Федеральное агентство морского и речного транспорта

ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»
Котласский филиал
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова»
Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Кафедра естественнонаучных и технических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ О.В.Шергина

"27" июня 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины "Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)"

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Профиль: Бухгалтерский учёт, анализ и аудит

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная, заочная

Котлас
2017

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы *38.03.01 Экономика*

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Планируемые результаты освоения дисциплины
ОК-8	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Знать:** теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
		Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» является дисциплиной базовой части программы Блока 1 и изучается на 1, 2 и 3 курсе очной формы обучения в 1-5 семестрах; на 1 и 2 курсах заочной формы обучения.

Для изучения дисциплины студент должен:

– знать основы физической культуры, обладать соответствующим уровнем физической подготовленности, состоянием здоровья, иметь опыт занятий физическими упражнениями или конкретным видом спорта;

– уметь пользоваться гигиеническими средствами в физическом воспитании и спорте;

– владеть системой научно-практических знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, и творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, самоорганизации ЗОЖ при выполнении учебной, профессиональной, а также социокультурной деятельности.

Для успешного освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» студент должен иметь представление об основах физической культуры, теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах и виды учебных занятий

Общая трудоемкость дисциплины составляет *0* з.е., *328* часов.

Вид учебной работы	Форма обучения								
	Очная						Заочная		
	Всего часов	из них в семестре №					Всего часов	из них в семестре №	
		1	2	3	4	5			
Общая трудоемкость дисциплины	328	62	62	62	62	80	328	180	148
Контактная работа обучающихся с преподавателем, всего	**328**	**62**	**62**	**62**	**62**	**80**	-	-	-
В том числе:									
Лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	328	62	62	62	62	80	-	-	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-		-	-	-
Тренажерная подготовка	-	-	-	-	-		-	-	-
Самостоятельная работа, всего	-	-	-	-	-	-	**328**	**180**	**148**
В том числе:									
Курсовая работа / проект	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Расчетно-графическая работа (задание)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Коллоквиум	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Реферат	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Другие виды самостоятельной работы	-	-	-	-	-	-	328	180	148
Промежуточная аттестация: *зачет*									

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Содержание разделов (тем) дисциплины

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы) дисциплины	Трудоемкость в часах по формам обучения	
			очная	заочная
	-	-	-	-

4.2. Практические занятия

Общая физическая подготовка (ОФП)

№ пп	Наименование раздела (темы) дисциплины	Наименование и содержание практических занятий	Трудоемкость в часах по формам обучения	
			очная	заочная
	1 курс			
1	Легкоатлетическая подготовка	Обучение элементам техники бега на дистанцию 2000 м, 3000 м, 100 м. Обучение технике низкого старта. Обучение технике ходьбы. Прыжка в длину с места. Обучение ОРУ, упражнениям на растягивание.	40	-
2	Самоконтроль занимающихся физической культуры	Обучение методикам самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры.	22	-
3	Силовая подготовка	Обучение технике выполнения упражнений на силу. Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Обучение технике выполнения упражнений с гимнастическими снарядами.	36	-
4	Основы методики составления индивидуальных программ	Обучение составлению индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной и восстановительной направленностью (бег в невысоком темпе, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и др.). Обучение основам гигиены, самомассажа и корригирующей гимнастики для глаз.	18	-
5	Контрольное занятие	Прием контрольных нормативов	8	-
	Всего за 1 курс		124	-
	2 курс			
6	Легкоатлетическая подготовка	Совершенствование элементов техники бега на дистанцию 2000 м, 3000 м, 100 м. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники ходьбы, прыжка в длину с места. ОРУ, упражнения на растягивание.	50	-
7	Силовая подготовка	Совершенствование техники выполнения упражнений на силу. Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастическими снарядами.	42	-
8	Основы методики	Обучение составлению индивидуального	24	-

	составления индивидуальных программ	комплекса ОРУ, силовой гимнастики и проведение практического занятия. Инструкторская практика.		
5	Контрольное занятие	Прием контрольных нормативов	8	-
	Всего за 2 курс		124	-
	3 курс			
6	Легкоатлетическая подготовка	Совершенствование элементов техники бега на дистанцию 2000 м, 3000 м, 100 м. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники ходьбы, прыжка в длину с места. ОРУ, упражнения на растягивание.	26	-
7	Силовая подготовка	Совершенствование техники выполнения упражнений на силу. Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастическими снарядами.	30	-
8	Основы методики составления индивидуальных программ	Обучение составлению индивидуального комплекса ОРУ, силовой гимнастики и проведение практического занятия.	16	-
5	Контрольное занятие	Прием контрольных нормативов	8	-
	Всего за 3 курс		80	-
	Всего за 1,2,3 курсы		328	-

