движений
12.	«Маятник». Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны — поднять ноги на 90° и, не разводя их, опустить справа от себя, снова поднять вверх и опустить слева от себя, не отрывая плеч от пола	Укрепление мышц живота и боковых мышц туловища, координация движений, ориентация в пространстве, волевое усилие

Лечебная физкультура при деформациях нижних конечностей

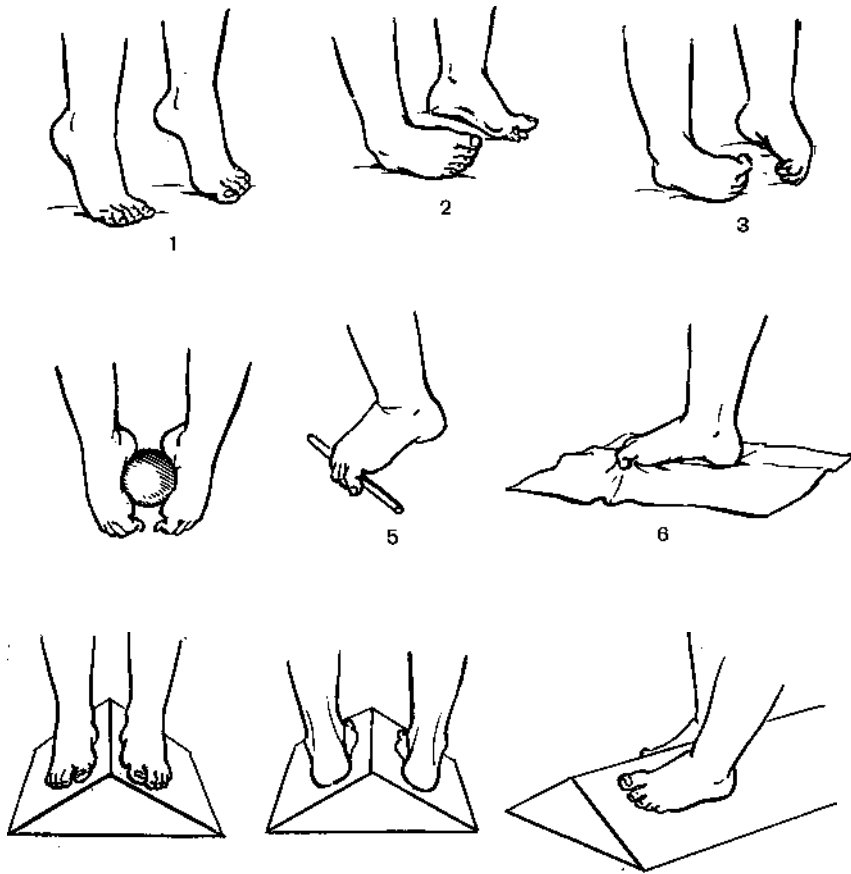
• Плоскостопие.

Задача ЛФК - укрепление длинной малоберцовой мышцы, осуществляющей пронацию переднего свода стопы; укрепление большеберцовой мышцы, длинных сгибателей пальцев – усиливающих супинацию заднего отдела стопы и ротирующих голень кнаружи; укрепление длинного сгибателя пальцев и коротких сгибателей пальцев, задней большеберцовой мышцы, способствующих углублению продольного свода.

Упражнения выполняются в исходных положениях сидя, стоя и в процессе ходьбы, что дает возможность регулировать нагрузку определенных мышц голени и стопы.

В положении сидя рекомендуется выполнять следующие упражнения
 приведение и супинацию стоп с одновременным сгибанием пальцев;
 захватывание обеими стопами снаряда (мяча) и поднятие его с пола;
 подгребание пальцами матерчатого коврика;

- захватывание и приподнимание пальцами соответствующего снаряда;
- максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола;
- разведение коленных суставов при установке стоп на наружный край с максимальным сжатием пальцев;
- из исходного положения сидя «по-турецки» и упором кистей в пол вставать опираясь на тыльную поверхность стоп.



В положении стоя выполняются упражнения, дающие возможность кроме тренировки мышц, корригировать свод стопы и вальгусную установку стоп. К таким упражнениям можно отнести следующие:

- приподнимание на носках с упором на наружный край стопы;
- поворот корпуса при фиксированных стопах;
- сделать упражнение «ласточка» и повернуть корпус в сторону опорной ноги
- стопы устанавливаются поперек палки, производятся полуприседания и приседания, руки выносятся вперед или в стороны;
- пальцами стопы захватывается и приподнимается от пола соответствующий снаряд.

Упражнения, выполняемые в процессе ходьбы:

- по двусторонней наклонной плоскости;
- с приведением переднего отдела стопы;
- с приведением переднего отдела стопы, поднимаясь на носки на каждом шагу.

Используются упражнения на снарядах, а также упражнения на гимнастической стенке.

При наличии поперечного плоскостопия, кроме гимнастики и массажа показано бинтование и применение в обуви ортопедических стелек, разгружающих поперечный свод стопы.

Комплекс упражнений лечебной гимнастики при плоскостопии

ИП — сидя на стуле, без предметов

1. Нога закинута на колено другой ноги — производить вращение стопой от наружного края стопы к внутреннему краю.
2. Раздвигать и сдвигать пальцы.
3. Ноги на полу. Делать движения ползания стопой вперед и назад (каждой ногой отдельно, а затем одновременно).

ИП — сидя на полу, с предметами

1. Руки назад, опираясь на ладони, ноги согнуты в коленях. Под стопы положить палку; поднимать таз, катать столами палку вперед и назад.
2. Захватывать пальцами ног разные предметы (карандаш, палочку, шарик).
3. «Писание ногами» (карандаш или мел захватить всеми пальцами ноги, повернутой наружным краем стопы вниз).
4. Надевать носки без помощи рук, захватывая носок пальцами обеих ног.

ИП — стоя и в передвижении, с предметами

1. Ходить на «лыжах» на параллельно положенных гимнастических палках. Стремиться, чтобы стопы не соскальзывали с палок. Хождение производят по прямой линии с поворотами, не нарушая параллельности палок.
2. Приседать стоя на параллельных палках.
3. Ходить по одной палке вперед и назад.
4. Захватывать пальцами ног шарики.

