**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова**

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ИВТ

 Д.Ю. Чалый

«\_22\_» мая 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

«Прикладная физическая культура (элективная дисциплина)»

**Направление подготовки**

01.03.02 Прикладная математика и информатика

**Направленность (профиль)**

«Искусственного интеллекта»

**Квалификация выпускника**

Бакалавр

**Форма обучения**

очная

|  |  |
| --- | --- |
| Программа рассмотрена на заседании кафедрыот 29 апреля 2024 г., протокол № 8 | Программа одобрена НМС ЯрГУ им. П.Г. Демидовапротокол № 7 от 22 апреля 2024 г. |

Ярославль

**1. Цели освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата *(магистратуры, специалитета)***

Дисциплина «Прикладная физическая культура (элективная дисциплина)» для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями является частью дисциплин формируемых участниками образовательных отношений, элективного модуля, общеуниверситетского курса, формирующей социально-личностные компетенции будущего специалиста. Для освоения данной дисциплины обучающийся должен владеть умениями и готовностями в соответствии с требованиями образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре. Изучение данной дисциплины основывается на результатах обучения в рамках школьного курса «Физическая культура и спорт».

**3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата *(магистратуры, специалитета)***

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и приобретения следующих знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формируемая компетенция** **(код и формулировка)** | **Индикатор достижения компетенции****(код и формулировка)** | **Перечень** **планируемых результатов обучения**  |
| **Универсальные компетенции** |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК7.1 Демонстрирует положительную динамику физической подготовленности с учетом индивидуально-типологических особенностей и задач профессиональной деятельности | Демонстрирует сильную положительную динамику физической подготовленности с учетом индивидуальнотипологических особенностей и задач профессиональной деятельности |

**4. Объем, структура и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 акад. часов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Темы (разделы)****дисциплины,** **их содержание** | **Семестр** | **Виды учебных занятий,** **включая самостоятельную работу студентов,** **и их трудоемкость****(в академических часах)** | **Формы текущего контроля успеваемости** **Форма промежуточной аттестации** ***(по семестрам)*** |
| **Контактная работа** | самостоятельнаяработа |
| лекции | практические | лабораторные | консультации | аттестационные испытания |
| 1 | Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений. | 1 | 0 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| 2 | Элементы различных видов спорта.Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба. Спортивные игры Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие. | 2 | 0 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| 3 | Подвижные игры и эстафеты.Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них. | 3 | 0 | 72 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| 4 | Профилактическая и оздоровительная гимнастика, ЛФК.Обучение и совершенствование техники выполнения специальныхупражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек: – нарушений зрения – нарушений слуха – сердечнососудистой системы и ЦНС; – органов дыхания. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йоги, Пилатеса, бодифлекс, стретчинга, адаптивной гимнастики по Бубновскомуи др. Обучение методам аутотренинга и общего расслабления под музыку, для снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики. | 4 | 0 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 | Контрольно-зачетные тесты. |
| 5 | Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. | 4 | 0 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 | Контрольные функциональные пробы и тесты |
| 6 | Производственная гимнастика.Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей. Инструкторская практика проведения производственной гимнастики с учебной группой студентов. | 5 | 0 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 | Практические задания |
| 7 | Закрепление материала.Виды и элементы двигательной активности, включенные в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к выполнению контрольнозачетных требований и тестированию физической и функциональной подготовленности. | 5 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | Опрос |
| 8 | Практико-методические занятия.Содержание практико-методических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Исследование физического развития. Стандарты и индексы. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия. Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления. Основы методики массажа и самомассажа. Лечебная физическая культура (основные принципы методики). Кинезиотерапия. Дыхательная гимнастика. Адаптивный фитнес. Методики психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, метод позитивного самовнушения). Контрольное занятие | 5 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | Реферат |
|  | **ИТОГО** |  | **0** | **328** | **0** | **0** | **0** | **0** | **Зачет** |

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

В процессе обучения используются следующие образовательные технологии:

**Практическое занятие** – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков и закреплению полученных на лекции знаний.

**6. Перечень лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

1. Оpera

2. ОС семейства Microsoft Windows

3. Libre Office

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

В процессе осуществления образовательного процесса используются:

* для формирования текстов материалов для промежуточной и текущей аттестации программы Microsoft Office;
* для поиска учебной литературы библиотеки ЯрГУ – Автоматизированная библиотечная информационная система "БУКИ-NEXT" (АБИС "Буки-Next");
* электронный университет Moodle ЯрГУ.

