

Министерство культуры Челябинской области

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Южно-Уральский государственный институт искусств имени П.И.  
Чайковского»  
ГБОУ ВО ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского

**Рабочая программа ОД. 01.08**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

По специальности

51.02.02 СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (по видам)

(углубленная подготовка)

Присваиваемая квалификация  
Менеджер социально-культурной деятельности  
Форма обучения очная

Челябинск 2021

Рабочая программа ОД.01.08 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)

Разработчики: Цалко Е.В. преподаватель кафедры АИ и ТТ ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского».

Сырникова И. С., преподаватель высшей категории отделения организации и постановки театрализованных представлений ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского».

.

## Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОД.01.08      Физическая культура .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	16
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	18
6. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	22

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## ОД.01.08 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа ОД.01.08 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам).

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина общеобразовательного учебного цикла базовой подготовки.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

#### **предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины**

**Целью** дисциплины «Физическая культура» является формирование общей культуры личности, основ здорового образа жизни, подготовка будущих специалистов к активной профессиональной деятельности в соответствии с потребностями личности и запросами общества.

Для достижения поставленных целей предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач:**

– понимание роли физической культуры в развитии личности и в современном социуме;

– освоение научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность специалиста к выполнению профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- составлять и выполнять упражнения гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корректирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

**Применять/демонстрировать** знания и умения в практической и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- в организации и проведении индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях;
- для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы**

Максимальная нагрузка составляет 195 часов, в том числе:

- практические занятия – 117 часов;
- самостоятельная работа – 78 часов.

Время изучения дисциплины – 1, 2 семестры.

Форма текущего контроля – зачёт. Семестры – 1, 2.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Период	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
	I семестр	II семестр	III семестр	IV семестр	V семестр	VI семестр	VII семестр	VIII семестр
Практические занятия	51	66						
Самостоятельная работа обучающегося	34	44						
Формы промежуточной аттестации	зачёт	зачёт						

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР</b>	<b>0-51-0-34</b>	
	<i>Содержание учебного материала:</i>		<b>1,2</b>
<b>Введение.</b>	1. Понятия: "физическая культура, "Спорт", "Физическое воспитание". Цели, задачи и средства системы физического воспитания, современное состояние физической культуры и спорта.	2	
	2. Особенности организации физического воспитания в СПО. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спорта.	2	
	3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ходьба, бег, упражнения гимнастики.	2	
<b>Тема 2. Основы здорового образа жизни.</b>	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное	2	

	отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		
	2. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.	2	
	3. Рациональное питание. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.	2	
	4. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	
	2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ходьба, бег, упражнения гимнастики.	4	
<b>Тема 3. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем</b>	1. Оценка физического состояния. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития: определение физического состояния (особенности телосложения, весо-ростовые индексы, индексы пропорциональности, параметры эстетической совершенности фигуры). Средства и способы поддержания физического здоровья: утренняя ежедневная гимнастика, режим дня, личная гигиена, производственные физкультурминутки, физкультурно-спортивный досуг, туризм, занятия в спортивных секциях и группах ОФП, самоконтроль и врачебный контроль состояния здоровья, профилактика заболеваний, использование оздоровительных средств природы, отказ от вредных привычек. Профилактика	4	

	травматизма (первая помощь при ушибах, растяжениях, переломах, обмороках и др.		
	2. Определение функциональных возможностей организма и показателей тренированности (состояние нервно-мышечной системы, работоспособность дыхательной системы, частота сердечных сокращений, артериальное давление и др.).	4	
	3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ходьба, бег, упражнения гимнастики.	4	
<b>Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гимнастики. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	2	
	2. Разработка и представление индивидуального комплекса физических упражнений для утренней гимнастики (Рип).	2	
	3. Разработка и представление индивидуального комплекса производственной гимнастики (Рип).	2	
	4. Упражнения коррегирующих гимнастик (УКГ): при нарушении осанки, при заболеваниях органов пищеварения, при заболеваниях дыхательной системы, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при нарушениях зрения.	4	
	5. Разработка и представление комплекса коррегирующей гимнастики на основе личного интереса и с учетом индивидуального здоровья (Рип)	4	
	6. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ходьба, бег, упражнения гимнастики.	7	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	34	