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

№ п/п	Наименование тем	Трудоемкость в часах по формам обучения	
		очная	заочная
1	Обучение технике ходьбы на дистанцию 2 км. ОРУ. Развитие выносливости.	12	-
2	Обучение технике бега на дистанции 500 м - Ж, 1000 м -М. Обучение технике специально-беговых упражнений (СБУ). Развитие ловкости, быстроты и выносливости. Ознакомление с правилами безопасности поведения на уроках физической культуры.	4	-
3	Обучение технике низкому и высокому старту. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ. Развитие выносливости и скоростных качеств.	4	-
4	Прием контрольных нормативов: ходьба 2 км.	2	-
5	Прием контрольных нормативов: бег 500 м - Ж, 1000 м - М.	2	-
6	Обучение технике общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки. ОРУ с теннисным мячом. Силовая гимнастика. Развитие ловкости, гибкости, координации.	16	-
7	Обучение технике силовых упражнений, упражнения на растягивание в парах и релаксацию. ОРУ у гимнастической	16	-

	стенки. Развитие координации, силы и гибкости.		
8	Обучение комплексу упражнений с гантелями: 0,5 кг - Ж, 1 кг - М (в основной стойке, в движении, в партере). Развитие выносливости: шестиминутный бег. Совершенствование техники силовых упражнений у гимнастической стенки. Развитие силы, ловкости, гибкости.	16	-
9	Обучение упражнениям со скакалкой, с обручем. Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями. Дыхательная гимнастика	6	-
10	Совершенствование техники силовых упражнений (стоя, сидя, в партере). Овладение умениями и навыками профилактики предупреждения плоскостопия. Развитие силы, ловкости, гибкости.	8	-
11	Обучение технике ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование силовых упражнений у гимнастической стенки. Развитие скоростных качеств: эстафеты. Развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты.	6	-
12	Обучение технике силовых упражнений с экспандером. Совершенствование техники упражнений у гимнастической стенки. Обучение навыкам осанки с гимнастической палкой. Развитие силы, координации и равновесия.	6	-
13	Прием контрольных нормативов.	4	-
	Всего за 1 семестр	102	-
	2 семестр		
15	Обучение технике ОРУ, со скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Совершенствование техники силовых упражнений. Комплекс упражнений на повышение устойчивости к укачиванию. Развитие силы, ловкости, гибкости, координации и равновесия. Инструкторская практика по ЛФК.	6	-
16	Обучение комплексу упражнений на гибкость и растягивание в парах. Совершенствование силовых упражнений. Развитие силы, ловкости, гибкости. Основы тренировки «Дартс». Инструкторская практика по ЛФК.	4	-
17	Обучение приемам самомассажа. Совершенствование техники ОРУ, силовых упражнений с гантелями. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растягивания. Инструкторская практика по ЛФК.	6	-
18	Обучение упражнениям на растягивание мышц у опоры. Совершенствование техники силовых упражнений у гимнастической стенки. Тестирование физической подготовленности. Развитие силы, ловкости, гибкости. Инструкторская практика по ЛФК.	6	-
19	Совершенствование силовых упражнений с экспандером. Челночный бег. Развитие выносливости, силы, ловкости и гибкости. Инструкторская практика по ЛФК.	6	-
20	Обучение технике броска теннисного мяча. Совершенствование техники упражнений с гантелями. Тестирование физической подготовленности. Развитие силы, ловкости, гибкости. Инструкторская практика по ЛФК.	4	-

21	Обучение технике упражнений на укрепление брюшного пресса, мышц спины. Совершенствование ОРУ со скакалкой, гимнастической палкой, обручем. Развитие силы, ловкости и гибкости. Инструкторская практика по ЛФК.	6	-
22	Прием контрольных нормативов. Инструкторская практика по ЛФК.	2	-
23	Обучение игре в бадминтон, настольный теннис. Совершенствование ОРУ, растягивание, укрепление мышечного корсета в парах. Совершенствование СБУ. Развитие координации и равновесия. Инструкторская практика по ЛФК.	6	-
24	Совершенствование приемов самомассажа. Обучение технике бега на дистанции 500 м -Ж, 1000 м - М. Совершенствование техники СБУ, низкого, высокого старта. Развитие ловкости, быстроты и выносливости.	6	-
25	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м - Ж, 1000 м - М и спортивной ходьбы. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты: эстафеты.	6	-
26	Прием контрольных нормативов, ходьба 2 км.	2	-
27	Прием контрольных нормативов, бега 500 м , 1000 м и ходьбы 2 км	2	
	Всего за 2 семестр	62	-
	3 семестр		
28	Развитие техники бега, 500 м - Ж, 1000 м - М, ходьбы 2 км. Совершенствование общеразвивающих упражнений, СБУ. Развитие скоростных качеств, выносливости: эстафеты.	2	-
29	Совершенствование техники бега: 500 м, 1000 м, ходьбы 2 км. Развитие синхронности и координации движений: в парах. Развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2	-
30	Совершенствование техники СБУ, ОРУ в движении. Совершенствование техники бега и ходьбы. Развитие общей и специальной выносливости.	2	-
31	Прием контрольных нормативов: ходьба 2 км.	1	-
32	Прием контрольных нормативов: бег 500 м - Ж, 1000 м - М.	1	-
33	Обучение элементам расслабления, улучшение координации. Совершенствование техники ОРУ, силовых упражнений с гантелями. Развитие силы, ловкости, гибкости.	2	-
34	Обучение технике ОРУ с гимнастическими палками, обручами, упражнениям на растягивание. Обучение комплексу упражнений при избыточном весе. Совершенствование техники силовых упражнений с гимнастической скамейкой. Развитие силы, ловкости, гибкости.	2	-
35	Совершенствование техники ОРУ с гимнастическими палками, с гантелями, упражнения на растягивание у гимнастической стенки. Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями, в партере. Развитие силы, ловкости, гибкости.	2	-
36	Обучение упражнениям с набивными мячами, у гимнастической стенки, в парах. Совершенствование техники упражнений на укрепление мышечного корсета. Развитие силы, ловкости, гибкости.	2	-
37	Обучение упражнениям на растягивание у гимнастической	2	-