ИП — стоя и в передвижении, без предметов

1. Подниматься на пальцах одной и двух ног.
2. Приподнимать и опускать внутренние края стопы.
3. Ходить на наружном крае стопы.

Упражнения не должны вызывать усталости, боли. Лечебную гимнастику дополняют массажем стоп и голеней. Массаж проводят курсами по 20-25 процедур, после перерыва в 10 дней массаж возобновляют. Целесообразно обучиться самомассажу.

Лечебная физкультура при различных формах ДЦП

• **Спастическая диплегия.**

Задачи ЛФК – расслабление спастических мышц верхних и нижних конечностей; способствовать развитию силы мышц верхних и нижних конечностей; способствовать увеличению объема движений в суставах; обучать ориентировке в пространстве.

• **Гиперкинетическая форма.**

Задача ЛФК – обучить активному расслаблению мышц; развивать способность к самоторможению (подавлению) гиперкинезов; обучить

правильному дыханию. Используют лечение положением, упражнения на расслабление и стимуляцию функций мышц, дыхательные упражнения, упражнения с различными видами сопротивления, упражнения с отягощением. Для тренировки вестибулярного аппарата применяются упражнения на улучшение опороспособности конечностей, стабилизацию положения головы и туловища, упражнения с переменной положения тела.

- **Атонически-астотическая форма.**

Задача ЛФК – нормализация мышечного тонуса; увеличение мышц брюшного пресса, спины и плечевого пояса; укрепление и развитие мышц свода стоп; обучать ориентировке в пространстве и равновесию; развивать координацию движений. Особенно важно проводить занятия с тренировкой ходьбы в различных условиях.

- **Гемипаретическая форма.**

Задача ЛФК – увеличение объема движений плечевого, локтевого и лучезапястного суставов верхней конечности и развитие опорности нижней конечности с одной стороны.

Для детей с церебральной патологией работа на суставах верхних и нижних конечностей начинается с самых простых движений, с облегченных исходных положений в сочетании с другими методами (массаж, тепловые процедуры). Необходимо добиваться постепенного увеличения амплитуды движений в суставах конечностей, отрабатывать все движения, возможные в каждом суставе. При этом можно использовать упражнения для мышц верхних и нижних конечностей в сочетании с расслаблением и маховыми движениями. Можно также применять различные предметы и гимнастические снаряды (гимнастическую палку, скакалку для верхних конечностей; шведскую стенку, следовые дорожки, параллельные брусья для нижних конечностей). Особенное внимание следует обратить на отработку ограниченных движений – разгибание и отведение в плечевом суставе, разгибание и супинации в локтевом суставе, разгибание пальцев и отведения большого пальца в кисти, разгибания и отведения в тазобедренном суставе, разгибания в голеностопном суставе и опору на полную стопу.

Дыхательная гимнастика

Дыхательные упражнения занимают особое место в коррекционной работе с глухими и слабослышащими детьми, и являются составной частью звукообразования.

Остановимся подробнее на работе дыхательной системы. Дыхательная система принимает непосредственное участие в создании звуков, речи. Звуки образуются при преобразовании части кинетической энергии воздушных потоков в дыхательных путях в акустическую энергию. На занятиях ЛФК большое значение имеют физические упражнения для обеспечения речевого дыхания и развития основной вспомогательной и дополнительной мускулатуры. Доказано, что диафрагма является основной дыхательной мышцей, мышцы, расположенные на грудной клетке относятся к

вспомогательным, мышцы, расположенные выше ключицы, то есть мышцы шеи, лица, диафрагмы, рта – к дополнительным.

Богатая звуковая и тембровая картина речи формируется благодаря согласованной работе всех звеньев респираторной системы и ЦНС. Именно они обеспечивают необходимое давление в бронхо-легочной системе и потоки воздуха в речеобразовательном аппарате. В речи различают три связанных друг с другом функции: образование воздушной струи, голосообразование (фонация), образование звуков речи (артикуляция).

Теснейшее взаимодействие перечисленных функций составляет механизм членораздельной речи человека. Работа речеобразовательного аппарата при произношении слов починается конкретному речевому материалу, который должен быть произнесен в начале урока, а затем в жизни. Речь может быть громкой или тихой, быстрой или медленной, с ударением, с паузами, то есть интонационной. Вся работа речеобразовательного аппарата строится на приобретении человеком речевого дыхания, когда одновременно идет обеспечение легочного газообмена и создания определенных акустических эффектов, эта работа и определяет своеобразие физиологической картины речевого дыхания. «Речевое дыхание» существенно отличается от обычного «анимального». Для постановки речевого дыхания глухой и слабослышащий ребенок должен освоить диафрагмальное дыхание, оно для него обязательно.

Отмечается, что даже легкие физические упражнения вызывают задержку дыхания. При выполнении физических упражнений организму необходимо больше кислорода. Это возможно только при увеличении дыхательных циклов в минуту и увеличение глубины дыхания.

Нарушения опорно-двигательного аппарата часто сочетаются с нарушениями функции дыхания, поэтому необходимо проводить специальное обучение детей правильному дыханию. Правильное дыхание стимулирует работу сердечно-сосудистой, нервной системы, головного мозга.

Дыхательные упражнения делятся на два вида: динамические и статические.

Статические упражнения

Это упражнения, не сочетаемые с движением туловища и конечностей. Статические дыхательные упражнения выполняются в различных и.п.: стоя, сидя, лежа.

Статическое дыхание – шумное, медленное или быстрое, вдох через нос (живот выпячивается вперед), выдох через нос или если со звуком через рот (живот втягивается).

Динамические упражнения

Это упражнения, при которых дыхание сочетается с различными физическими упражнениями. Динамические дыхательные упражнения способствуют формированию навыков рационального сочетания дыхания с движением.

Динамическое дыхание – шумное, быстрое, с подъемом рук до уровня плеч или выше, или медленное дыхание – вдох и выдох через нос, рот.