	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
	<b>ВТОРОЙ СЕМЕСТР</b>	<b>0-66-0-44</b>	
<b>Тема 5. Физическая подготовленность и способы совершенствования физических качеств</b>	1. Определение уровня физической подготовленности студентов (ОФП): бег челночный 3x10 м., отжимание в упоре лежа на полу, наклоны туловища вперед, прыжок в длину с места, прыжок через скакалку за 1 мин., поднимание туловища из положения лежа в течение 30 с., приседания на одной ноге и др.	6	<b>1,2</b>
	2. Выполнение упражнений для развития общих физических качеств (ОФП): упражнения на регуляцию дыхания, упражнения с чередованием напряжения и расслабления, упражнения на растяжку, упражнения на координацию, упражнения на силу, упражнения на ловкость и др.	6	
	3. Разработка и представление индивидуального комплекса общей физической подготовки (ОФП) на развитие определенного качества.	4	
	4. Представление комплекса коррегирующей гимнастики с учетом интереса и индивидуальных особенностей физического здоровья: атлетической гимнастики, шейпинга, стретчинга, аэробики, ушу и др.	4	
	5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ходьба, бег, упражнения утренней гимнастики.	10	
<b>Тема 6. Спортивные игры</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>		
	1. Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу. Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку. Передача мяча в движении. Поддача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара. Совершенствование командных действий в защите. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	4	

	2. Баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты. Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча и др. Передачи в парах в движении. Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках. Ведение мяча, проход в парах с защитником. Броски по кольцу с места, с двух шагов, с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам.	4	
	3. Ручной мяч. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	2	
	4. Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	4	
	5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ходьба, бег, упражнения гимнастики.	7	
<b>Тема 7. Основы акробатики</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>		
	1. Техника выполнения акробатических элементов: перекаты: вперед, назад, в сторону, в группировке. Кувырки вперед, назад и соединение кувырков. Кувырок прыжком. длинный кувырок. Стойка на голове, стойка на руках (с поддержкой). Переворот в сторону («колесом»). Упражнения с предметами: с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)	10	
	2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ходьба, бег, упражнения	4	

	гимнастики.		
	3. <b>Зачет.</b> Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: тестирование, сдача нормативов, проведение фрагментов занятий, участие в организации и проведении соревнований. Разработка и составление акробатической комбинации. Вариативная часть: Участие в спортивных соревнованиях института, города, района и др. Реферат.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	44	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>195</b> <b>0-117-78</b>	

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



## **2.2. Особенности реализации дисциплин «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

Порядок освоения дисциплин «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается на основании соблюдения принципов лечебной физической культуры, здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы по адаптивному физическому воспитанию, как правило, не менее двух раз в неделю. Они реализуются в форме: лекций, практических и методических занятий по физической культуре, а также предусмотрено проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий и праздников. Осуществляется адаптивное физическое воспитание для студентов с отклонениями в состоянии здоровья в специальной-медицинской группе. Занятия по адаптивной физической культуре проводятся в специальном спортивном зале и на стадионе. Форма итогового контроля определяется по усмотрению преподавателя и указывается в рабочей программе дисциплины для каждого конкретного направления подготовки. Как правило, это может быть проведение письменных контрольных работ, устных опросов и бесед, тестирований, подготовка рефератов, докладов, что позволяет оценить степень освоения ряда тем и видов учебной работы.

## **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Институт располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов подготовки обучающегося и соответствующих санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Необходимый для реализации дисциплины перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- библиотеку, читальный зал, фонотеку;
- учебные аудитории для групповых занятий;
- учебные аудитории для индивидуальных занятий.
- Институт располагает специальной аудиторией, оборудованной персональными компьютерами. При использовании электронных изданий каждый обучающийся обеспечивается рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин.

При использовании электронных изданий институт обеспечивает каждого обучающегося во время самостоятельной подготовки рабочим местом в компьютерном классе с выходом в интернет, в соответствии с объемом изучаемых дисциплин в объеме не менее двух часов на человека в неделю.