	стенки и в парах. Совершенствование техники силовых упражнений с экспандером. Упражнения развивающие внимание, развитие силы, ловкости, гибкости.		
38	Совершенствование техники ОРУ с гимнастическими палками, с обручем. Совершенствование техники прыжков на скакалке через скамейку. Спортивные игры. Развитие силы, ловкости, быстроты и гибкости.	1	-
39	Развитие силовых качеств с набивным мячом, экспандером. Совершенствование скоростных качеств: эстафеты. Развитие силы, ловкости, гибкости.	2	-
40	Прием контрольных нормативов.	1	-
	Всего за 3 семестр	22	-
	4 семестр		
41	Обучение комплексу упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины с набивным мячом и гантелями. Совершенствование техники ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силы, ловкости, гибкости. Инструкторская практика по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).	6	-
42	Обучение комплексу упражнений на сопротивление, растягивание, гибкость в парах. Совершенствование силовых упражнений с гантелями. Развитие координации и равновесия. Инструкторская ППФП. Спортивные игры.	6	-
43	Обучение технике упражнений с экспандером в парах. Совершенствование техники ОРУ в движении. Совершенствование комплекса упражнений на растягивание, координацию. Развитие силы, ловкости, гибкости. Инструкторская практика по ППФП.	4	-
44	Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений с обручем, с гимнастической палкой. Совершенствование техники силовых упражнений, с набивным мячом в партере, с гантелями. Обучение комплексы упражнений при усталости ног, спины и рук. Дыхательная гимнастика и ППФП.	4	-
45	Совершенствование техники упражнений на укрепление мышц бедра, брюшного пресса и спины. Совершенствование техники силовых упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростных качеств со скакалкой. Развитие силы, ловкости, гибкости.	6	-
46	Совершенствование техники элементов силового направления с гантелями, экспандером. Обучение комплексу упражнений на осанку. Развитие силы, ловкости, гибкости и ППФП.	6	-
47	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ. Развитие скорости и ловкости со скакалкой. Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями, у гимнастической стенки и в парах. Развитие быстроты, силы, ловкости и гибкости.	6	-
48	Прием контрольных нормативов.	2	-
49	Совершенствование техники бега 500 м - Ж, 1000 м - М, ходьбы	6	-

	2 км. Развитие скорости. СБУ, эстафеты. Спортивные игры.		
50	Совершенствование техники бега на дистанции: 500 м, 1000 м, ходьбы 2 км. Совершенствование техники СБУ, низкого и высокого старта, эстафеты. Развитие, быстроты, выносливости.	6	-
51	Совершенствование ОРУ, техники бега на короткие дистанции. Кроссовая подготовка, спортивные игры. Развитие скорости, общей и специальной выносливости.	6	-
52	Прием контрольных нормативов: ходьба 2 км.	2	-
53	Прием контрольных нормативов, бег 500 м - Ж, 1000 м - М.	2	-
	Всего за 4 семестр	62	-
	5 семестр		
54	Обучение технике ОРУ, со скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Комплекс упражнений на повышение устойчивости к укачиванию. Развитие силы, ловкости, гибкости, координации и равновесия. Инструкторская практика по ЛФК.	14	-
55	Обучение комплексу упражнений на гибкость и растягивание в парах. Развитие силы, ловкости, гибкости. Основы тренировок «Дартс». Инструкторская практика по ЛФК.	14	-
56	Обучение приемам самомассажа. Совершенствование техники ОРУ, силовых упражнений с гантелями. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки. Инструкторская практика по ЛФК.	16	-
57	Обучение упражнениям на растягивание мышц у опоры. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом у гимнастической стенки. Тестирование физической подготовленности. Развитие силы, ловкости, гибкости. Инструкторская практика по ЛФК.	4	-
58	Совершенствование силовых упражнений с экспандером. Челночный бег. Развитие выносливости, силы, ловкости и гибкости. Инструкторская практика по ЛФК.	14	-
59	Обучение технике броска теннисным мячом. Совершенствование техники упражнений с гантелями, набивным мячом. Тестирование физической подготовленности. Развитие силы, ловкости, гибкости. Инструкторская практика по ЛФК.	14	-
60	Совершенствование ОРУ со скакалкой, гимнастической палкой, обручем. Развитие силы, ловкости и гибкости. Инструкторская практика по ЛФК.	2	-
61	Прием контрольных нормативов. Инструкторская практика по ЛФК.	4	-
	Всего за 5 семестр	80	-
	Всего за 1,2,3,4,5 семестры	328	-