**8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», рекомендуемых для освоения дисциплины**

**а) основная литература**

1. Рубцова, Н. О. Теоретико-методические основы адаптивного физического воспитания : учебное пособие для вузов / Н. О. Рубцова, А. В. Рубцов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 124 с. — ISBN 978-5-8114-7057-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154395> (дата обращения: 12.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие / составители Л. В. Царева [и др.]. — Хабаровск : ДВГУПС, 2018. — 95 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179350> (дата обращения: 12.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

**б) дополнительная литература**

1. Дробышева, С. А. Основы адаптивной двигательной рекреации. Курс лекций / С. А. Дробышева. — Волгоград : ВГАФК, 2016. — 59 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158063> (дата обращения: 12.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием : сборник. — Омск : СибГУФК, 2019. — 457 с. — ISBN 978-5-91930-115-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/142479> (дата обращения: 12.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : материалы конференции / под общей научной редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : СГПИ, 2018. — 328 с. — ISBN 978-5- 903998-91-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/124000> (дата обращения: 12.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

**в) ресурсы сети «Интернет»**

1. URL: <http://www.afkonline.ru/biblio.html>

2. URL: <http://www.twirpx.com/file/76611/>

3. URL: <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/>

4. URL: [http://bibl.tikva.ru/base/B1626/B1626Part11-25.php#](http://bibl.tikva.ru/base/B1626/B1626Part11-25.php)

5. URL: <http://infopravo.by.ru/fed1991/ch02/akt12728.shtm>

6. URL: <http://www.sport35reg.ru/fiskisport.html>

7. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, к государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 12 февраля 2019г. №90 [Электронный ресурс: <https://gto.ru/files/uploads/documents/5cd2bbe7703f6.pdf> ]

**Приложение № 1 к рабочей программе дисциплины**

**«Прикладная физическая культура (элективная дисциплина)»**

**Фонд оценочных средств**

**для проведения текущего контроля успеваемости**

**и промежуточной аттестации студентов**

**по дисциплине**

1. Типовые контрольные задания и иные материалы,

используемые в процессе текущего контроля успеваемости

1. Система оценки результативности занятий и требований к освоению студентами с ограниченными возможностями здоровья дисциплины «Физическая культура и спорт» имеет свою специфику. Она разработана с учетом пошагового увеличения возможностей студентов и конечной цели занятий адаптивной физической культурой, получением знака ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Содержание  | Форма оценки  | Сроки  |
| **Контрольно-зачетные тесты и требования**  |  |
| 1.  | Тестовые контрольные вопросы  | Балл  | 1-5 сем  |
| 2.  | Выполнение тестового упражнения на скоростные способности  | Балл  | 1-5 сем  |
| 3.  | Выполнение тестового упражнения на выносливость  | Балл  | 1-5 сем  |
| 4.  | Выполнение тестового упражнения на силовые способности  | Балл  | 1-5 сем  |
| 5.  | Выполнение тестового упражнения на гибкость  | Балл  | 1-5 сем  |
| 6.  | Выполнение тестового упражнения на Скоростно-силовые и координационные способности (ловкость)  | Балл  | 1-5 сем  |
| 7.  | Составление комплекса упражнений утренней гимнастики  | Зачёт  | 1-2 сем  |
| 8.  | Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики  | Зачёт  | 2-3 сем  |
| 9.  | Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся  | Зачёт  | 3-4 сем  |
| 10.  | Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии (специальности)  | Зачёт  | 4-5 сем  |
|  | **Контрольные функциональные пробы и тесты**  |  |
| 1.  | Функциональная проба (индекс Руфье)  | Оценка  | 1-5 сем  |
| 2.  | Ортостатическая функциональная проба  | Оценка  | 1-5 сем  |
| 3.  | Проба Штанге, проба Генчи  | Оценка  | 1-5 сем  |

*Примечание:* Практические тесты-задания (доступные формы и виды) выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. Количество тестов в каждом семестре – 5, включая функциональные пробы и тесты.

По решению методической комиссии кафедры содержание контрольных тестов может быть изменено (дополнено), в зависимости от контингента студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Распределение балльной оценки по контрольно-зачетным тестам и требованиям размещено в разделе 8, в таблицах по каждой нозологии отдельно.