Для выполнения диафрагмального дыхания поток воздуха можно направлять в нижний, верхний или средний носовой ходы. Для этого на вдохе поднимают или опускают кончик носа. Фонационные упражнения при диафрагмальном дыхании усложняются постепенно, учитывая особенности функционального состояния детского голосообразующего аппарата, необходимо включить упражнения на расслабление мышц, которые составляют этот аппарат мимические, диафрагмы рта, мышцы шеи спереди, сзади, плеч, грудной клетки, диафрагмы живота. При расслаблении опускается голова, расслабляется нижняя челюсть, туловище наклоняется вперед.

Значение дыхательных упражнений

- Дыхание носом способствует очищению, увлажнению, согреванию воздуха в носовых ходах. Выдыхаемый через нос воздух согревает и увлажняет Носовые ходы, предохраняет от сухости, переохлаждения и инфицирования.
- Восстановление правильного дыхания через нос способствует улучшению местного кровообращения, препятствует разрастанию аденоидов.
- Носовое дыхание с ритмичным и полным выдохом способствует расслаблению дыхательных мышц и рефлекторно расслаблению гладкой мускулатуры бронхов.
- Носовое дыхание (также рефлекторно) способствует регуляции мозгового кровообращения.
- Нормализация прикуса и формирование правильной осанки улучшает функционирование органов дыхания.

Цели: развитие общей функциональной адаптации организма к физическим нагрузкам; восстановление функций, нарушенных в связи с заболеванием.

Задачи:

- устранения дискоординации дыхательного акта;
- постановки физиологического носового, диафрагмального, грудного дыхания;
- постановки фонационного (речевого) дыхания;
- координации носового, ротового дыхания;
- формирования направленной воздушной струи;
- нормализация формирования ритма дыхания;
- координации дыхания, фонации, артикуляции;
- увеличения подвижности грудной клетки, диафрагмы;
- формирования правильной осанки;
- развития способности к релаксации (расслаблению);
- повышения уровня физической работоспособности.

Принципы проведения занятий

- индивидуальный подход;

- систематичность воздействия;
- постепенность нарастания нагрузки; длительное время тренировки.

Основные правила выполнения дыхательных упражнений

1. Выполнять дыхательные упражнения только на фоне положительных эмоций, с удовольствием (так как они сами по себе несут оздоровительный эффект).
2. Концентрация на их выполнении усиливает эффективность дыхательных упражнений.
3. Темп выполнения – медленный, что позволит обогатить организм кислородом.
4. Вдох выполняется всегда только носом.
5. Упражнения выполнять легко, без усилий и напряжения.
6. Фаза выдоха должна быть длиннее фазы вдоха (в 1,5-2 раза).
7. Дыхательные упражнения выполняются только в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе.
8. Любое дыхательное упражнение начинайте с энергичного выдоха, он должен быть в 2 раза продолжительнее вдоха.

Комплекс дыхательной гимнастики

1. ИП – стоя, ноги на ширине плеч и максимально отведены назад, ладони повернуты вперед, пальцы разведены. 1 – руки быстро скрестить перед грудью, так чтобы локти оказались под подбородком, а кисти сильно хлестнули по лопаткам (громкий мощный выдох); 2 – плавно вернуться в и.п. (естественный вдох).
2. ИП – стоя на носка, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх – в стороны. 1 – опускаясь на стопы, наклон вперед согнувшись, руки через стороны скрестить перед грудью, хлест кистями по лопаткам (громкий мощный выдох); 2 – 3 – руки плавно развести в стороны и свести скрестно перед грудью, хлест кистями по лопаткам – 2 – 3 раза (громкий мощный выдох); 4 – вернуться в и.п. (естественный вдох).
3. ИП – стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх – назад, пальцы сплетены. 1 – опускаясь на стопу, наклониться вперед, хлест руками вперед – вниз – назад, как рубка топором (громкий мощный выдох); 2 – плавно вернуться в и.п. (естественный вдох).
4. ИП – стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине «лыжника», правая рука впереди (кисть «сжимает лыжную палку»), левая далеко сзади (кисть раскрыта – «лыжная палка на ремне»). 1 – плавно присесть, правую руку вниз – назад к бедру (мощный выдох, завершаемый в момент сведения рук у бедер); затем выпрямиться, левую руку вперед («кисть сжимает лыжную палку»), правую далеко назад, кисть раскрыта (естественный вдох); 2 – то же, но в обратную сторону.
5. ИП – стоя на носках, слегка наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, руки вперед – вверх, кисти сжаты как для «гребка»: 1 – на

каждый счет – «гребок», как при плавании баттерфляем, затем, опускаясь на стопы, руки вниз – назад к бедрам, легко согнув ноги в суставах и увеличив наклон, вернуться в и.п. (мощный выдох); 2 – руки через стороны вверх – вперед, кисти расслаблены, вернуться в и.п. (естественный вдох).

6. ИП – стоя на носках, ноги на ширине плеч, руки вверх, ладонями наружу, кисти сжаты как для «гребка»: 1 – на каждый счет – опускаясь на стопы, руки назад – в стороны – вниз к бедрам (мощный выдох); 2 – поднимаясь на носки, руки вперед – вверх, кисти расслабить, вернуться в и.п. (естественный вдох).
7. ИП – упор лежа. 1 – упор присев (мощный выдох); 2 – вернуться в и.п. (естественный вдох). Оба движения выполнить за 1 с.
8. ИП – стоя левым боком к опоре, правая нога сзади, согнута в колени, стопа слегка приподнята, левой рукой держась за опору на уровне плеча. На каждый счет – предельно возможный мах левой ногой вперед – вверх, до касания бедром груди и плеча (мощный выдох) и предельно возможный мах той же ногой назад, сгибая голень (естественный вдох). Оба движения выполнять за 1 с. То же правой ногой.

Упражнения на диафрагмальное дыхание

1. ИП – лежа на спине. 1 – 3 – мощный, предельной глубины выдох, резко вытягивая живот; 4 вдох, предельно выпячивая живот.

По мере укрепления дыхательной мускулатуры рекомендуется удлинять время активного диафрагмального выдоха до 10-15 с. Аналогично следует упражняться в и.п. стоя и сидя.