5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

5.1. Самостоятельная работа

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Наименование работы и содержание

1	Самоподготовка (теория + практика)	Самоподготовка в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Изучение правил соревнований по избранному виду спорта. Проведение утренней физической зарядки. Совершенствование индивидуальной техники в избранном виде спорта. Прохождение медицинского осмотра. Ознакомление с литературой по избранному виду спорта. Разработка и согласование комплекса ФУ, систем самостоятельных занятий по ФК и С.

5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

№ п/п	Наименование работы, ее вид	Выходные данные	Автор(ы)
1	Физическая культура и здоровый образ жизни студента	Учеб. Пособие.М.: КноРус, 2012– 240 с. (ГРИФ)	Виленски М. Я., Горшков А.Г.
2.	Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]	Учебное пособие для вузов./Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. — 306 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/61053.html	Ветков Н.Е.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Приведен в обязательном приложении к рабочей программе

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Название	Автор	Вид издания	Место издания, издательство, год издания, кол-во страниц
Основная литература			
1. Физическая культура	Лысова И.А.	Учебное пособие	М.: Московский гуманитарный университет, 2011. 161— с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/8625.html
2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента	Виленски М. Я., Горшков А.Г.	Учебное пособие	М.: КноРус, 2012– 240 с. (ГРИФ)
Дополнительная литература			
1. Лечебная физическая культура	Под ред. Попова С.Н	Учебное пособие	М.: Академия, 2005
2. Физическая культура студента		Учебник	М. "Гардарики" 2004

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

№ п/п	Наименование информационного ресурса	Ссылка на информационный ресурс
1	Образовательный портал «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»	http://edu.gumrf.ru
2	Электронная научная библиотека, IPRbooks	http://www.IPRbooks.ru
3	Электронная библиотека Лань	www.lanbook.com

9. Описание материально-технической базы и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Архангельская обл., г.Котлас, ул.Заполярная, д.19 кабинет №135 Раздевалка, №136 Раздевалка, №138 Отдел физического воспитания, №139 Раздевалка, №242 Спортивный зал, 1-П Тренажерный спортивный зал, 5-П Лыжная база	Спортивный зал 36х18 м: площадки для игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футзал) Электронное табло, баскетбольный щит (8шт.), баскетбольный мяч (12шт.), волейбольный мяч (16шт.), Сетка волейбольная (4шт.), футбольный мяч (2шт.), пневматическая винтовка (8шт.), пневматический пистолет (3 шт.), шахматы (3шт.), шашки (6шт.), гимнастические брусья (1шт.), мостик гимнастический (2шт.), стойка под прыжки в высоту (2шт), планка для прыжков в высоту (2шт.), комплект баскетбольной формы, комплект волейбольной формы, футболки (40 шт.). Тренажерный зал 9х18 м: тренажер для мышц ног (1 шт.), тренажер для брюшного пресса (1 шт.), для грудных мышц (1 шт.), для спины (1 шт.), для трицепса (1 шт.), скамья атлетическая (1шт.), гантели (14шт.), тренировочная штанга (9шт.), комплект дисков для штанги, пояс штангиста (5шт.), гимнастическая перекладина (1 шт.), стенка гимнастическая (11шт.) Лыжная база: лыжи (132 пар), лыжные ботинки (182 пар), лыжные палки (114 пар).	

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

10.1. Рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям

Лекции являются основным видом учебных занятий в высшем учебном заведении. В ходе лекционного курса проводится изложение современных научных взглядов и освещение основных проблем изучаемой области знаний.

Значительную часть теоретических знаний студент должен получать самостоятельно из рекомендованных основных и дополнительных информационных источников (учебников, Интернет-ресурсов, электронной образовательной среды университета).

В тетради для конспектов лекций должны быть поля, где по ходу конспектирования делаются необходимые пометки. В конспектах рекомендуется применять сокращения слов, что ускоряет запись. Вопросы, возникшие в ходе лекций, рекомендуется делать на полях и после окончания лекции обратиться за разъяснениями к преподавателю.

