МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

КАРШИНСКИЙ ИНЖЕНЕРНО–ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

"УТВЕРЖДАЮ"
Проректор по учебной работе
_____ доц. О.Н. Бозоров
"___" _____ 2022 год

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Сфера знаний:	200000- Социальная сфера, экономика и право
Сфера образования:	230000- Экономика
Направление образования:	60310100 – Экономика (по отраслям и сферам)

КАРШИ – 2022

Учебная программа одобрена на заседании Координационного Совета по работе учебно-методических объединений высшего и среднего специального, профессионального образования (протокол № ____ от «____» _____2022 года)

Составитель: *Тухтаев Ж.Ж. – старший преподаватель кафедры "Физическая культура" КИЭИ*

Рецензенты: *Азимхонов Я.Б. – преподаватель кафедры "Физическая культура" КИЭИ*

1. www.pedagog.uz
2. www.ziyonet. uz
3. www.edu.uz
4. www.wada-ama.org
5. www.eurosport.ru/atletics
6. www.sport-atlet.com
7. www.neopod.ru/catalog/sport/sport games/
8. www.gimnastik.ru/athletics

Актуальность учебной дисциплины, место дисциплины в высшем образовании

Как вид общей культуры физическая культура представляет собой самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний определятся предметом её изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности, совокупность знаний, умений и навыков по укреплению физических и духовных сил личности при достижении жизненных и профессиональных целей.

«Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин 1-го блока «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины». Дисциплина, как правило, проводится на I курсе обучения в течение двух семестров.

I. Цели и задачи предмета

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

Задачей дисциплины является формирование у студентов приверженности к здоровому образу жизни, мотивационно-ценностному отношению к физической культуре, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Требования, предъявляемые к знаниям и навыкам студентов.

Студент должен:

- *знать* основы здорового образа жизни, физического совершенствования и развития;
- о роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- *уметь* использовать в повседневной жизни знания, полученные в процессе обучения по предмету «физическая культура»:
-вести активный и здоровый образ жизни, системно развивать физическую активность в профессиональной деятельности;
-*владеть навыками* сохранения и укрепления здоровья, психо-физических способностей и свойств личности;
разъяснения и распространения основ здорового образа жизни и приверженность и к физической культуре в семье и обществе.

II. Основная теоретическая часть педагогической валеологии

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте», принятый 4 сентября 2015 г. Понятие физического воспитания, физической культуры, спорта, физического самовоспитания и самообразования. Ценность и преимущественное содержание физической культуры. Неотъемлемая связь физической культуры и здорового образа жизни. Основы физического развития, физической и функциональной подготовленности. Содержание, цели и задачи психофизиче&ой и профессионально-прикладной физической подготовки.

Тема 2. Основы здорового образа жизни

Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой личности. Здоровье человека как основная ценность личности и общества. Условия и факторы, влияющие на здоровье и определяющие его состояние. Составляющие здорового образа жизни, основные требования к его организации, Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, Педагогический контроль. Самоконтроль его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью загрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий.

Тема 5. Двигательная активность и здоровье

Двигательная активность и её влияние на здоровье человека.

Нормы двигательной активности. Гиподинамия. Методы, оценка и формирование двигательной активности в жизни человека.

III. Рекомендации и указании по организации практических занятий

Практические занятия планируются с учетом имеющейся материально технической базы, кадрового потенциала и профиля высших образовательных учреждений. В рабочие учебные программы, разрабатываемые высшими образовательными учреждениями, должны включатся тесты по определению и оцениванию основных физических качеств студента и его функционального состояния.

Урочные занятий состоят из методико-практического и учебно-тренировочного разделов занятий.

Методический раздел практических занятий направлен на: освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта: составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений: умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку; освоение навыков судейства соревнований.

Учебно-тренировочные занятия направлены на: повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств: освоение техники видов спорта: подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях; освоение и совершенствование навыков профессионально -прикладной подготовленности в соответствии с требованиями специальности.

1. Организация учебного процесса

1.1. Распределение студентов по учебным отделениям.

До начала учебных занятий осуществляется врачебное обследование студентов. Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное.

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинское заключение), физического развития физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки.