2. Выполнять во время беговых заданий однократно или сериями из 3 – выдохов – вдохов, чередуя с естественным дыханием. Постепенно надо научиться выполнять выдох на 6-8 пар шагов, отводя на вдох время, за которое совершается одна пара шагов.

Диафрагмальное дыхание при ходьбе выполняется также как и при беге, но с имитацией откашливания при выдохе.

Упражнения для коррекции дыхания

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая — на животе — глубокое медленное дыхание через нос	Понимание механизма полного дыхания: правая контролирует грудное дыхание (грудь поднимается), левая — брюшное (поднимается живот)

2.	Лежа на спине, руки вдоль туловища — глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос	Увеличение глубины дыхания, приучение к глубокому дыханию, образное мышление
3.	Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях — глубокий вдох и выдох	Увеличение глубины полного дыхания в статической позе
4.	То же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох — на 4 («сдунули одуванчик»)	Усвоение ритма полного дыхания
5.	Стоя, руки на пояс — глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»)	Увеличение глубины диафрагмального дыхания, образное мышление
6.	Сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой — глубокий вдох и длинный выдох («подули на молоко»)	Увеличение глубины грудного дыхания, образное мышление
7.	Лежа на спине, поднимание рук вверх — вдох, опускание — выдох	Усиление глубины вдоха в сочетании с движением
8.	Сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, — глубокий вдох, медленный выдох", рот трубочкой	Увеличение подвижности диафрагмы, усиление глубины вдоха
9.	Сидя на стуле, развести руки в стороны — глубокий вдох, на выдохе — наклон вперед, доставая руками носки ног	Согласование дыхания с движением, акцентированный сильный выдох
10.	Стоя, руки перед грудью, после глубокого вдоха — на выдохе пружинящие отведения назад рук, согнутых в локтях	Согласование дыхания с движением, парциальный выдох (на 4 счета)
11.	«Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки в замок — глубокий вдох — поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «у-у-ух»	Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры

12.	«Лягушка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед с взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка — сильный выдох с произнесением звуков «ква»	Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры
13.	Ходьба, руки на поясе с различными вариантами дыхания: на 3 шага — вдох, на 3 шага — выдох; на 4 шага — вдох, на 4 шага — выдох; на 2 шага — вдох, на 3 шага — выдох; на 3 шага — вдох, на 5 шагов — выдох и др.	Акцентирование внимания на дыхании, варьирование частоты дыхания, согласование заданной частоты дыхания с движением
14.	Бег с акцентированным вниманием на дыхание; а) после сильного вдоха через нос, не задерживая дыхания, — постепенный выдох на каждый шаг, на четвертом — полный выдох через рот с произнесением звуков «ф-фу»; б) на 4 шага постепенный вдох, на 4 шага — постепенный выдох; в) на 2 шага — вдох, на 4 шага — выдох	Усвоение разных ритмов дыхания, согласование с движением, внимание на выдохе
15.	Бег с произвольным дыханием, ускорениями, остановками, прыжками и т. п.	Развитие кардиореспираторной системы, определение индивидуального ритма дыхания
16.	Бег с ходьбой по дорожкам парка, по пересеченной местности с регулированием частоты и глубины дыхания	То же

Лечебная гимнастика на ортопедических мячах

Гимнастика на специальных мячах – это метод двигательной реабилитации, применяющийся при дегенеративно-дистрофических процессах в позвоночнике и суставах; глубоких изменениях мышечной и суставной ткани, гипокинезии, нефизиологических позах (длительном сидении).

Значение лечебной гимнастики на ортопедических мячах (фитболах)

- улучшение кровообращения, нормализация обменных процессов, подвижности суставов, эластичности тканей, активизация регенеративных процессов при заболеваниях ОДА;
- развитие и укрепление различных групп мышц;
- приведение в оптимальное положение позвоночника;
- совершенствование центрального динамического контроля;
- оказание тренирующего эффекта на дыхательную, сердечно-сосудистую и другие системы организма;
- улучшение мышечного тонуса, укрепление и расслабление различных групп мышц.

Задачи:

- создание наиболее оптимальных условий для правильного положения тела и гармоничной тренировки основных групп мышц;
- способствование мышечному расслаблению;
- развитие мышечно-суставного чувства и сенсомоторных координаций;
- формирование правильной осанки, оптимального двигательного стереотипа;
- улучшение функции равновесия и двигательной координации;
- стимуляция деятельности органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, вестибулярной и др.);
- развитие силовой и общей выносливости, улучшение тонуса мышечной системы, усиление «мышечного корсета»;
- оптимизация эмоционального состояния ребенка, воспитание социально уверенного поведения;
- оптимизация моторного поведения;
- развитие пространственной ориентировки.

Показания: при эмоциональной нестабильности; детям с диагнозом: ДЦП, спастическая диплегия, гемиплегия; нарушение опорно-двигательного аппарата (в сагиттальной плоскости, при сколиозе, остеохондрозе); заболевания органов дыхания; нарушения координации; избыточный вес; мышечная слабость.

Противопоказания: гиперкинезы, тремор рук, X-образные голени, эписиндром, эпиготовность.

Методические рекомендации по проведению занятий ЛФК на фитболах

1. Эффективность занятий на мячах зависит от правильного выбора размера мяча: при посадке на мяч стопы ребенка должны стоять на полу, а угол между бедром и голенью должен составлять 90 градусов. Диаметр мяча для детей 7-10 лет – 55 см., для детей, имеющих рост от 150 до 165 см диаметр мяча должен составлять 65 см., для детей и взрослых, имеющих рост от 170 до 190 см – 75 см.

2. При посадке на мяче голова должна быть приподнята, плечи опущены и разведены (для этого руки поддерживают мяч сзади ягодиц); положение позвоночника должно быть ровным, живот подтянут.
3. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу располагаются на ширине плеч.
4. Убедиться перед занятием в отсутствии острых предметов, которые могут повредить мяч.
5. Одежда должна быть легкой, обувь нескользящей.
6. Начинать обучение с простых упражнений и облегченных исходных упражнений, постепенно переходя к более сложным.
7. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний, интенсивного напряжения мышц шеи и спины.
8. Не задерживать дыхание в положении лежа на мяче.
9. При выполнении упражнений лежа на спине и животе голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
10. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
11. Строго дозировать физическую нагрузку в зависимости от возраста, патологии ребенка.
12. Соблюдать приемы страховки и учить само страховке детей.
13. Контролировать технику выполнения упражнений.
14. Контролировать физическое состояние детей, избегать переутомлений, предупреждать их.