После окончания лекции рекомендуется перечитать записи, внести поправки и дополнения на полях. Конспекты лекций рекомендуется использовать при подготовке к практическим занятиям (лабораторным работам, семинарам), экзамену/зачету, контрольным тестам, коллоквиумам, при выполнении самостоятельных заданий.

10.2. Рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Для подготовки к практическим занятиям необходимо заранее ознакомиться с перечнем вопросов, которые будут рассмотрены на занятии, рекомендуемой основной и дополнительной литературы, содержанием рекомендованных Интернет-ресурсов. Необходимо прочитать соответствующие разделы из основной и дополнительной литературы, рекомендованной преподавателем, выделить основные понятия и процессы, их закономерности и движущие силы и взаимные связи. При подготовке к занятию не нужно заучивать учебный материал. На практических занятиях нужно выяснять у преподавателя ответы на интересующие или затруднительные вопросы, высказывать и аргументировать свое мнение.

10.3. Рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа включает изучение учебной литературы, поиск информации в сети Интернет, подготовку к практическим занятиям, экзамену/зачету, выполнение домашних практических заданий (рефератов, расчетно-графических заданий/работ, курсовых проектор/работ, оформление отчетов по лабораторным работам и практическим заданиям, решение задач, изучение теоретического материала, вынесенного на самостоятельное изучение, изучение отдельных функций прикладного программного обеспечения и т.д.).

Составитель: к.т.н. Дмитриева Т.В.

Зав. кафедрой: к.с/х н., к.т.н., доцент Шергина О.В.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры естественнонаучных и технических дисциплин и утверждена на 2017/2018 учебный год
Протокол № 10 от «22»июня 2017г.

Зав. кафедрой: _____ / Шергина О.В./

Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»**
Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Кафедра естественнонаучных и технических дисциплин

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине Прикладная физическая культура и спорт
(элективная дисциплина)
(Приложение к рабочей программе дисциплины)

Направление подготовки: *38.03.01 Экономика*

Профиль: *Бухгалтерский учет, анализ и аудит*

Уровень высшего образования: *бакалавриат*

Котлас
2017

1. Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплины

Рабочей программой дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» предусмотрено формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Планируемые результаты освоения дисциплины
ОК-8	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Знать:** теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
		Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

2. Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Самостоятельная работа	ОК-8	зачет

3. Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

Результат обучения по дисциплине	Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания по дисциплине				Процедура оценивания
	2	**3**	**4**	**5**	
	не зачтено	**зачтено**			
ОК-8 ***Знать***: теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;	Отсутствие знаний или фрагментарные представления об основах физической культуры и здорового образа жизни	Неполные представления об основах физической культуры и здорового образа жизни	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах физической культуры и здорового образа жизни	Сформированные систематические представления об основах физической культуры и здорового образа жизни	зачет

ОК-8 ***Уметь*:** творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;	Отсутствие умений или фрагментарные умения использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	В целом удовлетворительные, но не систематизированные умения использования средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	В целом удовлетворительные, но содержащее отдельные пробелы умения использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Сформированные умения использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	зачет
ОК-8 ***Владеть*:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Отсутствие владения или фрагментарные владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	В целом удовлетворительные, но не систематизированные владения применения навыков укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	В целом удовлетворительные, но содержащее отдельные пробелы владения применения навыков укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и проф.деятельности	Сформированные владения навыками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	зачет

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

1. Вид текущего контроля: Контрольно-практическое задание

Контрольно-практическое задание: контрольные нормативы (тесты)

1.2. Женщины

Таблица 1

№ п\п	Виды испытаний (тесты)	Знак ГТО (баллы) 1,2,3,4,5,6		
		бронза (3)	серебро (2)	золото (1)
1	Бег 2000 м (мин. Сек.)	11.35	11.15	10.30
2	Бег 100 м (сек)	17.5	17.0	16.5
3	Прыжок в длину с места (см)	170	180	195
4	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени		
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – “отжимание” (кол-во раз)	10	12	14
6	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20
7	Наклон вперед из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.) “пресс”	34	40	47
8	Поднимание плечевого пояса из положения лёжа на животе, руки за головой, ноги прижаты к полу (кол-во раз за 1 мин.)	55	60	65
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя, дистанция – 10 м	15	20	25
10	Приседание на всей стопе, руки вперед (кол-во раз за 1 мин.)	40	45	50
11	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке (см) “гибкость”	+8	+11	+16
12	Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин)	до 90	90-109	110-120

Примечание:

1. № 1 – 4 выполняются в сентябре и мае;
2. № 5,6,7,8,10,11,12 выполняются в ноябре-декабре и в апреле
3. 4. № 1-7,9,11,13нормы ГТО
4. № 4,6,9 тесты по выбору