1. Практические задания

2.1. Практическое задание «Самоконтроль функционального состояния организма»

Задание**:** проведите необходимые измерения и оцените уровень функционального состояния своего организма с помощью ортостатической пробы, пробы Генчи, пробы Штанге, индекса Руфье. При наличии противопоказаний к выполнению предложенных функциональных проб, провести другие пробы.

Последовательность выполнения задания:

1. Самостоятельно изучите методические основы самоконтроля функционального состояния организма с помощью функциональных проб. Определите, какие будете применять *(не менее 4)*. Опишите выбор функциональных проб для Вашего исследования с указанием оценочных таблиц и ссылки, откуда они взяты. Обоснуйте свой выбор функциональных проб в выводах к 1 разделу.
2. Проведите исследование функционального состояния своего организма. Опишите полученные результаты с промежуточными результатами. Занесите результаты всех проведенных исследований в таблицу оформленную в Excel

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| функциональные пробы  | Норм. показатели  | Результаты в начале и в конце семестра  |
| \_\_.\_\_.20\_\_  | \_\_.\_\_.20\_\_  |
| 1.  |   |   |   |
| 2.  |   |   |   |
| 3.  |   |   |   |
| 4.  |   |   |   |

Сделайте и перечислите выводы.

Студенты уже выполнявшие это задание в предыдущем семестре те же функциональные пробы и сравнивают полученные результаты с теми, которые были получены ранее делая выводы, основываясь на данных подсчёта среднего количества физической нагрузки и общего самочувствия взятыми из собственного дневника самоконтроля.

1. Перечислите использованную литературу. Студенты уже выполнявшие это задание в предыдущем семестре прикрепляют снимки или сканы собственного дневника самоконтроля с данными подсчёта среднего количества физической нагрузки оформленными в Excel. 2.2. Реферат

Правила оформления: 10-15 листов 4А формата, поля по 2 см, отступ 1,25, интервал 1,5, шрифт TimesNewRoman 14пт, выравнивание по ширине. Структура:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. раздел 1: кратко о вашем заболевании из медицинских справочников с выводом о Вашей причине заболевания.
4. раздел 2: показания и противопоказания при этом заболевании, традиционные и не традиционные методы лечения, режимные моменты - образ жизни, диета. Вывод, что вы делаете для улучшения своего здоровья – что помогло и что нет.
5. Составить для себя комплекс оздоровительных мероприятий и ЛФК;
6. Выполнять комплекс оздоровительных мероприятий и ЛФК фиксируя количество затраченного времени в дневнике самоконтроля, присылая ссылки на виртуальный диск с видеоотчётами своего выполнения еженедельно.

2.3.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Оформление работы (титульный лист, содержание) должно соответствовать требованиям, предъявляемым к письменным работам.

1. Необходимо провести анализ своей бедующей профессии и по каждому физическому качеству дать краткий комментарий его пользы для своей бедующей трудовой деятельности распределив места по значимости для Вашей ППФП.
2. Разработать комплекс упражнений для коррекции недостатков физической подготовленности дляППФП и выполнять его в последующем. Комплекс должен состоять из упражнений, которые Вам можно выполнять!
3. Составить вместо Прислать план мероприятий по ППФП прокомментировав его и сделать ссылки на видео или электронные ресурсы по ППФП для Вашей специальности. Выполнять его в последующем, фиксируя количество затраченного времени в дневнике самоконтроля, присылая ссылки на виртуальный диск с видеоотчётами своего выполнения еженедельно.

2.5. Самостоятельная организация рекреационных мероприятий

Оформление работы (титульный лист, содержание) должно соответствовать требованиям, предъявляемым к письменным работам.

1. Необходимо провести своё исследование литературы с интернет ресурсами и занести полученные результаты по предложенным темам в сводную таблицу, в которой также необходимо по каждому *направлени*ю указать основные принципы воздействия, дать краткий комментарий/вывод и указать использованные ресурсы.
2. На основе анализа полученных результатов необходимо сформулировать заключение, прислав план рекреационныхмероприятий, используя найденные в ходе исследования способы, прокомментировав их.
3. Составить комплекс упражнений для рекреации и выполнять его в последующем. Комплекс должен состоять из упражнений, которые Вам можно выполнять! Выполнять его в последующем, фиксируя количество затраченного времени в дневнике самоконтроля, присылая ссылки на виртуальный диск с видеоотчётами своего выполнения еженедельно.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Направления | Основные принципы воздействия | Краткий комментарий / вывод | Литература |
| 1 | Аэробная теории К.Купера |  |  |  |
| 2 | Теории и практика академика Н.М. Амосова |  |  |  |
| 3 | Теория и практика академика А.А. Микулина |  |  |  |
| 4 | Восточные оздоровительные системы (Йога, Цигун) |  |  |  |
| 5 | Основные положения системы здоровья К.Ниши |  |  |  |
| 6 | Система оздоровления доктора Норбекова |  |  |  |
| 7 | Дыхательне гимнастики (А.Н. Стрельниковой, бодифлекс, Гипервентиляционные техники тренировки дыхания) |  |  |  |
| 8 | Волевая ликвидация глубокого дыхания (ВЛГД) по методике Бутейко |  |  |  |
| 9 | Другое – выбранное Вами |  |  |  |

