

Министерство здравоохранения Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Северо-Западный государственный медицинский университет имени  
И.И.Мечникова»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И.Мечникова Минздрава России)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по дисциплине  
**Физическая культура и спорт**

<b>Специальность</b>	<b>31.05.02</b>	<b>Педиатрия</b>
<b>Направленность</b>		<b>Педиатрия</b>

2019

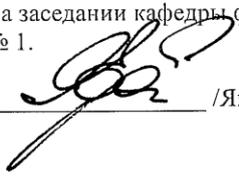
Рабочая программа дисциплины Физическая культура и спорт составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 31.05.02 Педиатрия, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 августа 2015 г. № 853.

**Составители рабочей программы:**

Явдошенко Е.О., зав. кафедрой физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент;  
Малянова Е.Ю., старший преподаватель кафедры физической культуры.

**Рецензент:** Дудус А.Н., начальник кафедры боевой, физической и тактико-специальной подготовки Университета ФСИИ России, кандидат педагогических наук, доцент.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры «28» августа 2019 г. Протокол № 1.

Заведующий кафедрой, доцент  /Явдошенко Е.О./

Одобрено методическим советом педиатрического факультета

«23» сентября 2019 г.

Председатель, проф.  /Кахиани Е.И./

Дата обновления: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## 1. Цели и задачи дисциплины

### Цель

Состоит в формировании способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Задачи

1. Обеспечить понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладеть системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптировать организм к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширить функциональные возможности физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладеть методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
6. Овладеть методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
7. Подготовить к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

## 2. Место дисциплины в структуре программы специалитета

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины(модули)» основной профессиональной образовательной программы по специальности 31. 05. 02 Педиатрия (уровень образования высшее - специалитет). Дисциплина является обязательной к изучению.

**Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:**

**«Физическая культура» (базовый уровень).**

### Знания:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

### Умения:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

**Навыки:**

1) владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью;

2) владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

3) владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

4) владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

**Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:**

Поликлиническая педиатрия, лечебная физическая культура и спортивная медицина.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

№	Код и наименование компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:			
		Знать	Уметь	Имеет навык	Оценочные средства
	ОК 6 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. 2. Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. 3. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также	1. Составлять комплексы упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий. 2. Использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной	1. Использование системы специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых	<b>1. Для обучающихся основной, подготовительной и специальной групп:</b> - обязательные контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности и - контрольный комплекс упражнений на заданную тему <b>2. Для освобожденных от практических занятий:</b> - реферат, - контрольный комплекс упражнений на заданную тему.

		расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.	профессиональной деятельности. 3.Разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения.	качеств и свойств личности. 2.Использования методики формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха. 3.Использования средств и методов противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов труда.	
--	--	---	---	---	--

#### Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

№	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины
1	ОК 6	Теория физической культуры
2	ОК 6	Общая физическая подготовка

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры	
		I	II
Контактная работа обучающихся с	48	24	24

преподавателем			
<b>Аудиторная работа:</b>	<b>46</b>	<b>22</b>	<b>24</b>
Лекции (Л)	2	2	-
Практические занятия (ПЗ)	44	22	22
<b>Внеаудиторная работа (самостоятельная работа):</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
в период теоретического обучения	20	12	8
подготовка к сдаче зачета	4	-	4
<b>Промежуточная аттестация:</b> зачет, в том числе сдача и групповые консультации	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>Общая трудоемкость:</b> академических часов зачетных единиц	<b>72</b>		
	<b>2</b>		

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛЗ	С	СР	Всего часов
1	Теория физической культуры	2	-	-	-	16	18
2	Общая физическая подготовка	-	44	-	-	8	52
	Итого	-	44	-	-	24	72 (из них 2 часа отводится на зачет)

### 5.2. Тематический план лекционного курса (семестр I)

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Наглядные пособия
1	<b>Введение в теорию физической культуры.</b> Определение понятия «культура». Понятие «культура физическая» и её связь с общей культурой. Виды физической культуры. Основные понятия теории физической культуры. Этапы развития теории физической культуры. Функции и принципы физической культуры как социального явления. Физическая культура в различные периоды жизни человека.	2	Презентация