В специальное медицинское отделение (группу) входят студенты, у которых обнаружены какие-либо отклонения в состоянии здоровья при прохождении медицинского обследования, или же имеющие хронические заболевания, которые не позволяют полноценно выполнять физические нагрузки а также имеющие низкую физическую и функциональную подготовленность.

Студенты, **временно освобожденные** по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, выполняют задания по реферированию данной дисциплины теоретического и практического разделов, с последующей защитой в устной форме.

Основное учебное отделение предназначено для студентов основноймедицинской группы, имеющих высокий уровень физического и функционального состояния своего организма. **В подготовительную** группу входят студенты из числа имеющих средний или низкий уровень физического состояния (физического развития, физической подготовленности). Учебный процесс в подготовительном учебном отделении направлен на

- комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;

-повышения уровня физического и функционального состояния; -профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях

Специальная учебная группа формируется из числа студентов, имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитациюпосле перенесенных заболеваний. Комплектование специальных учебных групп осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. Группы комплектуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний«А», «Б», «В»): -группа «А» - студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем нарушениями функций нервной и эндокринной систем

- группа «Б» студенты с заболеваниями органов брюшной полости группа (хронический холецистит хронический гастрит, язвенная болезнь, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек.

-группа «В» - студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции.

Учебный процесс в специальной учебной группе направлен на:

- избирательность средств (подбор и позирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов:

- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями

- принятие и усвоение студентами знаний о методике использования средств физическ(?и культуры и спорта в профилактике заболеваний но контролю физического и функционального состояния организма.

-укрепление здоровья коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. Учебный процесс в спортивном отделении направлен на:

-соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, индивидуализация, углубление специализации. Непрерывность тренировочного процесса);

- повышение уровня спортивно мастерства;

-подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности. Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта и реальными условиями спортивной базы вуза для проведения учебно-тренировочного процесса.

студентов. Учебное пособие. Т. :*2012.

6. Т.Т. Юнусов., Ю.М. Юнусова. “Алпомиш” ва “Барчиной’ махсус тестлари буйича услубий кулланма. Т. 2004.

7. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Т:2005

Электронные учебные ресурсы

2. Подготовка к контрольным нормативам во внеурочное время, (консультация с преподавателями кафедры «Физической культуры и спорта»)
3. Освоение комплексов утренней гигиенической гимнастики УГГ.
4. Составление комплекса профилактических средств физической культуры в оздоровительных целях.
5. Участие в массовых спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, соревнованиях различного уровня.
6. Составление разминки соответствующей избранному виду спорта.
7. Освоение методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом. Дневник самоконтроля.
8. Составление индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью (профессиограмма).

V .Контроль знаний студентов по физическая культура

балл	уровень знаний студента
5 (отлично)	Полное,правильное выполнение нормативов согласно требованиям
4 (хорошо)	Неполное выполнение нормативов с некоторими отклонениями от нормы
3 (удовлетворительно)	Частичное выполнение нормативов с недостатками
2 (неудовлетворительно)	Невыполнение норматитов

VI. Основная и дополнительная учебная литература, информационные источники

Основная литература

1. Узбекистан Республикасининг Конуни "Жисмонй маданият ва спорт тугрисида", 2015 йил, 4 сентябрь.
2. Узбекистан Республикаси Олий таълим муассасаларида жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш концепцияси. ОУМТВ коллегиясиниЛ 1999-йил мартдаги Карори
3. Кошбахтиев И.Д. "Основы оздоровительной физкультуры студенческой молодёжи". Т- 1994.
4. Нормуродов Л.Н. Енгил атлетика. Укув-услубий кулланма. Т- 2002.
5. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Укув кулланма. Т.: 2006.
6. Нуримов Р.И. Футбол. Т.: 2005
7. Латипов Р.И ва бошк. Жисмонй тарбия фанидан услубий кулланма (бакалавр таълим йуналишлари учун). Т : ТДПУ. 2008.
8. Акрамов Ж.Л. Гандбол. Т.: 2008
9. Нормуродов А. Н. Жисмонй тарбия. Укув кулланма. 1:20П.
10. Матухно Е.В. Профессионально - прикладная физическая подготовка. Учебное пособие. К., 2013.
11 .Шарипова Д.Д. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие. 2005.
12. Мирзакулов И. М. ва бош. Валеология. Укув услубий кулланма. Т: 2008
13. Умаров Д.Х. Средства и методы профессионально прикладной физической подготовки студентов и учащейся молодежи. Учебнометодическое пособие. Т.: 2010.
М.Царева Л.В. Физически культура и спорт в программе учебных занятий студентов неспециализированных вузов. Учебное пособие. Х,: 2008
15. Винулов А. Д. Плавание. М.: 2003.
16. Нормуродов А.Н., Моргунова И.И. Жисмонй тарбия фанидан намунавий дастур (бакалавр йуналиши учун). Т.: Фан ва технологиялар, 2004