1. Список вопросов и (или) заданий для проведения промежуточной аттестации

**1. Зачётные испытания**

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Сгибая руки, необходимо коснуться грудью платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в и.п. и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, при которых результат не засчитывается:

1. касание пола коленями, бедрами, тазом;
2. нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП; 4) разновременное разгибание рук.

*Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье.* При выполнении теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания теста на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.

*Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)*

Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног вертикально расположенными вместе с упором (гимнастическая скамья, тумба или другое специальное оборудование). Результат фиксируется линейкой с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого. При двухсторонней ампутации рук результат выполнения испытания фиксируется «отвесом» (измерительная лента с грузом), измеряя вертикальное расстояние от кончика носа участника до нижней точки плоскости, расположенной на ногах участника.

Ошибки, при которых результат не засчитывается:

1. сгибание ног в коленях;
2. фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

*Поднимание туловища из положения лежа на спине.* Выполняется максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и.п.Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых результат не засчитывается:

1. отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2. отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты «из замка»; 4) смещение таза.

*Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации (количество попаданий из 10* бросков*)* выполняется с обозначенной линии в закрепленный на стене (или другим способом) гимнастический обруч диаметром 90 см с расстояния, 6 м. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

*Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)* выполняется с места с обозначенной линии способом «из-за спины через плечо» правой или левой рукой. На подготовку и выполнение попытки в метании предоставляется 1 мин, в сектор для метания или коридор шириной 10 м. Для метания теннисного мяча на дальность используется мяч весом 57 г. В зачет идет лучший результат из 3 попыток.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

1. участник совершил заступ за обозначенную линию метания или коснулся любой частью коляски (тела);
2. мяч не попал в сектор (коридор);
3. участник просрочил время, выделенное на попытку;
4. участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи. *Приседание в полный сед* Приседание на двух ногах (количество раз)

Выполняется из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч, стопы направлены вперед, верхние конечности (протез) вдоль туловища. На вдохе участник приседает до прямого угла между голенью и бедром, при этом верхние конечности выводятся вперед.

Спина прямая. После приседа на выдохе тестируемый возвращается в исходное положение. Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

1. пятки во время выполнения приседаний поднимаются от пола;
2. колени во время приседаний повернуты в стороны;
3. остановка во время выполнения приседаний более 3 секунд; 4) угол между голенью и бедром составляет более 90о.

*Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) -* выполняется на вытянутых перед собой руках из положения сидя (стоя), в любом удобном для участника положении. Руки вытянуты вперед в горизонтальном положении по отношению к полу, образуя угол 90 градусов между руками и туловищем.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

1. сгибание рук в локтевом суставе во время выполнения испытания;
2. уменьшение-увеличение угла между руками и туловищем (опускание-поднимание рук); 3) использование дополнительной опоры для удержания рук в горизонтальном положении по отношению к полу;

4) участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

**Тестовые контрольные вопросы**

*1.Двигательное умение – это:*

А) уровень владения знаниями о движениях

Б) уровень владения двигательным действием

В) уровень владения тактической подготовкой

Г) уровень владения системой движений

*2.Временное снижение работоспособности принято называть:*

А) усталостью

Б) напряжением

В) утомлением

Г) передозировкой

*3.Что является основными средствами физического воспитания?*

А) учебные занятия

Б) физические упражнения

В) средства обучения

Г) средства закаливания

*4.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?* А) метания

Б) прыжки

В) кувырки

Г) бег

*5.Одним из основных физических качеств является:*

А) внимание

Б) работоспособность

В) сила

Г) здоровье

*6.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?* А) сила

Б) выносливость

В) быстрота Г) ловкость

*7.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:* А) тяжелая атлетика

Б) гимнастика

В) современное пятиборье

Г) легкая атлетика

*8.Лучшие условия для развития ловкости создаются во время…*

А) подвижных и спортивных игр

Б) прыжков в высоту

В) бега с максимальной скоростью

Г) занятий легкой атлетикой

*9.Назовите основные физические качества.*

А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация

В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

*10.Термин «Олимпиада» означает:*

А) четырехлетний период между Олимпийскими играми

Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

В) синоним Олимпийских игр

Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

*11.Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр* Древней Греции? А) метание копья