Материально-техническое обеспечение дисциплины составляют компьютеры, мультимедийные средства, материалы методического фонда кафедры и факультета,

ресурсы библиотеки и образовательного портала ЮУрГИИ, Интернет-ресурсы, раздаточный материал и т.д.

### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

Дисциплина «Физическая культура» обеспечивается необходимой учебно-методической документацией и материалами. Содержание дисциплины представлено в локальной сети образовательного учреждения.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к электронно-библиотечной системе, содержащей издания по изучаемой дисциплине. При этом обеспечена возможность осуществления одновременного индивидуального доступа к такой системе не менее чем для 25 процентов обучающихся.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными изданиями учебной, учебно-методической и научной литературы. Литература набирается из расчета не менее 1 экземпляра на двух обучающихся. Период издания – последние 5 лет. Кроме того, обучающиеся обеспечиваются аудио-видео фондами, мультимедийными материалами, отражающими содержание дисциплины.

Фонд дополнительной литературы, помимо учебной литературы, включает справочно-библиографические и специализированные периодические издания.

Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети интернет.

Оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными ОУ и учреждениями культуры осуществляется с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности.

Каждому обучающемуся обеспечен доступ к комплектам библиотечного фонда или электронным базам периодических изданий.

### **3.3. Перечень информационных технологий, используемых при освоении дисциплины**

#### **ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Windows XP(7)

Microsoft Office 2007(2010)

CorelDRAW Graphics Suite X4(X6) Education

Adobe Audition 3.0

Adobe Photoshop Extended CS5

Adobe Premiere Pro CS 4.0

ABBYY Fine Reader 10

Finale studio 2009

Антивирус Kaspersky Endpoint Security

Система автоматизации библиотек ИРБИС 64

Программная система для обнаружения текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ:

Электронный справочник «Информиио»

<http://www.informio.ru/>

Некоммерческая

интернет-версия

КонсультантПлюс

[http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home&utm\\_csource=online&utm\\_cmedium=button](http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home&utm_csource=online&utm_cmedium=button)

Некоммерческая интернет-версия системы ГАРАНТ

<http://ivo.garant.ru/#/startpage:0>

Электронный каталог Библиотеки ЮУрГИИ

### 3.4. Условия реализации программы дисциплины

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивных залах, в тренажерных залах и на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Необходимый для реализации дисциплины перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивный зал;
- оборудование спортивного зала и инвентарь: гимнастические маты, волейбольные мячи, футбольные и др. мячи, скакалки, комплекты для бадминтона, волейбольная сетка, корзина для баскетбола;
- технические средства: компьютер.

### 3.5. Список основной и дополнительной литературы

#### Основная литература

1. Беженцева, Л.М. Основы методики физического воспитания: Учебное пособие. [Электронный ресурс] / Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева. – Электрон. дан. – Томск: ТГУ, 2009. – 160 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/44216> – Загл. с экрана.

#### Дополнительная литература

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11816> – Загл. с экрана. Амосов Н.М. Алгоритм здоровья – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005.

### 3.6. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети интернет для освоения дисциплины

#### Подписные электронные ресурсы

Рукопт [Электронный ресурс]: вузовская электронно-библиотечная система (ЭБС) на платформе национального цифрового ресурса «РУКОПТ». – Москва, 2010 - Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети ЮУрГИИ. – URL: <https://www.rucont.ru/>

Издательство Лань [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система (ЭБС). – Санкт-Петербург, 2010. – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети ЮУрГИИ. – URL:<http://e.lanbook.com/>.

Юрайт [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система (ЭБС) /

ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2013 – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети ЮУрГИИ – URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

<https://www.biblio-online.ru/viewer/52DB7140-0362-4719-96FE-9591372B4CF6#page/1>

#### **Сайты, порталы, базы данных (Ресурсы свободного доступа)**

Единоеокнодоступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: информационная система / ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика». – Москва, 2005-2017. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/> , свободный.

eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. База данных научных журналов. - Москва, 1999 – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный доступ к полным текстам ряда российских журналов.