### 5.3. Тематический план практических занятий (семестр – I - II)

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии
1	<b>Комплексные занятия</b> (атлетическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, упражнения из легкой атлетики, спортивных игр). Совершенствование координации движений, силы и силовой выносливости; развитие силовых, скоростно-силовых качеств, развитие общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы. Приобретение навыков и опыта в проведении подготовительной части занятия. Подготовка и выполнение контрольных нормативов.	8	Контрольный комплекс упражнений на заданную тему, написание реферата, контрольные нормативы.

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии
2	<b>Гимнастика.</b> <b>Девушки.</b> 1.Ритмическая гимнастика. Физические упражнения на гибкость, координацию, пластику движений.	12 8	
	2.Аэробика. Базовые шаги, движения руками. Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы.	8	
	3.Комплексы упражнений на тренажерах. Силовые упражнения и техника их выполнения.	8	
	4.Степ-аэробика. Основные виды шагов и техника их выполнения.	6	
	<b>Юноши.</b> 1.Обучение базовым упражнениям атлетической гимнастики.	8	
	2.Комплексы упражнений на тренажерах Обучение упражнениям для развития верхнего плечевого пояса. Обучение упражнениям для развития нижних конечностей. Обучение упражнениям для развития мышц-сгибателей и разгибателей туловища.	10	
	3.Круговая тренировка.	6	
	4.Раздельная тренировка по мышечным группам (грудь, плечи, руки, ноги, спина).	6	
	3	<b>Плавание</b>	
4	<b>Легкая атлетика</b>	12	

**5.4. Лабораторный практикум: - не предусмотрено**

**5.5. Тематический план семинаров: - не предусмотрено**

**6. Организация текущего, промежуточного и итогового контроля знаний (Приложение А)**

№ п/п	№ семестра	Формы контроля	Наименование раздела дисциплины	Оценочные средства			
				Виды	реферат	Контрольные нормативы по определению уровня физической	Контрольные задания
1	2	3	4	5	6	7	
1	1-2	Текущий	Общая физическая подготовка	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности; Контрольный комплекс	25	6	-

№ п/п	№ семестра	Формы контроля	Наименование раздела дисциплины	Оценочные средства			
				Виды	реферат	Контрольные нормативы по определению уровня физической	Контрольные задания
				упражнений на заданную тему			
2	1-2	Текущий	Теория физической культуры	Контрольные задания для самостоятельной работы, реферат	25	-	-
3	2	Промежуточная аттестация (зачет)	Практический раздел	Обязательные контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.	-	7	-

### 6.1. Примеры оценочных средств:

#### 1. Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности обучающихся (входной контроль)

##### 1.1 Для основной и подготовительной групп.

Содержание упражнения	Девушки					Юноши				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с.)	16.3	17.6	18,0	18.4	18.8	13.8	14.3	14.6	14.9	15.2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Вес до 85 кг	-	-	-	-	-	15	12	9	7	5
вес более 85 кг	-	-	-	-	-	13	10	9	7	5
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	18	15	12	10	8	-	-	-	-	-
Прыжок в длину с места толчком двух ног в см	185	170	160	150	140	230	210	200	190	180

##### 1.2 Для специальной группы.

Характеристика направленности упражнения / пол	Оценка в баллах					
	5	4	3	2	1	
<b>Силовые способности мышц живота</b>						
Поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, кол. раз	Д	57 и выше	50 - 56	44 - 49	37 - 43	36 и ниже
	Ю	61 и выше	51 - 60	43 - 50	36 - 42	35 и ниже
<b>Силовые способности мышц ног</b>						
Сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивая пятки к ягодицам из	Д	43 и выше	38 - 42	33 - 37	28 - 32	27 и ниже

положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Ю	45 и выше	41 - 44	36 - 40	30 - 35	29 и ниже
<i>Силовые способности мышц плечевого пояса</i>						
Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол. раз	Д	36 и выше	28 - 35	23 - 27	19 - 22	18 и ниже
Сгибание и разгибание рук из положения упора лежа, кол. раз	Ю	43 и выше	35 - 42	30 - 34	25 - 29	24 и ниже

## 2. Обязательные контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности обучающихся

### 2.1. Для основной и подготовительной групп.

#### 1 курс

№ п/п	Содержание упражнения	Юноши				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м(с)	13.8	14.3	14.6	14.9	15.2
2.	Бег на 2 км (мин,с) 12-минутный бег- тест Купера (для подготовительной группы)	7.50	8.50	9.20	9.40	10.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	6	4
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи –см)	13	8	6	4	2
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	200	190	180
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	50	40	30	20	10
Девушки						
1.	Бег на 100 м (с)	16.3	17.6	18.0	18.4	18.8
2.	Бег на 2 км (мин, с) 12-минутный бег- тест Купера (для подготовительной группы)	9.50	11.20	11.50	12.20	12.50
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	8	7
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	16	9	7	5	3
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	150	140
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	40	30	20	15	10

### 2.2. Для специальной группы.

Характеристика направленности упражнения / пол	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1

<b>Силовые способности мышц живота</b>						
Поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, кол. раз	Д	57 и выше	50 - 56	44 - 49	37 - 43	36 и ниже
	Ю	61 и выше	51 - 60	43 - 50	36 - 42	35 и ниже
Поднимание ног вверх и опускание из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Д	36 и выше	31 - 35	28 - 30	24 - 27	23 и ниже
	Ю	37 и выше	33 - 36	29 - 32	25 - 28	24 и ниже
<b>Силовые способности мышц ног</b>						
Сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивая пятки к ягодицам из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Д	43 и выше	38 - 42	33 - 37	28 - 32	27 и ниже
	Ю	45 и выше	41 - 44	36 - 40	30 - 35	29 и ниже
<b>Силовые способности мышц спины</b>						
Поднимание верхней части туловища из положения лежа на животе, руки вперед, кол. раз	Д	52 и выше	45 - 51	39 - 44	32 - 38	31 и ниже
	Ю	50 и выше	45 - 49	38 - 44	31 - 37	30 и ниже
<b>Силовые способности мышц плечевого пояса</b>						
Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол. раз	Д	36 и выше	28 - 35	23 - 27	19 - 22	18 и ниже
Сгибание и разгибание рук из положения упора лежа, кол. раз	Ю	43 и выше	35 - 42	30 - 34	25 - 29	24 и ниже

### 3. Пример контрольного комплекса упражнений

Составить комплекс упражнений на заданную тему.

1. Девушки. Ритмическая гимнастика.

Составить комплекс упражнений:

- для развития гибкости и подвижности в суставах,
- для развития координации движений.

2. Юноши. Обучение базовым упражнениям атлетической гимнастики.

Составить комплекс упражнений:

- с гантелями для развития силы мышц рук.
- для развития силы мышц ног.
- для развития силы мышц туловища.

## 7. Внеаудиторная самостоятельная работа (семестр – I - II)

№ п/п	Вид работы	Часы	Контроль выполнения работы
1	Написание реферата	12	Защита реферата преподавателю
2	Контрольное задание (составление комплекса упражнений на заданную тему)	8	Контрольное задание
3	Подготовка к зачету	4	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.

## **7.1. Самостоятельная проработка некоторых тем: - не предусмотрено**

## **7.2. Примерная тематика курсовых работ: - не предусмотрено**

## **7.3. Примерная тематика рефератов**

Темы рефератов для обучающихся I курса, освобожденных от практических занятий.