1.2. Мужчины

Таблица 2

п\п	Виды испытаний (тесты)	Знак ГТО (баллы) 1,2,3,4,5,6		
		бронза (3)	серебро (2)	золото (1)
1	Бег 3000 м (мин. сек.)	14.0	13.30	12.30
2	Бег 100 м (сек)	15.1	14.8	13.5
3	Прыжок в длину с места (см)	240	230	220

4	Кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени		
5	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке (см) “гибкость”	+6	+7	+13
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	9	10	13
7	Наклон туловища вперед из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) “пресс”	60	70	80
8	Приседание на всей стопе, руки вперед (кол-во раз за 1 мин.)	40	45	50
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	40	35	30
10	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	9	10	12
11	Поднимание ног в висе до касания перекладины	6	8	10
12	Подъём переворотом из виса на перекладине (кол-во раз)	3	5	8
13	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25

Примечание:

1. № 1 - 4 выполняются в сентябре и мае;
2. № 5 - 12 выполняются в ноябре-декабре и апреле-мае;
3. № 1 - 6,13 нормы ГТО
4. № 4,8,12,13 тесты по выбору

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Вид промежуточной аттестации: зачет

1.1. Зачёт

Студенты очной формы обучения в каждом семестре выполняют не более пяти контрольно- практических тестов (таблица 1 и 2).

1.2. Исследовательская работа (реферат)

Студенты заочной формы обучения в конце каждого курса представляют выполненные самостоятельно исследовательские (реферативные) работы

Перечень тем письменных работ для подготовки рефератов по итогам первого курса

1. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний средствами физической культуры.

2. Лечебная физическая культура при миопии.
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника.
4. Профилактика и лечебная физическая культура суставных заболеваний средствами физической культуры.
5. Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата.
6. Избыточный вес и его регуляция средствами лечебной физической культуры.
7. Профилактика простудных и респираторных заболеваний средствами физической культуры.
8. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях желудочно- кишечного тракта.
9. Профилактика средствами физической культуры аллергических заболеваний и бронхиальной астмы.
10. Лечебная физическая культура при заболеваниях почек
11. Профилактика варикозного расширения вен, тромбофлебитов средствами физической культуры.
12. Лечебная физическая культура при дискинезии желчных путей и заболеваниях печени.
13. Гимнастика для беременных.
14. Гимнастика при плоскостопии.
15. Утренняя лечебно-восстановительная гимнастика.
16. Стресс и его профилактика средствами физической культуры.
17. Использование компьютера для построения методик ЛФК для студентов специальной медицинской группы.
18. Профилактика утомления и переутомления средствами физической культуры
19. Комплекс физических упражнений утренней гимнастики.

Перечень тем письменных работ для подготовки рефератов по итогам второго курса

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Роль физической культуры в подготовке бакалавра.
3. Значение занятий физическими упражнениями для организма человека. Их влияние на внутренние органы и системы (кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная).
4. Профессионально-прикладная физическая культура (производственная гимнастика, физкультминутка и др.). Задачи, средства и формы.

Профессиональные заболевания.

5. Осанка. Типы, пути формирования и коррекции.
6. Рациональное питание. Питание для работающих, диета для больных. Энергетическая ценность продукта.
7. Оздоровительные системы физических упражнений. Современные системы физических упражнений прикладной направленности (атлетическая гимнастика, единоборства, аэробика, фитнес и др.)
8. Физкультурно-оздоровительная работа на производстве.
9. Здоровье и двигательная активность человека. Причины возникновения гиподинамии.
10. Гигиена физических упражнений. Гигиенические требования к проведению занятий.
11. Закаливание как один из видов профилактики простудных заболеваний. Гигиенические основы закаливания.
12. Формирования профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта (внимание, мышление, волевые качества, смелость и т.д.)
13. Развитие и воспитание физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).
14. Значение разминки при занятиях физкультурой и спортом, ее влияние на организм; виды разминок, примеры.
15. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности с помощью средств физической культуры и спорта (искривление позвоночника, плоскостопие, ожирение, близорукость и др.) Комплексы корригирующих упражнений.
16. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование, основные формы и организация. Дневник самоконтроля.
17. Спорт в жизни студента. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта (йога, ушу, армрестлинг, керлинг, фитнесс-аэробика и др.)
18. Утомление и переутомление при физической и умственной деятельности человека. Восстановление. Рекреация. Биологические ритмы и работоспособность.
19. Физическая активность женщин. Особенности самостоятельных занятий женщин.
20. Техника и практика игры в баскетбол. Современные правила игры.
21. Техника и тактика игры в волейбол. Современные правила игры.
22. Техника и тактика игры в футбол. Современные правила игры.

23. Легкая атлетика. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Прыжки в длину.
24. Легкая атлетика. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции.
25. Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов.
26. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта. Профилактика и виды травматизма.
27. Понятие лечебной физической культуры. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
28. Профессионально - ориентированный комплекс физических упражнений
29. Аутогенная тренировка.