Упражнения на фитболах

«Пружинистые качания»: сидя на мяче, руки опущены вниз, стопы на полу, колени согнуты под прямым углом. Пружинистые качания. Страховка обязательна.

Упражнения для рук: махи руками вперед, назад, в стороны; хлопок спереди, сзади, асимметричные движения руками; руки скрестно перед собой; движения на воображение.

Упражнения для ног: движения выполняются попеременно одной ногой, затем другой; одновременно обеими ногами:

- поднять ногу, выпрямить, поставить стопу на пятку, и.п.;
- руки перед грудью, соединить кончики пальцев рук; отвести правую (левую) ногу в сторону с разгибанием в коленном суставе, и.п.;
- руки в стороны, поочередное поднятие колен вверх (можно касаться мяча руками);
- носок левой, правой ступни передвинуть вперед, разогнуть левую (правую) ногу в коленном суставе.

Упражнения на коррекцию функции позвоночника:

- перемещение тазом мяча вперед и назад;

- круговые и эллипсоидные движения туловищем;
- поднять вперед и отвести обе руки в левую (правую) сторону с поворотом туловища в левую (правую) сторону.
- «Чаша и арка»:
 - переступая ногами вперед, лечь спиной (груднопочасничным отделом позвоночника) на мяч (бедрас и колени согнуты);
 - выпрямить ноги в тазобедренных суставах, поднять руки над головой и потянуться кистями к полу;
 - положить руки на пол;
 - боковое растяжение, мяч фиксируют;
 - лежа на спине, на полу, ноги вместе, голени на фитболе, руки на полу;
 - поднять таз вверх, ноги выпрямить;
 - одну ногу приподнять над фитболом;
 - контакт с полом плечами;
 - перемещение мяча вперед-назад, приподнять руки над полом;
 - Лежа на мяче животом, ноги прямые:
 - надавить руками на мяч, руки и спину выпрямить;
 - приподнять одну ногу вверх (поочередно);
 - приподнять обе ноги вверх;
 - отвести руки в стороны.

Упражнения на совершенствование центрального динамического контроля

Основные упражнения:

- лежа животом на фитболе. Ходьба на руках вперед без обратного движения, туловище держать параллельно полу, не опускать вниз;
- опора на спине (на животе). Опускать и поднимать туловище на руках, вспомогательной точке, от мяча с сохранением равновесия.

Перекачывание: сместить мяч к голеностопным суставам, передвигая туловище вперед; переместить мяч в сторону.

Сидя на фитболе: переход на спину с движением на мяче до головы, выровнять туловище и вытянуть ноги (избегать провисания и прогиба туловища); поднять вверх одну ногу, выпрямить ее, опустить. Допускается касание пола руками для сохранения равновесия.

Сидение на мяче с отрывом одной ноги от пола: перемещение вперед, назад; рисование стопой без поддержки рукой этой ноги.

Упражнения на мяче для снятия гипертонуса мышц:

- лежа на животе (на боку, на спине), пассивное покачивание;
- лежа на животе, поднять и опустить руки, отвести их в стороны, расслабить и с силой опустить.

Упражнения для улучшения пострурального контроля:

- установит мяч между спиной и стеной на уровне поясницы для приседаний. Укрепление мышц верхних конечностей в различных исходных положениях;
- бросание и улавливание; вращение и улавливание.

Дополнительные упражнения выполнять плавно, сидя на мяче, бедра разведены, руки в стороны; приподнять одну ногу от пола, опора на одну ногу, удержать равновесие.

Определенные упражнения на фитболах оказывают хорошее тонизирующее действие на слабые мышцы тела и ног, растягивают их, и помогают ребенку, быстрее напрячь необходимые мышцы.

Перекатывание мяча и удержание его по прямой линии способствует симметричному напряжению мышц обеих половин тела: правой и левой, выравнивает мышечную тягу спины и стенок живота.

Упражнения «Сид на мяче» тренирует вестибулярный аппарат, улучшает гибкость и подвижность всех отделов позвоночника, вырабатывает способность сохранять равновесие, компенсируя некоторые отклонения от оси тела в тазовом отделе за счет положения плеч и головы.

Различные движения тазом: вперед-назад, вправо-влево, круговые движения – способствуют укреплению связочно-мышечного аппарата всех отделов позвоночника, улучшают подвижность в пояснично-крестцовом отделе, укрепляют поясничный отдел позвоночника и мышечный корсет. Это упражнение способствует формированию поясничного лордоза, укреплению ягодичных мышц, снимает напряжение с пояснично-подвздошной мышцы, играющей большую роль в формировании правильной осанки.

Упражнение «Лежа спиной на мяче» растягивает и укрепляет мышцы передней и задней поверхности тела. Лежа на амортизирующей и качающейся опоре, позвоночник проводит огромную компенсаторную работу по удержанию равновесия, привлекая к действию самые глубокие мышцы и связки.

Как известно, мышцы-сгибатели тела сильнее, чем мышцы-разгибатели. В положении лежа на спине, руки опущены, хорошо растягиваются большие грудные мышцы, сгибатели шеи, стенка живота. В этом и.п. хорошо применять брюшное дыхание – одно из необходимых упражнений для формирования правильных изгибов позвоночника, укрепления дыхательных мышц, увеличения экскурсии грудной клетки.

Упражнение «Перекатывание мяча с одной стороны, на другую» формирует ощущения формы мяча, направления движения, тактильное, зрительное, кинестетическое чувство, пространственное и межполушарное взаимодействие (перехват мяча сзади, с одной стороны тела на другую).

