

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
БОРИСОГЛЕБСКИЙ ФИЛИАЛ
(БФ ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
биологии и физической культуры и спорта



В.И. Щербакова

04.02. 2016 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1. Б.11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

год начала подготовки – 2011, 2012, 2013, 2014

1. Шифр и наименование направления подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование

2. Профиль подготовки: Информатика и информационные технологии в образовании

3. Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

4. Форма обучения: заочная

5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины: кафедра биологии и физической культуры и спорта

6. Составители программы:

В.А. Епанчин, И.М. Епанчин, М.Н. Купцов, Ф.И. Гончарук, старшие преподаватели кафедры биологии и физической культуры и спорта

7. Рекомендована: научно-методическим советом факультета физико-математического и естественно-научного образования от 03.02.2016 протокол №5

8. Учебный год: 2015/2016

Семестр: 4

9. Цель и задачи учебной дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Задачи дисциплины:

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
- знание 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 физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

10. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части Блока 1 Дисциплины (модули).

Для освоения дисциплины используют знания, умения, навыки, сформированные в процессе обучения в общеобразовательной школе.

Изучение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин: Безопасность жизнедеятельности, Основы медицинских знаний и здорового образа жизни, Педагогика, Психология.

11. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

Общекультурные компетенции:

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);

Общепрофессиональные компетенции:

- готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6).

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- особенности человеческого организма и гигиенические требования при занятиях физкультурой и спортом;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- правила техники безопасности при организации занятий физической культурой и спортом;
- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

уметь:

- использовать средства физической культуры и спорта для поддержания и укрепления собственного здоровья и формирования здорового образа жизни;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих охрану жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- методами физического воспитания и самовоспитания для укрепления здоровья, физического самосовершенствования;
- ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

12. Структура и содержание учебной дисциплины**12.1. Объем дисциплины в зачетных единицах/часах в соответствии с учебным планом — 2 /72****12.2 Виды учебной работы - год начала подготовки - 2011, 2012, 2013, 2014**

Вид учебной работы	Трудоемкость (часы)		
	Всего	В том числе в интерактивной форме	По семестрам
			4
Аудиторные занятия			
в том числе: лекции	10		10
практические			
лабораторные			
Самостоятельная работа	58		58
Итого:	72		68+ 3а 4
Форма промежуточной аттестации			Зачет

12.3. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Её социально-биологические основы. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	Легкая атлетика Общефизическая подготовка Контрольные нормативы
2.	Физическая культура и спорта как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	Лыжная подготовка Спортивные игры Легкая атлетика Контрольные нормативы
3.	Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Легкая атлетика Общефизическая подготовка Контрольные нормативы
4.	Особенности использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Профессионально-прикладная	Лыжная подготовка Спортивные игры Легкая атлетика Контрольные нормативы

	физическая подготовка студентов	
5.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	Легкая атлетика Общезначительная подготовка Контрольные нормативы
6.	Основы методики самостоятельных занятий и контроль за состоянием своего организма. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Лыжная подготовка Спортивные игры Легкая атлетика Контрольные нормативы

12.4. Междисциплинарные связи

№ п/п	Наименование дисциплин учебного плана, с которым организована взаимосвязь дисциплины рабочей программы	№ разделов дисциплины рабочей программы, связанных с указанными дисциплинами
1	Безопасность жизнедеятельности	1,2,3,4,5,6
2	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	1,2,3,4,5,6
3	Возрастная анатомия, физиология и гигиена	1,2,3,4,5,6
4	Педагогика	1,2,3,4,5,6
5	Психология	1,2,3,4,5,6

12.5. Разделы дисциплины и виды занятий - год начала подготовки - 2011, 2012, 2013, 2014

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды занятий (часов)				
		Лекции	Практические	Лабораторные	Самост. работа	Всего
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Её социально-биологические основы.	2			10	12
2	Физическая культура и спорта как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.	2			10	12
3	Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни.	2			10	12
4	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2			10	12
5	Спорт. Индивидуальный	2			9	11

	выбор видов спорта или систем физических упражнений.					
6	Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и контроль за состоянием своего организма.				9	9
Итого		10			58	68+3а 4