Б) борьба

В) бег на один стадий

Г) бег на четыре стадия

*12.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?*

А) игры отличались миролюбивым характером

Б) в период проведения игр прекращались войны

В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира

Г) Олимпийские игры имели мировую известность

*13. Распределите в соответствии показатели частоты сердечных сокращений при различной физической нагрузке*

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели ЧСС при различной физической нагрузке | Характеристика нагрузки и её влияние на организм |
| 1.До 120 ударов в минуту | 1.Нагрузка большая, ускоряет развитие мышц и основных систем организма *Уроки физической культуры, спортивные игры, самостоятельные занятия общей физической подготовкой.*  |
| 2.До 140 ударов в минуту | 2.Нагрузка очень большая, обеспечивает рост результатов физической подготовкой *Уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях,* *самостоятельные занятия спортивной подготовкой*  |
| 3.До 160 ударов в минуту | 3.Нагрузка средняя, заметно повышается активность систем дыхания, кровообращения и энергообмена  |
|  | *Утренняя зарядка, физкультпаузы*  |
| 4.До 180 ударов в минуту и выше  | 4.Нагрузка лёгкая, повышает общую активность организма *Физкультминутки, прогулки на свежем воздухе*  |

*14.Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…*

А) кувырок

Б) перекат

В) переворот

Г) сальто

*15. Кросс – это –*

А) бег с ускорением

Б) бег по искусственной дорожке стадиона

В) бег по пересеченной местности

Г) разбег перед прыжком

*16.Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ….*

А) Канаде

Б) Японии

В) США

Г) Германии

1. *Укажите полный состав волейбольной команды:*

А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

1. *Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?*

А) произвольно

Б) по часовой стрелке

В) против часовой стрелки

Г) по указанию тренера

1. *Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении…*

А) 3 секунд

Б) 5 секунд

В) 6 секунд Г) 8 секунд

1. *Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.*

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 12

1. *Игра в баскетболе начинается….*

А) со времени, указанного в расписании игр

Б) с начала разминки

В) с приветствия команд

Г) спорным броском в центральном круге.

1. *Игра в баскетболе заканчивается…*

А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени

Б) уходом команд с площадки

В) в момент подписания протокола старшим судьей

Г) мяч вышел за пределы площадки

1. *Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?*

А) любой член команды

Б) капитан команды

В) тренер или помощник тренера

Г) никто

1. *Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.*

А) 5

Б) 6

В) 10

Г) 4

1. *Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?*

А) выполнение с мячом в руках более одного шага

Б) выполнение с мячом в руках двух шагов

В) выполнение с мячом в руках трех шагов

Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

1. *Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?*

А) 5

Б) 10

В) 11

Г) 9

1. *С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?*

А) 9 м

Б) 10 м

В) 11 м

Г) 12 м

1. *Что означает «желтая карточка» в футболе?*

А) замечание

Б) предупреждение

В) выговор

Г) удаление

1. *Какая страна считается Родиной игры в футбол?*

А) Бразилия

Б) Испания

В) Германия

Г) Англия

1. *«Королевой спорта» называют….*

А) спортивную гимнастику

Б) легкую атлетику

В) шахматы

Г) лыжный спорт

**Приложение № 2 к рабочей программе дисциплины**

**«Прикладная физическая культура (элективная дисциплина)»**

**Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

1. Физическая культура: материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие для студентов очной формы обучения всех направлений подготовки по программам бакалавриата / ФГБОУ ВПО ЧГУ. Факультет биологии и здоровья человека. Кафедра физической культуры; ; сост. Ю.Ю. Алексина, Е.И. Алешина, М.К. Одноочко, С.Е. Шивринская. - Череповец: ФГБОУ ВПО ЧГУ, 2015. - 94с. - Библиогр.: с.61. - 468,56.

Самоконтроль физической подготовленности

Оформление работы (титульный лист, содержание) должно соответствовать требованиям, предъявляемым к письменным работам.