Упражнение «Подпрыгивание на мяче с различными положениями для рук» способствует вытягиванию позвоночника, активизирует работу мышц спины по удержанию правильной осанки; укрепляются весь мышечный корсет и связочный аппарат позвоночника; развиваются кинестетические ощущения, зрительно-моторная координация, тактильные ощущения.

Упражнение «Перекаат из положения, сидя на мяче в положение, лежа на спине, на мяче» укрепляет мышцы ног, спины, растягивает мышцы живота и грудные мышцы; развивает умение регулировать свои действия, координировать работу верхней и нижней половины тела, передней и задней поверхности тела; формирует кинестетические факторы: согласованно работают тело, руки, ноги плюс осязание и зрение.

Упражнение «Поднять мяч вперед, вверх» способствует освоению объема, формы мяча, развивает тактильные ощущения; зрительно-моторную координацию, ориентировка в пространстве.

Упражнение «Стоя, упор, согнувшись, ладони на мяче» развивает точность движений, умение координировать свои действия, ориентироваться в пространстве, исправлять свои движения, обучает владению своим телом.

Упражнение «Стоя, наклон вперед, касаясь мяча ладонями» развивает мышцы спины, рук, растягивает мышцы поясничного отдела и задней поверхности ног; снимает напряжение с мышц поясничного отдела; формирует зрительно-моторную координацию, ориентировку в пространстве, кинестетические факторы, тактильное восприятие. Проговаривание вслух своих действий: «прокати вперед, затем к себе» включает слуховой анализатор.

Упражнение «Прокатывание мяча вправо двумя руками» способствует вытяжению боковой поверхности тела, мышц спины с противоположной движению стороны и пояснично-подвздошного сочленения; улучшает межполушарное взаимодействие, так как пересекается средняя линия тела, координируется работа левой и правой половины тела (латеральность), оптимизирует тонус мышц.

Упражнение «Лежа на животе, на мяче» хорошо растягивает все мышцы задней поверхности тела; развивает чувство равновесия, тренирует вестибулярный аппарат; укрепляет мышцы спины, рук, ног. В этом положении нужно учить дышать животом. Дыхание с сопротивлением упругой опоре мяча укрепляет мышцы живота, снимает напряжение с мышц поясничного отдела, пояснично-подвздошной мышцы.

Упражнения на тренажерах

Тренажеры и тренировочные устройства в зале ЛФК являются хорошим дополнением к традиционной гимнастике. Выполнение физических упражнений с помощью тренажеров имеет ряд преимуществ перед традиционными формами выполнения физических упражнений.

Осуществляется подбор физических упражнений, локально воздействующих на определенные мышечные группы. Упражнения могут выполняться в различных плоскостях и исходных положениях.

Значение физических упражнений на тренажерах

- восстанавливают тонус центральной нервной системы и ее функциональные возможности;

- усиливают связи между моторным анализатором мозга и вегетативными центрами, что улучшает деятельность всех внутренних органов и систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- улучшает трофические и обменные процессы, ускоряет регенерацию;
- увеличивает объем мышц и их сократительную способность.

В основе применения физических упражнений на тренажерах лежит принцип тренировки, т.е. систематическое выполнение физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки до уровня, соответствующего функциональным возможностям организма или оптимального для него уровня.

Задачи:

- целенаправленное коррекционное воздействие на определенные группы мышц и функциональные системы;
 - коррекция нарушений моторики при всех формах заболеваний:
 - повышение тонуса мышц и развитие их силы;
 - увеличение подвижности суставов;
 - развитие и укрепление торсионных движений (поворотов тела в вертикальном положении);
 - формирование активных произвольных движений рук, ног, туловища;
 - формирование и закрепление навыка ходьбы, правильного переступания с сохранением определенного ритма передвижения;
 - осознанное освоение движений; воспитание волевых усилий;
 - повышение положительного эмоционального тонуса детей.

Показания: детям с отклонениями в состоянии здоровья; детям с нарушениями ОДА.

Противопоказания: болевой синдром; рефлексорные контрактуры; повышение артериального давления; миопия больше 3-х ед.; обострение заболевания ЖКТ; сердечно-сосудистые заболевания (индивидуально по показаниям врача).

Упражнения на велотренажере

Работа на велотренажере осуществляется путем имитации езды на велосипеде и строго дозируется. Нагрузка создается путем попеременного поднятия и опускания педалей, их вращения под собственным весом занимающегося.

Задачи: улучшение опорности конечностей; повышение функции равновесия, удержания тела в вертикальном положении; обучение чередованию напряжения и расслабления определенных мышц нижних конечностей; развитие координации движений.

Упражнение на велотренажере: сгибание и разгибание в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах (без нагрузки и с различной нагрузкой).

**Примерная тематика рефератов
для студентов специального отделения и
временно освобождённых от практических занятий
по физической культуре, инвалидов и лиц с ограниченными
возможностями здоровья**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Место физической культуры и спорта в моей жизни (прошрое, настоящее, перспективы).
4. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.

Требования к выполнению реферата

Реферат должен иметь следующую структуру:

1. Титульный лист
2. Оглавление
3. Введение (обоснование выбранной темы)
4. Основная часть
5. Заключение (выводы)
6. Список использованной литературы
7. Приложения (если таковые имеются)

Реферат должен быть аккуратно оформлен. Приветствуется творческий подход при написании реферата (наличие иллюстраций, приложений и т.д.). Ниже приведены правила оформления реферата.

При оформлении текста реферата следует учитывать, что открывается работа титульным листом, где указывается полное название учебного заведения (Российский государственный социальный университет), название учебного предмета, тема реферата, фамилии автора и преподавателя, место и год написания. На следующей странице, которая нумеруется сверху номером 2, помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием начальных страниц.

Общий объем реферата не должен превышать 10-15 страниц для печатного варианта. При печатании текста реферата абзац должен равняться четырем знакам (1,25 см.).

Поля страницы: левое - 3 см, правое - 1,5 см, нижнее 2 см, верхнее - 2 см, до номера страницы. Текст печатается через 1,5 - 2 интервала. Если текст реферата набирается в текстовом редакторе MicrosoftWord, рекомендуется использовать шрифты: TimesNewRoman, размер шрифта - 14 пт.