1. Общая характеристика метода лечебной физкультуры.
2. Обоснование лечебного применения физических упражнений. Противопоказания к применению лечебной физкультуры.
3. Средства, формы и методы лечебной физкультуры.
4. Лечебный массаж и его место в лечебной физкультуре.
5. Оценка эффективности применения лечебной физкультуры.
6. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно – сосудистой системы.
7. Лечебная физкультура при заболевании органов дыхания.
8. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (Приложение Б)**

### *а) основная литература:*

Чурганов О. А. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / О. А. Чурганов, С. Г. Круглов, Е. О. Явдошенко. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2016. – 200 с

[https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/71932/mod\\_resource/content/5/Теория%20и%20методика%20ФК.pdf](https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/71932/mod_resource/content/5/Теория%20и%20методика%20ФК.pdf)

Гущина Н. В. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / Н. В. Гущина- СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2017.-72с.

[https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/178060/mod\\_resource/content/1/Гущина\\_Курс%20лекций.pdf](https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/178060/mod_resource/content/1/Гущина_Курс%20лекций.pdf)

### *б) дополнительная литература:*

Малянова Е.Ю. Методы развития выносливости на занятиях по физической культуре в медицинских вуза: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Малянова, Б.Н. Евстигнеев, И.Г. Харчева.-СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2017 .-48с.

[https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/178063/mod\\_resource/content/1/Малянова\\_Методы%20развития.pdf](https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/178063/mod_resource/content/1/Малянова_Методы%20развития.pdf)

Бюрккланд А.А. Методы развития координационных способностей и их значение в процессе формирования профессиональных умений и навыков: учебно-методическое пособие/А. А. Бюрккланд, Н. В. Авсеенко, И. А. Венедиктова- СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова,- 2018.- 32 с.

[https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/221101/mod\\_resource/content/1/Бюрккланд\\_Методы%20развития.pdf](https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/221101/mod_resource/content/1/Бюрккланд_Методы%20развития.pdf)

Явдошенко Е. О. Организация и методика проведения комплексных занятий по физической культуре: учебно-методическое пособие / Е. О. Явдошенко, В. А. Кононов, С. В. Лушников. –СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2015. – 20 с.

[https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/114537/mod\\_resource/content/4/Комплексные%20занятия%20по%20ФК.pdf](https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/114537/mod_resource/content/4/Комплексные%20занятия%20по%20ФК.pdf)

Национальная информационная сеть Спортивная Россия [Электронный ресурс].

<http://www.topsport.ru>

Спортивная Россия [Электронный ресурс]: спортивный портал.

<http://www.infosport.ru/minsport>,

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. <http://lib.sportedu.ru>

Файловый архив студентов <https://studfiles.net/>

*в) общее программное обеспечение:*

№	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования программных продуктов
<i>лицензионное программное обеспечение</i>			
1.	ESET NOD 32	21.10.2018 - 20.10.2019	Государственный контракт № 71/2018
2.	MS Windows 8 MS Windows 8.1 MS Windows 10 MS Windows Server 2012 Datacenter - 2 Proc MS Windows Server 2012 R2 Datacenter - 2 Proc MS Windows Server 2016 Datacenter Core	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-О; Государственный контракт № 399/2013-ОА; Государственный контракт № 07/2017-ЭА.
3.	MS Office 2010 MS Office 2013	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-ОА; Государственный контракт № 399/2013-ОА.
4.	Moodle	GNU	Открытое лицензионное соглашение GNUGeneralPublicLicense
5.	Academic LabVIEW Premium Suite (1 User)	Неограниченно	Государственный контракт № 02/2015
6.	Антиплагиат	Подписка на 1 год. Срок до 01.06.2020	Государственный контракт № 91/2019-ПЗ
7.	Google Chrome	Неограниченно	Открытое лицензионное соглашение GNU General Public License

*г) общие базы данных, информационно-справочные системы*

№	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования программных продуктов
1.	Консультант Плюс	Подписка на 1 год. Срок до 31.12.2019	Государственный контракт № 161/2018-ЭА

#### Перечень договоров ЭБС

(за период, соответствующий сроку получения образования по ООП)

Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
ЭБС «Консультант студента» Контракт № 226/2019-ЭА от 23.05.2019г.	С «23» мая 2019г. по «22» мая 2020г.
ЭМБ «Консультант врача» Контракт № 225/2019-ЭА от 23.05.2019г.	С «20» мая 2019г. по «19» мая 2020г.
ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru» Контракт № 12/2019-ЗК от .07.2019г.	С «05» августа 2019г. по «04» августа 2020г.
«IPRBooks»-Библиокомплектатор Контракт № 11/2019-ЗК от .07.2019г.	С «05» августа 2019г. по «04» августа 2020г.
Электронно-библиотечная система «Букап»	С «05» августа 2019г. по «04» августа 2020г.