Российская государственная библиотека искусств [Электронный ресурс]: федеральное государственное бюджетное учреждение культуры / РГБИ. - Москва, 1991-2017. - Режим доступа: <http://liart.ru/ru/> , свободный.

Российское образование [Электронный ресурс]: федеральный портал / ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика». – Москва, 2002 - Режим доступа: <http://www.edu.ru/>, свободный.

Электронная библиотека по истории, культуре и искусству [Электронный ресурс]: электронная библиотека нехудожественной литературы для учащихся средних и высших учебных заведений. – Москва, 2006-2016. - Режим доступа: <http://www.bibliotekar.ru>, свободный.

Энциклопедия искусства [Электронный ресурс]: энциклопедия всемирного искусства /

ARTPROJEKT. – 2005-2017. - Режим доступа: <http://www.artprojekt.ru/>, свободный.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умеет:</b>	
составлять и выполнять упражнения гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корректирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма	Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений
выполнять основные гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх	Оценка техники выполнения двигательных действий;

выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности	Оценка техники базовых элементов техники; оценка технико-тактических действий студентов.
осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки	Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.
осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта	Оценка выполнения студентом функций судьи
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.
включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг	Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия
<b>Знает:</b>	
роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	Практические задания по работе с информацией
способы закаливания организма и основные приемы самомассажа	Ведение календаря самонаблюдения
основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств	Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха

**Зачёт** является комплексной итоговой оценкой результата обучения и ставится в случае если студент:

*В акробатических упражнениях:*

- Выполняет отдельные акробатические элементы: кувырок, стойка на голове, колесо, стойка на руках и др.
- Выполняет акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую кувырок, стойку на руках, переворот боком и другие, ранее освоенные элементы.

*В спортивных играх:*

- Демонстрирует и применяет основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр. Осуществляет судейство.

*В физической подготовленности:*

- Стремиться к повышению показателей своего уровня физического развития

*В результате изучения дисциплины может*

**объяснить:**

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и задачи физического воспитания.
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**характеризовать:**

- Индивидуальные особенности физического развития человека и их связь с регулярными занятиями.
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

*В процессе обучения*

**соблюдал правила:**

- Личной гигиены и закаливания.
- Организации и проведения самостоятельного и самодеятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.
- Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- Профилактики травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

**проводил:**

- Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительной направленности.
- Фрагмент занятия физической культуры или спортивные соревнования с учащимися.
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

**составлял:**

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
- Планы-конспекты занятий.

**определял:**

- Уровни индивидуального физического развития.
- Эффективность занятий физическими упражнениями.
- Функциональное состояние своего организма.

**демонстрировал:**

- Свои двигательные умения, навыки, способности.

- Стремление к физическому здоровью, физическому совершенству.
- Приемы страховки и самостраховки во время занятий.
- Приемы массажа и самомассажа.

### **Критерии оценок для спортивных игр:**

**Оценка «5»**, если упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно без напряжения, уверенно; если в играх обучающийся показал знания правил игры; умение пользоваться изученными движениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре;

**Оценка «4»**, если упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; если в играх показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре;

**Оценка «3»**, если упражнение выполнено правильно, но с большим напряжением, допущены незначительные ошибки, не всегда умеет пользоваться изученными движениями;

**Оценка «2»**, если упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками, в игре обучающийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными движениями.

### **Критерии оценки по технике владения двигательными действиями (акробатика, гимнастика, лыжная подготовка)**

**Оценка «5»** двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

**Оценка «3»** двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;

**Оценка «2»** двигательное действие выполнено неправильно, грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **Преподавателю дисциплины «Физическая культура»**

Следует уделять особое внимание развитию тех двигательных способностей, которые заметно уступают нормативным требованиям комплекса ГТО.

#### **5.1. Координационные способности и методические основы их развития**

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость – способностью человека быстро, оперативно, двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого

определяется высокоразвитым мышечным чувством. Основу ловкости составляют координационные способности. Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы.