Итого: 72 час

13. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература

№ п/п	Источник
1.	Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст] : учеб. / Барчуков И.С. - 7-е изд., испр.- М.: Академия, 2013.- (Бакалавриат)
2.	Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст] : учеб. / Барчуков И.С. - 4-е изд., испр.- М.: Академия, 2011.- (Бакалавриат)
3.	Холодов, Ж.К. и др. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пос. для студ. учреждений ВПО. / Холодов Ж.К. и др. - 9-е изд., испр. и доп.- М.: Академия, 2011

б) дополнительная литература

№ п/п	Источник
4.	Олимпийский учебник студента [Текст] : пособие для вузов / В.С. Родиченков и др.- М.: Советский спорт, 2005
5.	Физическая культура [Текст] : учеб. пос. / Решетников Н.В.- 5-е изд., испр. и доп.- М.: Академия, 2006
6.	Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пос. для вузов. / Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. - М.Академия, 2001

в) информационные электронно-образовательные ресурсы

№ п/п	Источник
Основная	
7.	Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ. - М. : Студенческая наука, 2012. - 2299 с. - (Вузовская наука в помощь студенту). - ISBN 978-5-00046-122-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225696
8.	Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786
9.	Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945
10	Кислицын, Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов. Справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М. : Российский университет дружбы народов, 2013. - 228 с. - ISBN 978-5-209-05470-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470
11	Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинев. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - ISBN 978-5-4458-3075-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956
Дополнительная	
12	Григорович, Е.С. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов ; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - ISBN 978-985-06-1979-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214 (20.02.2015).

13	Шулятьев, В.М. Физическая культура : курс лекций / В.М. Шулятьев. - М. : Российский университет дружбы народов, 2009. - 280 с. - ISBN 978-5-209-03051-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115870 (20.02.2015).
14	Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий : учебно-методическое пособие / И.А. Гуревич. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 351 с. - ISBN 978-985-06-1911-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=110086 (25.02.2015).

14. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитория 53 (к.1). Тренажёрный зал.

Аудитория 38 (к.4). Спортивный зал.

Аудитория 54 (к.1). Тир.

Аудитория 6 (к.4). Место для стрельбы.

Аудитория 136 (к.1). Кабинет физической культуры.

Оборудование для игр в волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, боксёрский ринг, боксерский инвентарь, тренажеры, душевые и раздевалки; лыжная база.

15. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Технологии создания и обработки различных видов информации (офисный пакет Microsoft Office: MS Word, MS PowerPoint, MS Excel).

Технологии создания и обработки тестовых заданий (тестовая оболочка MyTestX).

Технологии дистанционного обучения (система поддержки дистанционного обучения Moodle).

Сетевые технологии (федеральный портал «Российское образование» <http://edu.ru>, Академик. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru>)

16. Формы организации самостоятельной работы:

Самостоятельные занятия студентов по индивидуальному заданию выполняются во внеурочное время в домашних условиях. Они способствуют воспитанию сознательного отношения студентов к физической культуре, а также решают индивидуальные методические задачи по выполнению комплексов малых форм физической культуры и по профилю заболевания для студентов специальных медицинских групп.

17. Перечень учебно-методического обеспечения для организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю):

Предусматривается методическая подготовка студентов:

- составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики и индивидуальной лечебно-профилактической гимнастики (для студентов СМГ);
- подбор физических упражнений, проведения разминки, способствующей развитию профессионально-прикладных физических качеств, в том числе, комплексов с учётом профиля заболевания;
- знакомство с приёмами массажа и самомассажа и особенностями их применения;
- письменная работа (реферат) для студентов специальной группы и временно освобождённых от практических занятий физической культурой.

Примерная тематика рефератов для студентов специальной группы и временно освобождённых от практических занятий физической культурой