Контракт № 10/2019-ЗК от .07.2019г.	
ЭБС «Издательство Лань» Контракт № 374/2019-ЭА от 15.07.2019г.	С «15» июля 2019г. по «14» июля 2020г.

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

### а. Кабинеты:

- спортивный зал 630 кв.м.,
- гимнастический зал 55 кв.м.,
- открытая уличная площадка 4000 кв.м.,
- тренажерный зал 35 кв.м.,
- тренажерный зал 20 кв.м.,
- учебный класс 25 кв.м.

### б. Лаборатории: нет

**в. Мебель:** столы, стулья, парты.

**специализированная учебная мебель** – гимнастические стенки, скамейки

**г. Тренажеры, тренажерные комплексы, фантомы, муляжи:** комплект тренажеров для силовой подготовки.

**д. Медицинское оборудование** (для отработки практических навыков): **нет**

**е. Аппаратура, приборы:** нет

**ж. Технические средства обучения** (персональные компьютеры с выходом в Интернет, мультимедиа, аудио- и видеотехника): **нет**

## 10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины « Физическая культура и спорт»

**Рекомендации общего характера.** Для проведения занятий по физическому воспитанию обучающиеся университета распределяются по учебным отделениям: основное, подготовительное и специальное. Распределение проводится в начале учебного года с учетом состояния здоровья (медицинского заключения - основная, подготовительная и специальная группы здоровья), физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов обучающихся. На основе этих показателей каждый обучающийся попадает в одно из трех отделений для прохождения курса физической культуры. Каждое отделение имеет определенное содержание и целевую направленность занятий.

К основной группе относятся обучающиеся без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Допускаются к занятиям по физической культуре в полном объеме, а также к занятиям в спортивных секциях и к участию в соревнованиях.

К подготовительной группе относятся обучающиеся, имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3 - 5 лет. Разрешаются занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок, а участие в соревнованиях только при наличии допуска медицинской организации.

К специальной группе относятся обучающиеся с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Разрешаются занятия физической культурой со значительными ограничениями

физических нагрузок оздоровительной направленности.

Использование средств физической культуры направлено на улучшение физической подготовленности, функционального состояния и уровня здоровья, а также на повышение физической и умственной работоспособности.

Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в университете.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия обучающихся физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен. Все это положительно влияет на повышение умственной работоспособности обучающихся. Особенно важен активный отдых в каникулы.

**Рекомендации для практических занятий.** Обратит внимание на регулярное посещение занятий, на наличие соответствующей спортивной одежды. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели нормативов по физической подготовленности. Желательно дополнительно заниматься: посещать секции, фитнес клубы и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Участвовать в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.

**Рекомендации для обучающихся, освобожденных от практических занятий.** Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре, изучают теоретические аспекты дисциплины.

Подготовка реферата. Тема выбирается совместно с преподавателем из списка предложенных, возможно - интересующая обучающегося тема. Для работы с рефератом необходимо подобрать необходимую литературу в библиотеке университета или других источниках, проанализировать материал, выделить ключевые понятия и подготовить реферат в соответствии с требованиями, для защиты реферата подготовить краткое сообщение.

**Рекомендации для выполнения контрольных заданий.**

Контрольное задание выполняется обучающимся самостоятельно с соблюдением алгоритма выполнения и оформляется в соответствии с требованиями. Оно является интегральной формой проверки знаний обучающихся, ставит своей задачей постепенное приобретение занимающимися знаний и навыков в самостоятельной работе. 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.

Для получения промежуточной аттестации обучающемуся необходимо выполнить все обязательные контрольные норматив