Дополнительная литература

1. Мирзиёев ШМ Эркин ва фаровон демократии Узбекистан давлатини биргаликда бар по этамиз. Т-2016
2. Мирзиёев Ш.М. Танкидий тахлил каттий, тартиб интизом ва шахсий жавобгарлик - хар бир рахбар фаолиятининг кундалик коидаси булиши керак. Т-2016
3. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халкимиз билан бирга курамиз. Т-2017
4. Кошбахтиев П.Л. Информационное обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Т 2004
5. Эрданов О.Л. Оздоровительная физическая культура в системе образовательного процесса по физическому воспитанию

2. Тематика практических занятий для групп основного учебного отделения

Тематика:

-Общая физическая подготовка (развитие физических качеств)

- Специальная физическая подготовка:

-Виды спорта (легкая атлетика, Г имнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, плавание, подвижные и национальные игры, эстафеты);

-Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

- Современные оздоровительные системы.

Общая и специальная физическая подготовка.

При планировании практических занятий допускается широкий выбор средств общей и специальной физической подготовки, оздоровительных упражнений и их комплексов. Формы проведения практических занятий могут быть различными по организации и методическому обеспечению, но совокупности средств и методов, по месту проведения и способам учета проделанной студентами работы. Рекомендуется использовать следующие средства для развития физических качеств.

Быстрота - способность организма выполнять движения в минимально короткий отрезок времени. Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера, струговые рынки, ускорения.

Бег: обычный, семенящий, трусцой, поднимая бедро, захлестыванием голени назад т.п. контрольные старты: 100м, 500м. 1000м. бег по виражу, челночный бег и др. Эстафеты.

Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр).

Выносливость - способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности, характеризуется противостоянием организма человека утомлению.

Оздоровительный бег. Освоение техники бега по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Выполнение различных усилий в умеренном темпе продолжительностью до 15-25 мин.

Гибкость - способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой. Общеразвивающие упражнения с предметами и без них с активным и пассивным сопротивлением, широкие махи и т.д. Выполнение упражнений из статических положений с максимальной амплитудой.

Ловкость (координация движений и равновесие) - способность организма быстро овладевать сложными координационными движениями, а также быстро перестраиваться в зависимости от требования обстановки. Гимнастические и акробатические упражнения с предметами и без них, характеризующиеся пространственной точностью и быстротой реакции, и решением длительных задач в минимальном временном интервале.

Сила - способность человека преодолевать мышечное сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на гимнастических и вспомогательных снарядах, упражнения в подтягивании и сопротивлении, перенос тяжестей, выполнение упражнении по методу круговой тренировки.

Вилы спорта.

Гимнастика. Общеразвивающие упражнения, упражнения на равновесие, бег, прыжки, танцевальные элементы. Упражнения различной длительности, сложности, ритмической структуры.

Атлетическая гимнастика. Упражнения атлетической гимнастики с использованием отягощений для укрепления мыши и повышения работоспособности.

Методической основой атлетической гимнастики для всех возрастных групп являются многократные повторения упражнения с малым весом, особое внимание уделяется упражнениям для развития силы рук.

Спортивные игры. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. оЛцеразвивающие и специальные упражнения тропика. Освоение и совершенствование элементов техники баскетбола, волейбола, гандбола, футбола, настольного тенниса, регби, бадминтона. Основные приемы овладения и управления мячом, тренировка в парах, тройках.

Эстафеты, имитационные действия, финты Игры в не равночисленных составах. Товарищеские, контрольные двусторонние игры. Участие в соревнованиях.

Баскетбол. Стойки, повороты, передвижение, ведение, передачи, броски мяча с различных точек, обучение техническим и тактическим действиям. Ловля и передачи мяча различным способом на месте и в движении. Ведение мяча на месте и передвижением вперед, назад, левым, правым боком, с сопротивлением, с поворотами. Командная игра. Практика судейства.