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
2. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство содержание этих понятий.
3. Функциональные системы организма, сущность саморегуляции этих систем при занятиях физкультурой.
4. Роль физкультурных занятий в учебной деятельности студента.
5. Занятия физической культурой и спортом как способ повышения устойчивости организма к различным условиям внешней среды.
6. Гиподинамия, гипоксия, гомеостаз, адаптация как особые состояния организма их зависимость от занятий физкультурой и спортом.
7. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта.
8. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физкультурой.
9. Методические основы закаливания организма.
10. Усталость, утомление, переутомление и профилактика их предупреждения средствами физической культуры и спорта.
11. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности при умственном труде.
12. Физкультура и питание во время беременности.
13. Использование естественных факторов природы для закаливания организма при беременности.
14. Наука о здоровой беременности.
15. Традиционные и не традиционные методы оздоровления.
16. Физическое развитие, физическая подготовленность и их поддержание средствами физической культуры и спорта.
17. Физические упражнения в коррекции зрительного анализатора. (Улучшение зрения по методу У. Бейтса, Г. Демирчоглыана и др. авторов).
18. Питание и контроль за массой тела при различных режимах двигательной активности.
19. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
20. Использование физических упражнений для восстановления организма после болезней и травм.
21. Роль скелетной мускулатуры в жизнедеятельности организма (понятие о гомотекнике).
22. Энергозатраты при физической нагрузке, аэробный и анаэробный режим работы.
23. Основы развития и совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.
24. Массаж и самомассаж в системе занятий физическими упражнениями.
25. Понятие о спортивной форме ее приобретение и сохранение.
26. Методы контроля при занятиях физическими упражнениями.
27. Влияние на работоспособность человека периодичности ритмических процессов в организме и окружающей среде.
28. Общая физическая подготовка, специальная и спортивная подготовка.
29. Форма самостоятельных занятий, мотивация выбора.
30. Использование тестов для определения физической работоспособности и состояния организма.
31. Роль подвижных игр в формировании физических качеств.

18. Критерии аттестации по итогам освоения дисциплины

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных

учебных занятий, теоретических знаний и выполнения тестов общефизической подготовленности.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, установленных кафедрой биологии и физической культуры и спорта.

Оценка тестов ОФП	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в балах	2,0	3,0	3,5

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля ОФП.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (ОФП).

Виды испытаний (наименование упражнения)	Женщины					Мужчины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (с)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подготовленность: поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						12	10	7	4	2
3. Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин,с)	10,35	11,20	11,55	12,40	13,15					
Бег 3000 м (мин,с)						12,30	13,10	13,50	14,40	15,30

Примечание. Обязательные тесты проводятся в начале учебного года, как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физической активности студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие изменения в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Студенты специальной медицинской группы выполняют тесты с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

19. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля):

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в себя воздействие на физиологические системы организма студентов, совершенствование их физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости на нервно-эмоциональную и умственную сферу занимающихся. Она является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под наблюдением и непосредственным руководством преподавателей, которые должны сформировать у будущих специалистов общекультурные компетенции, имеющие понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях профессиональной деятельности, и на этой основе сформировать физическую культуру личности.

Функциональная модель педагогической технологии формирования физической культуры личности студента представляет собой сложную многокомпонентную систему, элементы которой взаимообусловлены, взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Методико-практические занятия включают перечень направлений (разделов и спортивных дисциплин), ориентирующих студентов на приобретение знаний, умений и навыков в самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности и физическом самосовершенствовании. Особая роль отводится высокой степени готовности к социально-профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается студентами очной формы обучения на протяжении 6 семестров. Учебная деятельность реализуется в форме методико-практических, учебно-тренировочных и контрольных занятий, а также самостоятельного изучения теоретического материала дисциплины по заданию преподавателя, с его консультациями и текущим контролем.

Реализация настоящей рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» осуществляется кафедрой биологии и физической культуры и спорта с учётом состояния учебно-спортивной базы, природно-климатических условий, квалификации и специализации профессорско-преподавательского состава, сложившихся традиций и методов работы, физической подготовленности и состояния здоровья студентов, а также современных требований ФГОС к выпускникам.

В отличие от других дисциплин на занятиях по физической культуре студенты дифференцируются по медицинским показателям и физической подготовленности. Следствием этого становится формирование новых учебных групп, в составе которых находятся студенты различных групп факультета (-ов).

В состав *основной группы* включаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, имеющие хороший и удовлетворительный уровни физической подготовки, а также не имеющие ограничений по состоянию здоровья. Численный состав учебных групп в основном отделении от 12 до 15 человек.

Специальная группа формируется из студентов, отнесённых по данным медицинского заключения к специальной медицинской группе (СМГ). Численность студентов в учебных СМГ составляет 8-12 студентов. Специальные учебные группы комплектуются с учётом функциональных возможностей организма студентов и нозологических форм заболеваний. Освобождение от занятий по физической культуре по состоянию здоровья может носить только временный характер. Студенты, освобождённые от практических занятий на длительный период, самостоятельно овладевают программным материалом под руководством преподавателей кафедры и изучают разделы дисциплины теоретически. Перевод

студентов в СМГ, имеющих соответствующее медицинское заключение, может проводиться в любое время учебного года.