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей. Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

## **5.2. Гибкость и методика ее развития**

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего

отягощения, специальных приспособлений и т.п. По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая – в позах. Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); специальная гибкость – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3–4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% - активные, 40% - пассивные и 20% - статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше – статических. Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, в вводную (подготовительную) часть урока по физической культуре, в разминку при занятиях спортом. Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки.

### **5.3. Скоростно-силовые способности и методика их развития**

Выполнение любого движения или сохранения какой-либо позы тела человека обусловлено работой мышц. Величину развиваемого при этом усилия принято называть силой мышц. Мышечная сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений. Одним из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу, является режим работы мышц. В процессе выполнения двигательных действий мышцы могут проявлять силу: при уменьшении своей длины – преодолевающий, при ее удлинении – уступающий, без изменения – статический, при изменении и длины и напряжения мышц – смешанный режим. Первые два режима характерны для динамической, третий – для статической, четвертый – для статодинамической работы мышц. В любом режиме работы мышц сила может быть проявлена медленно и быстро, это характер их работы.

Различают следующие виды силовых способностей: собственно- силовые, и их соединение с другими двигательными способностями (скоростно-силовые и силовая выносливость и силовая ловкость). Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и значительная быстрота движений (прыжки в длину и высоту с места и разбега, метания снарядов и т.п.). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое школьником (например, при толкании ядра или выполнение рывка гири достаточно большого веса), тем большую роль играет силовой компонент, а

при меньшем отягощении (например, при метании малого мяча) возрастает значимость скоростного компонента. К числу скоростно-силовых способностей относят:

- быстрая сила, которая характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемых в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины;

- взрывная сила – способность по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при старте в спринтерском беге, в прыжках, метаниях и т.д.).

Наличие большой силы не указывает на способность к ее быстрому проявлению. Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, где помимо силы требуется высокая скорость движения. Воспитание скоростно-силовых способностей осуществляется при помощи использования непредельных отягощений с предельным числом повторений, требующих предельной мобилизации силовых возможностей. С этой целью применяются непредельные отягощения с установкой на максимально возможную скорость выполняемых движений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств можно разделить на группы:

- с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, прыжки на одной и двухногах с места и с разбега, различного по длине и скорости, в глубину, в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, силовые упражнения;

- с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет, утяжелённый снаряд) в беге, в прыжковых упражнениях, в прыжках и в метаниях;

- с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору и вниз, поразличному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, снег), против ветра и по ветру и т.д.

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи – развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

1. Скоростное направление. Решается задача повышения скорости выполнения основного упражнения (бега, прыжка или метания) или отдельных его элементов и их сочетаний (разбега, отталкивания, финального усилия и пр.).

2. Скоростно-силовое направление. Решается задача увеличения силы мышц и скорости движений. Используются основные упражнения без отягощений или с небольшим отягощением в виде пояса, жилета (бег, прыжки, применение утяжелённого снаряда в метаниях). Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью – 80-90 % от максимальной. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений.

3. Силовое направление. Решается задача развития силы мышц. Вес отягощения или сопротивления составляет от 80 % до максимального. Характер выполнения упражнений различный – от максимально быстрого до 60 % от максимального. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц.

#### **5.4. Выносливость и методы ее развития**

Выносливость необходима всем от их рождения. Различают выносливость общую и специальную. Многие специалисты считают, что уже в детском возрасте необходимо заложить базу общей выносливости, чтобы впоследствии достигнуть высокого уровня развития как физических возможностей, так и функциональных систем организма.

Видов выносливости очень много: скоростная, силовая, локальная, региональная и глобальная, статическая и динамическая, сердечно-сосудистая и мышечная. А так же общая и специальная, эмоциональная, игровая, дистанционная, координационная, прыжковая и т.д. Поэтому выносливость по своей структуре, методам измерения, и методикам развития является более сложным качеством.

Основным средством развития выносливости является бег в форме кросса, по пересеченной и холмистой местности, в парке, в лесу, на берегу реки, обочине дороги, песчаному пляжу или неглубокому снегу, а также в форме длительного и темпового бега на местности или на стадионе. Бег на местности составляет до 80-90% от общего годового объема.