Каждая структурная часть реферата (введение, главная часть, заключение и т.д.) начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.

После заголовка, располагаемого посередине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке. Номера страниц ставятся вверху в середине листа.

Титульный лист реферата включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется (это не относится к содержанию реферата).

Введение

Раздел должен содержать постановку проблемы в рамках выбранной темы и обоснование выбора проблемы и темы.

Во введении дается краткая характеристика изучаемой темы, ЛИЧНАЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ АВТОРА В ЕЕ ИЗУЧЕНИИ, отмечается ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ изучения данного вопроса, где это может быть использовано. Здесь же называются и КОНКРЕТНЫЕ ЗАДАЧИ, которые предстоит решить в соответствии с поставленной целью. При их формулировании используются, например, такие глаголы: изучить... выявить... установить... и т.п. Объем введения составляет примерно 1/10 от общего объема работы.

Введение – ответственная часть работы, своеобразная ее визитная карточка. Но полный текст введения лучше написать ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ НАД ОСНОВНОЙ ЧАСТЬЮ, когда будут точно видны результаты реферирования.

Основная часть

В данном разделе должна быть раскрыта тема.

В основной части, как правило, разделенной на главы, необходимо раскрыть все пункты составленного плана, связно изложить накопленный и проанализированный материал. Излагается СУТЬ ПРОБЛЕМЫ, РАЗЛИЧНЫЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НА НЕЕ, СОБСТВЕННАЯ ПОЗИЦИЯ АВТОРА реферата. Важно добиться того, чтобы основная идея, выдвинутая во введении, пронизывала всю работу, а весь материал был нацелен на раскрытие главных задач. Каждый раздел основной части должен открываться определенной задачей и заканчиваться краткими выводами.

Заключение

В заключении подводятся итоги по всей работе, суммируются выводы, содержащие ЯСНЫЕ ОТВЕТЫ НА ПОСТАВЛЕННЫЕ В ЗАДАЧАХ ВОПРОСЫ, делаются СОБСТВЕННЫЕ ОБОБЩЕНИЯ (иногда с учетом различных точек зрения на изложенную проблему), отмечается то новое, что получено в результате работы над данной темой. Заключение по объему не должно превышать введение. Следует избегать типичных ошибок: увлечение второстепенным материалом, уход от проблемы, категоричность и пестрота изложения, бедный или слишком наукообразный язык, неточность цитирования, отсутствие ссылок на источник.

Список литературы

Список использованной литературы завершает работу. В нем фиксируются только те источники, с которыми работал автор реферата. Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или

заглавий книг. При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий. Если привлекались отдельные страницы из книги, они указываются. Иностранные источники (изданные на иностранном языке) перечисляются в конце всего списка.

Список используемой для написания реферата литературы составляется по следующему правилу: Порядковый номер литературного источника. Фамилия, инициалы автора. Полное название книги (без кавычек, исключение – если название – цитата). Место (город) издания. Год издания – цифра без буквы «г.». Может быть указано количество страниц или конкретные страницы.

Статья из сборника записывается так: Порядковый номер источника. Фамилия, инициалы автора. Заглавие статьи // Заглавие сборника: Подзаголовок / Редактор. Составитель. Место (город) издания. Год издания.

Статья из журнала или газеты: Порядковый номер источника. Фамилия, инициалы автора. Заглавие статьи // Название журнала. Год выпуска. Номер выпуска. Страницы статьи.

Приложение

Приложение к реферату позволяет повысить уровень работы, более полно раскрыть тему. В состав приложений могут входить: копии документов (с указанием «ксерокопировано с...» или «перерисовано с...»), графики, таблицы, фотографии и т.д. Приложения могут располагаться в тексте основной части реферата или в конце всей работы. Приложение должно иметь название или пояснительную подпись и вид прилагаемой информации – схема, список, таблица и т.д. Сообщается и источник, откуда взяты материалы, послужившие основой для составления приложения (литературный источник обязательно вносится в список использованной литературы).

Каждое приложение начинается с нового листа, нумеруется, чтобы на него можно было сослаться в тексте с использованием круглых скобок например: (см. приложение 5). Страницы, на которых даны приложения, продолжают общую нумерацию текста, но в общий объем реферата не включаются.

Критерии оценивания реферата (доклада):

От 80 до 100 баллов и/или «отлично»: глубокое и хорошо аргументированное обоснование темы; четкая формулировка и понимание изучаемой проблемы; широкое и правильное использование относящейся к теме литературы и примененных аналитических методов; содержание исследования и ход защиты указывают на наличие навыков работы студента в данной области; оформление работы хорошее с наличием расширенной библиографии; защита реферата (выступление с докладом) показала высокий уровень профессиональной подготовленности студента;

От 60 до 80 баллов и/или «хорошо»: аргументированное обоснование темы; четкая формулировка и понимание изучаемой проблемы;

использование ограниченного, но достаточного для проведения исследования количества источников; работа основана на среднем по глубине анализе изучаемой проблемы и при этом сделано незначительное число обобщений; содержание исследования и ход защиты (выступление с докладом) указывают на наличие практических навыков работы студента в данной области; реферат (доклад) хорошо оформлен с наличием необходимой библиографии; ход защиты реферата (выступления с докладом) показал достаточную научную и профессиональную подготовку студента;

От 30 до 60 баллов и/или «удовлетворительно»: достаточное обоснование выбранной темы, но отсутствует глубокое понимание рассматриваемой проблемы; в библиографии преобладают ссылки на стандартные литературные источники; труды, необходимые для всестороннего изучения проблемы, использованы в ограниченном объеме; заметна нехватка компетентности студента в данной области знаний; оформление реферата (доклада) содержит небрежности; защита реферата (выступление с докладом) показала удовлетворительную профессиональную подготовку студента;

От 0 до 30 баллов и/или «неудовлетворительно»: тема реферата (доклада) представлена в общем виде; ограниченное число использованных литературных источников; шаблонное изложение материала; суждения по исследуемой проблеме не всегда компетентны; неточности и неверные выводы по рассматриваемой литературе; оформление реферата (доклада) с элементами заметных отступлений от общих требований; во время защиты (выступления с докладом) студентом проявлена ограниченная профессиональная эрудиция.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура оценки знаний умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, производится преподавателем в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Для повышения эффективности текущего контроля и последующей промежуточной аттестации студентов осуществляется структурирование дисциплины на модули. Каждый модуль учебной дисциплины включает в себя изучение законченного раздела, части дисциплины.