К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Студенты, освобождённые от практических занятий по физической культуре на длительный период, выполняют теоретические задания по разделам программы и связанные с характером их заболевания в письменной форме. Студенты, выполнившие все требования учебной программы, допускаются к промежуточной аттестации по физической культуре.

Для студентов основной группы процесс физического воспитания основан на обучении и совершенствовании умений и навыков, следующих базовых видах физкультурной и спортивной деятельности: *общая физическая подготовка, лёгкоатлетическая и кроссовая подготовка, лыжная подготовка, спортивные игры* (волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон), *атлетическая подготовка* (атлетическая гимнастика, гиревой спорт) *и другие виды оздоровительных и функциональных методик (ВК ГТО, фитнес направления).*

Дополнительные тесты, определяющие физическую подготовленность студентов основной группы

№ п/п	Виды испытаний (наименование упражнения)	Женщины					Мужчины				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 5 X 10 м (с)	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0
2	Кросс на 3 км по пересеченной местности (мин,с)	20.0 0	21.00	22.30	24.00	26.0 0					
3	Кросс на 5 км по пересеченной местности (мин,с)						22.0 0	23.00	24.00	25.30	27.0 0
4	Прыжок в длину с места (см)	200	195 ¹	180 ²	170 ³	160	250	240 ¹	230 ²	215 ³	200
5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	25	20 ¹	15 ²	10 ³	5					
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	16	14 ¹	12 ²	10 ³	8	45	40	35	25	15
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1')	50	47 ¹	40 ²	34 ³	28	58	54	50	40	35
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	50	40	30	20	15	60	50	40	30	20

	(кол-во раз)										
9	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	17.2 0	18.00 1	19.30 2	20.20 3	21.1 0					
10	Бег на лыжах на 5 км (мин,с)	28.0 0	31.00 1	35.00 2	37.00 3	40.0 0	22.0 0	23.30 1	25.30 2	26.30 3	28.0 0
11	Метание спортивной гранаты весом 700 г (м)						39	37 ¹	35 ²	33 ³	31
12	Метание спортивной гранаты весом 500 г (м)	23	21	17	14	10					
13	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	20	16 ¹	11 ²	8 ³	5	15	13 ¹	7 ²	6 ³	4
14	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						50	40 ¹	30 ²	20 ³	14
15	Стрельба из пневматической винтовки - 10 м, из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (очки)	30	25 ¹	20 ²	15 ³	10	30	25 ¹	20 ²	15 ³	10
16	Приседание стоя в широкой стойке, руки за головой (кол-во раз)	70	60	50	40	30	110	100	85	70	50
17	Подъем и прогибание туловища из положения лежа на животе - гиперэкстензия (кол-во раз)	55	45	35	25	15	60	50	40	30	20

Примечание: контрольные показатели отмеченные символами 1, 2, 3 соответствуют нормативным требованиям ВК ГТО (1- золотой знак, 2- серебряный знак, 3- бронзовый знак).

Практический учебный материал для специальной группы имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Практические занятия по физической культуре в специальной медицинской группе решают общеобразовательные задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических кондиций, с учетом противопоказаний при различных заболеваниях. Также решается ряд реабилитационных задач, связанных с наличием отклонений в состоянии здоровья, слабого физического развития и подготовленности.

В СМГ предусмотрено проведение занятий по двум направлениям.

Первое направление. Занятия со студентами с диагнозами заболеваний опорно-двигательного аппарата, висцеральных систем, органов зрения.

Второе направление. Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий.

В СМГ проводится методическая подготовка студентов. Методическая подготовка осуществляется в форме методических занятий и проведения физических упражнений на учебных занятиях, а навыков и умений применения методов врачебно-медицинского контроля и самоконтроля – на учебных и самостоятельных занятиях. Наиболее эффективная форма – домашнее задание с последующим контролем (ведения дневника самоконтроля)

Зачетно-контрольные тесты для студентов специально медицинской группы

Виды испытаний (наименование упражнения)	Женщины	Мужчины
Посещаемость	100%	100%
Ортостатическая проба	+	+
Бег 12 мин (по Куперу) При ЧСС 160-170 уд/мин	1,8 – 2,2 км	1,9 – 2,4 км
Прыжок в длину с места	140	190
Приседания (кол-во раз)	30	50
Тест на координацию (проба Ромберга)	удовлетворительно	удовлетворительно
Тест на гибкость - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	10	5
Составления и выполнения комплекса оздоровительной гимнастики	+	+