Для развития специальной выносливости необходимо выполнять упражнения со скоростью в соответствующей зоне интенсивности, а общая длина отрезков дистанции или ускорений в темповом беге в одном занятии должна быть больше длины дистанции, на которой специализируется спортсмен. Важным в развитии специальной выносливости является повышение абсолютной скорости бега на эталонном коротком отрезке для создания запаса скорости, что дает возможность пробегать дистанцию с меньшей затратой сил и большей средней скоростью.

## **6. ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **6.1. Вопросы к зачёту**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция). Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
6. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
7. Организация здорового образа жизни студента.
8. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
9. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
10. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
11. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
12. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.

13. Значение физической культуры для будущего специалиста -работника социальной сферы.
14. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
15. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
16. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
17. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
18. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
19. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
20. Физическое качество - сила.
21. Питание как компонент здорового образа жизни.
22. Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.
23. Физическое качество - быстрота.
24. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.
25. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
26. Физическое качество - ловкость.
27. Физическое качество - выносливость.
28. Физическое качество - гибкость.

## **6.2. Вопросы к дифференцированному зачёту**

1. Роль физической культуры в воспитании личности.
2. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Методика применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
6. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
7. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
8. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
9. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
10. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
11. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
12. Физическая культура в профилактике лечения опорно-двигательного аппарата.
13. Способы сохранения и улучшения зрения.
14. Методика обучения плаванию.

15. Средства и методы воспитания физических качеств.
16. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
17. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
18. Методика обучения игре в баскетбол.
19. Методика обучения игре в волейбол.
20. Методика обучения игре в футбол.
21. Организация физкультурно-спортивных мероприятий.
22. Организация и методика проведения подвижных игр.
23. Организация соревнований по эстафетному бегу.
24. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
25. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
26. Особенности занятий избранным видом спорта.
27. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
28. Организация туристических соревнований, туристических слётов.

### **6.3. Примерное содержание «Дневника самоконтроля»**

«Дневник самоконтроля» является документом, в котором студент самостоятельно фиксирует свои достижения, отслеживает нормативные показатели, проводит анализ информации по теме, отчитывается в случае пропусков занятий по болезни.

Содержание «Дневника самоконтроля»

Ф.И. студент \_\_ группы, курса

1. Параметры своего физического развития: рост, масса тела, параметры функционального состояния организма,
2. Результаты уровня физической подготовленности: бег, отжимание, наклоны туловища вперед, прыжок в длину с места, прыжки через скакалку
3. «Распорядок дня»
4. Упражнения для утренней гимнастики и упражнения специальной гимнастики (релакс)
5. Тезисы об упражнениях, повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, занятия в бассейне и др.)
6. Упражнения с предметом (стул, мяч, палка, веревка)
7. Схемы строевых упражнений
8. Эстафета (бег с препятствиями)
9. Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия
10. Тезисы о вредных привычках и о закаливании
11. Комплекс упражнений на развитие гибкости, силы, координации, выносливости и т.д.
12. Комбинации из элементов акробатики для индивидуальной и групповой программы
13. Тезисы по наблюдениям за акробатическими программами одnogруппников

14. Тезисы о посещении секции по видам спорта, группы ОФП, фитнес зала, бассейна, катка
15. Набор народных игр
16. Правила спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис и др. по выбору учащегося
17. Тезисы о наблюдениях за этюдами с элементами жонглирования
18. Краткая история олимпийских игр
19. Личные данные испытаний по нормативам ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание и отжимание, поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во в мин.), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке
20. Игра на тему организации похода и туристическая эстафета
21. Игры: на природе (летняя и зимняя), военно-спортивная игра, «Веселые старты», «Комический футбол», «Олимпийские игры» и др.