Показатели, критерии и шкала оценивания письменной работы (реферата)

Наименование показателя	Критерии оценки	Максимальное количество баллов	Количество баллов
I. КАЧЕСТВО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ (РЕФЕРАТА, ПРОЕКТА)			
Соответствие содержания работы заданию, степень раскрытия темы. Обоснованность и доказательность выводов	– соответствие содержания теме и плану реферата; – умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; – умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы; – уровень владения тематикой и научное значение исследуемого вопроса; – наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.	10	
Грамотность изложения и качество оформления работы	– правильное оформление ссылок на используемую литературу; – грамотность и культура изложения; – владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; – соблюдение требований к объему реферата; – отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; – научный стиль изложения.	5	
Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование	– степень знакомства автора работы с актуальным состоянием изучаемой проблематики; – полнота цитирования источников, степень использования в работе результатов исследований и установленных научных фактов. – дополнительные знания, использованные при	5	

рекомендованной и справочной литературы	написании работы, которые получены помимо предложенной образовательной программы; – новизна поданного материала и рассмотренной проблемы		
	Общая оценка за выполнение	20	
II. КАЧЕСТВО ДОКЛАДА			
Соответствие содержания доклада содержанию работы		5	
Выделение основной мысли работы		5	
Качество изложения материала. Правильность и точность речи во время защиты реферата		5	
	Общая оценка за доклад	15	
III. ОЦЕНКА ПРЕЗЕНТАЦИИ			
Дизайн и оформление слайдов		3	
Слайды представлены в логической последовательности		3	
Использование дополнительных эффектов PowerPoint (смена слайдов, звук, графики)		3	
	Общая оценка за презентацию	9	
IV. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ РАБОТЫ			
Вопрос 1		2	
Вопрос 2		2	
	Общая оценка за ответы на вопросы	6	
	ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ	50	

Для перевода баллов в оценку применяется универсальная шкала оценки образовательных достижений.

Если обучающийся набирает

от 90 до 100% от максимально возможной суммы баллов - выставляется оценка «отлично»;

от 80 до 89% - оценка «хорошо»,

от 60 до 79% - оценка «удовлетворительно»,

менее 60% - оценка «неудовлетворительно».

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Основной задачей для группы обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, является укрепление здоровья, закаливание организма, повышение (компетенций), студентов в теории и методике физического воспитания и самовоспитания в частности, уровня физической работоспособности студентов с целью устранения функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний и перенесенных травм, повышение теоретической грамотности применительно к конкретным заболеваниям

Определение студентов в группу для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Группа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья формируется из студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющих отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование учебных групп данной группы осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. Группы комплектуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний):

– **группа "А"** - студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, хроническими воспалениями среднего уха, миопией;

– **группа "Б"** - студенты, имеющие заболевания органов брюшной полости и малого таза (хронические холецистит и гастрит, язвенная болезнь, колит, дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболевания почек;

– **группа "В"** - студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, контрактуру (ограничение движений в суставе) и снижение двигательной функции

Зачет по физической культуре

В каждом семестре студенты группа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья выполняют контрольные нормативы и тесты, которые оцениваются по пятибалльной шкале (таблицы 3,4). К выполнению тестов, контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и имеющие соответствующую подготовленность. Основная задача при тестировании студентов - определить уровень развития основных физических качеств с учетом их физического состояния здоровья, а также проследить динамику показателей физической и функциональной

подготовленности.

Студенты группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья

Студенты, **освобожденные от практических занятий на длительный срок** (более одного месяца) сдают зачет на основании следующих требований по теоретическому и методическому разделам дисциплины «Физическая культура»:

- оценка уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям по дисциплине “Физическая культура”;
- оценка самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом диагноза студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
- написаниереферата по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- умения проводить функциональные пробы, оценивать самостоятельно физическое развитие и вести дневник самоконтроля;

Условием допуска к сдаче **итогового зачета студентов специального отделения является выполнение обязательных тестов** и контрольных нормативов по специальной физической подготовке, предусмотренных на семестр (с учётом диагноза).

Итоговая аттестация приводится в форме собеседования по теоретическому и методическому разделам программы. Учитывается уровень выполнения студентом разделов программы по общефизической, профессионально-прикладной подготовленности, степень овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование способностей и качеств, определяющих психофизическую готовность будущего специалиста, его самоопределение в физической культуре.

Тематика методических занятий

1 курс

1. Социально-биологические основы физической культуры.
2. Олимпийские игры. История и современность.
3. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
4. Возможность отрицательных явлений в процессе занятий (переутомление, перенапряжение, «мертвая точка», «печеночный синдром», «гравитационный шок» и др.)
5. Объективные и субъективные параметры самоконтроля.
6. Принципы планирования самоподготовки.