Основными видами текущего контроля знаний, умений и навыков в течение каждого модуля учебной дисциплины являются *тестовый контроль, устный опрос, домашнее задание, участие в соревнованиях*. Студент должен выполнить все контрольные мероприятия, предусмотренные в модуле учебной дисциплины к указанному сроку, после чего преподаватель проставляет балльные оценки, набранные студентом по результатам текущего контроля модуля учебной дисциплины.

Контрольное мероприятие считается выполненным, если за него студент получил оценку в баллах, не ниже минимальной оценки, установленной программой дисциплины по данному мероприятию.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме *зачета*.

Зачет проводится для оценки уровня усвоения обучающимся учебного материала лекционных курсов и лабораторно-практических занятий, а также самостоятельной работы. Оценка выставляется или по результатам учебной работы студента в течение семестра, или по итогам письменно-устного опроса, или тестирования на последнем занятии. Для дисциплин и видов учебной работы студента, по которым формой итогового отчета является зачет, определена оценка «зачтено», «не зачтено».

Оценка «зачтено» ставится в том случае, если обучающийся:

- владеет знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины;
- демонстрирует глубину понимания учебного материала с логическим и аргументированным его изложением;
- владеет основным понятийно-категориальным аппаратом по дисциплине;
- демонстрирует практические умения и навыки в области исследовательской деятельности.

Оценка «не зачтено» ставится в том случае, если обучающийся:

- демонстрирует знания по изучаемой дисциплине, но отсутствует глубокое понимание сущности учебного материала;
- допускает ошибки в изложении фактических данных по существу материала, представляется неполный их объем;
- демонстрирует недостаточную системность знаний;
- проявляет слабое знание понятийно-категориального аппарата по дисциплине;
- проявляет непрочность практических умений и навыков в области исследовательской деятельности.

В этом случае студент сдаёт зачёт в форме устных и письменных ответов на любые вопросы в пределах освоенной дисциплины.

Основным методом оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций является балльно-рейтинговая система, которая регламентируется положением «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ в ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ».

Основными видами поэтапного контроля результатов обучения студентов являются: входной контроль, текущий контроль, рубежный (промежуточный) контроль, творческий контроль, выходной контроль (зачет).

Уровень развития компетенций оценивается с помощью рейтинговых баллов.

Рейтинги	Характеристика рейтингов	Максимум баллов
Рубежный	Отражает работу студента на протяжении всего периода освоения дисциплины. Определяется полученными баллами по результатам освоения модуля.	60
Творческий	Участие в различных видах соревнований на протяжении всего курса освоения дисциплины, участие в волонтерском движении.	5
Рейтинг личностных качеств	Оценка личностных качеств обучающихся, проявленных ими в процессе реализации дисциплины (модуля) (дисциплинированность, посещаемость учебных занятий, сдача вовремя контрольных мероприятий, ответственность, инициатива и др.)	10
Рейтинг сформированности прикладных практических требований.	Оценка результата сформированности практических навыков по дисциплине (модулю), определяемый преподавателем перед началом проведения промежуточной аттестации и оценивается как «зачтено» или «не зачтено».	+
Промежуточная аттестация.	Является результатом аттестации на окончательном этапе освоения дисциплины. Отражает уровень освоения информационно-теоретического компонента в целом и основ практической деятельности в частности.	25
Итоговый рейтинг	Определяется путём суммирования всех рейтингов	100

Общий рейтинг по дисциплине складывается из рубежного, творческого, рейтинга личностных качеств, рейтинга сформированности прикладных практических требований, промежуточной аттестации (экзамена или зачета).

Рубежный рейтинг – результат текущего контроля по каждому модулю дисциплины, проводимого с целью оценки уровня знаний, умений и навыков студента по результатам изучения модуля. Оптимальные формы и методы рубежного контроля: устные собеседования, письменные контрольные опросы, в т.ч. с использованием ПЭВМ и ТСО, результаты выполнения лабораторных и практических заданий. В качестве практических заданий могут выступать крупные части (этапы) курсовой работы или проекта, расчетно-графические задания, микропроекты и т.п.

Промежуточная аттестация – результат аттестации на окончательном этапе изучения дисциплины по итогам сдачи *зачета/ экзамена*, проводимого с целью проверки освоения информационно-теоретического компонента в целом и основ практической деятельности в частности. Оптимальные формы и методы выходного контроля: письменные экзаменационные или контрольные работы, индивидуальные собеседования.

Творческий рейтинг – составная часть общего рейтинга дисциплины, представляет собой результат выполнения студентом индивидуального творческого задания различных уровней сложности.

Рейтинг личностных качеств - оценка личностных качеств обучающихся, проявленных ими в процессе реализации дисциплины (модуля) (дисциплинированность, посещаемость учебных занятий, сдача вовремя контрольных мероприятий, ответственность, инициатива и др.

Рейтинг сформированности прикладных практических требований - оценка результата сформированности практических навыков по дисциплине (модулю), определяемый преподавателем перед началом проведения промежуточной аттестации и оценивается как «зачтено» или «не зачтено».

В рамках рейтинговой системы контроля успеваемости студентов, семестровая составляющая балльной оценки по дисциплине формируется при наборе заданной в программе дисциплины суммы баллов, получаемых студентом при текущем контроле в процессе освоения модулей учебной дисциплины в течение семестра.

Итоговая оценка /зачёта/ компетенций студента осуществляется путём автоматического перевода баллов общего рейтинга в стандартные оценки.

Максимальная сумма рейтинговых баллов по учебной дисциплине составляет 100 баллов.

Критерии оценивания на зачете:

От 50 до 100 баллов и/или «зачтено»: выставляется при условии, если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

От 0 до 50 баллов и/или «не зачтено»: выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.