#### **6.4. Тесты измерения физического состояния**

1. Весо-ростовой индекс показывает должную массу тела или степень отклонения фактической массы от должной.
2. Индекс Кветеле получается при делении массы тела на рост. Нормы для муж – 350-400 г/см, для жен – 325-375 г/см.
3. Индекс Брока  $M = L - 100$  при  $L = 155-165$ ;  $M = L - 105$  при  $L = 165-175$ ;  $M = L - 110$  при  $L$  более 175, где  $L$  – длина тела в см.
2. Показатель пропорциональности физического развития (ППФР) свидетельствует об относительной длине нижних конечностей
4.  $ППФР = (\text{рост стоя, см} - \text{рост сидя, см}) / \text{рост сидя, см} \times 100$ . Норма 87-92%
3. Пульс в покое у муж 70-75 уд./ мин., у жен – 75 – 80 уд./ мин. У физически тренированных людей частота пульса ниже.
4. Артериальное давление 120-80 мм рт. ст. является нормой.
5. Определить физическую работоспособность можно
  - Поднимаясь на 4-й этаж за определенное время, например, за 2 мин. – частота сердечных сокращений в норме не превышает 140 уд./мин.
  - Пробы Руфье: посчитать пульс за 15 сек в положении лежа на спине (P1), затем сделать 30 приседаний в течение 45 сек, снова подсчитать пульс за 15 сек в положении лежа (P2), а также за последние 15 сек первой минуты восстановительного периода (P3).  $(4(P1+P2+P3)-200) / 10 = \text{результат}$ . 0-3 – хорошая физическая работоспособность; 3-5 – средняя; 6-8 – удовлетворительная; более 8 – плохая.

#### **6.5. Информация для студентов о справках по болезни**

Освобождение от уроков физкультуры имеет специальную форму 095/у (о временной нетрудоспособности) и оформляется лечащим врачом. Она действительна сроком до 2 недель.

Студенты с серьезными травмами или после болезни (ветрянка, пневмония), имеют возможность оформить освобождение сроком до одного месяца. Иногда врач

может продлить мед справку на три или даже шесть месяцев. Для этого достаточно к форме 095/у приложить выписку о состоянии больного (форма 027/у) с печатью.

Взять отсрочку от физкультуры на 1 учебный год непросто. Как правило, основанием служат серьезные хронические заболевания и большинство таких учащихся находятся на особых формах обучения. Основным документом является мед справка от клинико-экспертной комиссии. Полное освобождение от занятий физической культурой практически не осуществляется и предоставляется только для очень тяжело больных учащихся, для которых составляется индивидуальная программа.

Министерство российского здравоохранения предъявляет строгие требования, касающиеся заполнения медицинских документов. В справку вносится следующая информация:

- общие сведения о больном (ФИО, возраст, адрес, наименование учебного заведения);
- название мед учреждения, в котором осуществляется лечение;
- поставленный диагноз и рекомендации лечащего врача;
- срок действия выдаваемой медсправки;
- подпись лечащего врача и печать (штамп) медучреждения.

Каждый случай выписки документов носит индивидуальный характер, но имеются и общие противопоказания. В перечень заболеваний, который позволяет не посещать уроки физкультуры, входят:

1. Ряд патологий физического развития и нервной системы.
2. Хронические заболевания на этапе их обострения.
3. Серьезные психические заболевания.
4. Заболевания глаз.
5. Болезни и травмы ЛОР-органов.
6. Плохая работа внутренних органов, эндокринной системы и онкологические заболевания.
7. Заболевания, требующие хирургического вмешательства.

Однако, основным документом является мед справка от клинико-экспертной комиссии (КЭК).

Для официального заключения КЭК (основания для освобождения от физкультуры) потребуются такие документы, как:

1. Оформленная лечащим врачом стационара выписка, с дальнейшими рекомендациями, в том числе и по занятиям физической культурой.
2. Подтвержденная запись врача узкой специализации, «ведущего» ребенка, и его рекомендации.

Официальное заключение контрольно-экспертной комиссии заверяют (подписывают):

- врач, проводивший лечение;
- заведующий поликлиникой;
- главный врач.

Подписанный документ заверяется печатью поликлиники круглой формы. Данные о выданной справке фиксируются в журнале КЭК. При наличии у ребенка

инвалидности, выдается справка, освобождающая его от физкультуры на текущий учебный год. Важно! Справка КЭК действительна в течение одного учебного года, то есть, на следующий учебный период ее потребуется оформить вновь.

Каждый отдельный случай рассматривается индивидуально. В случае освобождения от физической нагрузки, студент выполняет теоретическую работу по каждой изучаемой теме