1. Самостоятельно изучите методические основы контроля физической подготовленности физических качеств. Определите, какие Вам можно применять для оценки качества (гибкости, силы выносливости, быстроты, ловкости и координации)*.* Можно использовать контрольно-зачетные тесты. Необходимо провести своё тестирование и по каждому показателю дать краткий комментарий / вывод.
2. На основе анализа полученных результатов необходимо сформулировать заключение, в котором дать описание факторов, негативно влияющих на вашу физическую подготовленность.
3. Составить комплекс упражнений в виде таблицы для коррекции выявленных недостатков физической подготовленности и выполнять его в последующем, фиксируя количество затраченного времени в дневнике самоконтроля, присылая ссылки на виртуальный диск с видеоотчётами своего выполнения еженедельно.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| части занятия | описание упражнений | дозировка | примечание | Для чего применяется (что развивает) |
| подготовительная (разминка) | 1. 2. 3. и т.д |  | (предупреждение характерных ошибок) |  |
| основная (выбранные упражнения для подготовки к выполнению тестовых требований взятых из перечня «ГТО для особой категории граждан») | 1. 2. 3. и т.д |  |  |  |
| заключительная (заминка – активный отдых, восстановление) | 1. 2. 3.  |  |  |  |

Комплекс должен состоять из упражнений, которые Вам можно выполнять (не противопоказаны)!

***Практическое задание «Самоконтроль функционального состояния организма»***

Функциональные пробы для оценки состояния отдельных систем организма

1. Ортостатическая проба - метод исследования функционального состояния сердечнососудистой системы и общей тренированности организма, основанный на определении физиологических параметров до (ЧСС1) и после (ЧСС2) перехода из горизонтального положения (положение лежа) в вертикальное (положение стоя) и выявление разницы частоты пульса при изменении положения тела (ЧСС2 – ЧCC1).

Методика оценки измеряемых показателей при переходе из положения лежа в положение стоя:

 *отличный* показатель тренированности - учащение ЧСС до 5 ударов в мин; *хороший* показатель тренированности - учащение ЧСС на 6-11 ударов в минуту; *удовлетворительный* показатель - учащение ЧСС на 12-18 ударов в минуту; *неудовлетворительный* показатель (полное отсутствие физической тренированности) -

учащение ЧСС от 19 до 25 ударов в минуту; *переутомление* (либо заболеваниесердечно-сосудистой системы) - если разница более 25 ударов в минуту.

На основании полученных данных делается вывод: «*По данным ортостатической пробы состояние моей сердечно-сосудистой системы можно оценить как ... .*

Проба Штанге предназначается для выявления состояния дыхательной системы в условиях полного наполнения легких воздухом, т.е. после полного глубокого вдоха.

Методика оценки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Оценка*  | *Юноши*  | *Девушки*  |
| Отлично  | 90 сек  | 80 сек  |
| Хорошо  | 80-89 сек  | 70-79 сек  |
| Удовлетворительно  | 50-79 сек  | 40-69 сек  |
| Неудовлетворительно  | менее 50 сек  | менее 40 сек  |

На основании полученных данных делается вывод: *«Состояние моей дыхательной системы по пробе Штанге можно оценить как…».*

Проба Генчи предназначена для выявления состояния дыхательной системы в условиях минимального наполнения воздухом легких, т.е. после полного выдоха. Методика оценки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Оценка*  | *Юноши*  | *Девушки*  |
| Отлично  | 45 сек  | 35 сек  |
| Хорошо  | 40-44 сек  | 30-34 сек  |
| Удовлетворительно  | 30-39 сек  | 20-29 сек  |
| Неудовлетворительно  | менее 30 сек  | менее 20 сек  |

Индекс Руфье -отражает адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы и одновременно характеризует уровень общей выносливости.

1. Замерьте пульс в течение 15 секунд в состоянии покоя после 5-минутного отдыха. в положении «сидя» (Р1)
2. Сделать 30 приседаний за 45 секунд. Снова замерьте пульс за 15 секунд (Р2).
3. Одна минута отдыха.
4. Снова замеряем пульс 15 секунд (Р3).

Занесите полученный результат в формулу: Индекс Руфье= (4\*(Р1 + Р2 + Р3) - 200 )/10.

Методика оценки: индекс равный 5 и меньше - *отлично*, 5-10 – *хорошо*, 11-15 – *удовлетворительно*, свыше 15 – *неудовлетворительно*.

На основании полученных данных делается вывод: *«Состояние моего уровня общей выносливости можно оценить как…».*