2 курс

1. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. Основы спортивной тренировки. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности.
3. Формы и методы самостоятельного применения средств физического воспитания с учетом особенностей состояния здоровья, физического развития, пола и возраста занимающегося.
4. Комплексы физических упражнений при различных заболеваниях (ВСД, пиелонефрите, бронхиальной астме, миопии, остеохондрозе, плоскостопии, заболеваниях органов пищеварения, при травмах, при укачивании).

3 курс

1. Первая (доврачебная) помощь при сотрясении головного мозга, тепловом ударе, вывихах, ушибах, переломах, первая помощь утопающему.
2. Методические указания при использовании специально направленных физических упражнений независимо от заболевания.
3. Формы и методы правильного и рационального дыхания, и формирование правильной осанки, коррекция фигуры.

Тематика методико-практических занятий

Первый курс

Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления, применения средств ФК для их коррекции. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (бег в невысоком темпе - "Джоггинг", плавание, прогулка на лыжах и др.). Основы методики самомассажа. Методика корригирующей гимнастики для глаз. Методика составления конспекта и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями (ФУ) гигиенической или тренировочной направленности

Второй курс

Методы оценки и коррекции осанки телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному

виду спорта (тесты, контрольные задания). Методика индивидуального подхода и применение средств развития отдельных физических качеств.

Третий курс

Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях ФК. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда

Студенты данной группы временно освобожденные от практических занятий по физической культуре в конце каждого семестра представляют реферативные работы по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья

Контрольные нормативы по физической культуре в группе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
Мужчины

Таблица 3

Нормативы	1 курс					2, 3 курс				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Плавание (вольный стиль)	Без учета времени					-	-	-	-	-
Ходьба 2 км	Без учета времени					До 18 мин.				
Бег 1000 м	Без учета времени									
Поднимание туловища (сед в группировку) за 1 мин.	18	20	22	25	28	20	22	25	28	30
Приседание на полной ступне за 1 мин.	15	20	25	30	35	20	25	30	35	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	22	35	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	-	-	-	-	-	12	14	16	25	26 и
Подвижность позвоночника сидя на полу	+ 2	+ 6	+ 8	+10	+12	-	-	-	-	-
Подвижность позвоночника, стоя на	-	-	-	-	-	14 и бол.	9-11	6 - 8	3 - 5	2 – 0

1.3.6. Контрольные нормативы по физической культуре в группе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
Женщины

Таблица 4

Нормативы	1 курс					2,3 курс				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Плавание (вольный стиль)	Без учета времени					-	-	-	-	-
Ходьба 2 км	Без учета времени					До 18 мин.				
Бег 500, 1000 м	Без учета времени									
Поднимание туловища (сед в группировку) за 1 мин.)	12	15	18	22	25	16	18	20	25	30
Приседание на полной ступне за 1 мин.	15	20	25	28	30	20	23	26	28	32
Сгибание и разгибание рук, в упоре на коленях	12	14	16	18	20	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейки	-	-	-	-	-	8	10	12	14	16
Подвижность позвоночника сидя на полу	+ 3	+ 6	+ 10	+14	+18	-	-	-	-	-
Подвижность позвоночника, стоя на скамейке (0 от пола)	-	-	-	-	-	15 и бол.	10-12	7 - 9	4 - 6	3 – 0

Примечание:

1. Учитывается количество сдаваемых норм с учетом диагноза
2. Студенты, освобожденные от сдачи практических нормативов, оцениваются по результатам собеседования по материалам методических и методико-практических занятий с выполнением реферата по тематике реферативных работ для группы с ограниченными возможностями здоровья.

Тематика реферативных работ для группы с ограниченными возможностями здоровья

1. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний средствами физической культуры.
2. Лечебная физическая культура при миопии**.**
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника.
4. Профилактика и лечебная физическая культура суставных заболеваний средствами физической культуры.
5. Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата.
6. Избыточный вес и его регуляция средствами лечебной физической культуры.
7. Профилактика простудных и респираторных заболеваний средствами физической культуры.
8. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
9. Профилактика средствами физической культуры аллергических заболеваний и бронхиальной астмы.
10. Лечебная физическая культура при заболеваниях почек
11. Профилактика варикозного расширения вен, тромбофлебитов средствами физической культуры.
12. Лечебная физическая культура при дискинезии желчных путей и заболеваниях печени.
13. Гимнастика для беременных.
14. Гимнастика при плоскостопии.
15. Утренняя лечебно-восстановительная гимнастика.
16. Стресс и его профилактика средствами физической культуры.
17. Использование компьютера для построения методик ЛФК для студентов специальной медицинской группы.
18. Профилактика утомления и переутомления средствами физической культуры
19. Комплекс физических упражнений утренней гимнастики -1 курс.
20. Профессионально - ориентированный комплекс физических упражнений – 2, 3 курсы.