Волейбол. Стойки и передвижения. Прием и передачи мяча различным способом на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо). Подачи мяча и их разновидности, блокирование, страховка. Командная игра. Практика судейства.

Футбол. Передача и прием мяча ногой (левой, правой) на месте, с передвижением (вперед, назад, влево, вправо), удары по воротам, ведение мяча и его отбор.

Гандбол. Передача и ловля мяча (левой, правой рукой) на месте, с передвижением вперед, левым, правым боком. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении, с сопротивлением. Удары по воротам с различных позиций, с места и в прыжке. Финты (влево, вправо) с мячом и без мяча- Командная игра, практика судейства.

Легкая атлетика. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера,
различные стартовые рывки и ускорения.

Бег и его разновидности (с захлёстыванием голени назад, высоким подниманием бедра и т.п.). Комплексы общих и специальных упражнений стайера Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Контрольные старты: 100м. 500м, 1000м. Бег на вираже, челночный бег и др. Ускорения на отрезках. Эстафеты.

Метание. Общеразвивающие и специальные упражнения метателя. Освоение техники метания легкоатлетических снарядов. Упражнения с набивными мячами и другими приспособлениями для развития общей и специальной силы метателя.

Прыжки Общразвивающие и специальные упражнения прыгуна. Упражнения с моментами прыжков различными способами. Техника прыжков (в длину с места, с разбега). Освоение индивидуализированных комплексов прыжковых упражнений.

Плавание. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Освоение техники основных способов плавания (брасс, кроль). Формирование навыков поведения на поле. Техника рук, ног, упражнения на суше.

Подвижные и национальные игры. В процессе проведения подвижных игр решаются образовательные и воспитательные задачи, это, сотрудничество и взаимопомощь в команде, развивающее чувство коллективизма, и чувство соперничества и соревновательной борьбы с другими командами или участниками игр.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Цель ППФП - психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности.

Задачами ППФП определяются особенностями будущей профессии и сводятся к следующему:

- формированию специальных знаний, освоению прикладных умений и навыков;
- воспитанию и совершенствованию профессионально-личностных качеств средствами физической культуры;
- воспитанию специальных прикладных психофизических качеств для успешной реализации учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных программ в жизнедеятельности.

Современные оздоровительные системы.

Оздоровительные системы - это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья человека.

Дыхательная гимнастка - регулирование процессов дыхания Специальные дыхательные упражнения.

Релаксационная гимнастика - особенность релаксационной гимнастики, заключающаяся в сочетании физических упражнений с расслаблением.

Ритмическая гимнастика - разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, и танцевальные элементы, используемые под эмоционально - ритмическую музыку. Ритмическую гимнастику целесообразно вводить во все формы оздоровительной физической культуры. В ритмической гимнастике используют общеразвивающие упражнения: на осанку; на равновесие; с гимнастическими палками; с резиновыми набивными мячами; в исходных положениях сидя, лежа, на спине, на боку, на животе, стоя.

Пилатес - это система упражнений, развивающих каждый аспект физической формы: силу, выносливость, гибкость, ловкость, быстроту.

Фитнес - *это система, направленная на совершенствование общефизической подготовленности, равномерную коррекцию фигуры через различного рода нагрузки на мышцы

Стречинг - ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.

Степ-аэробика - это ритмичные упражнения на все мышцы тела, выполняемые на специальной платформе.

2.1. Тематика практических занятий для групп подготовительного учебного отделении

Тематика.

-Общая физическая подготовка (развитие физических качеств):

-Специальная физическая подготовка

-Корригирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям);

-Виды спорта (легкая атлетика, гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, плавание, подвижные и национальные игры, эстафеты):

Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП);

- Современные оздоровительные системы.

Практические занятия с группами подготовительного отделения проводятся на основе средств и методов, предусмотренных для групп основного учебного отделения с учетом уровня физического состояния и здоровья студентов.

В содержание учебного материала включена корригирующая гимнастика применительно к имеющимся заболеваниям: упражнения, используемые для исправления различных деформаций позвоночника, грудной клетки, стоп; движения локального воздействия, выполняемые из заданного исходного положения при условии сочетания силового напряжения с растягиванием.

2.2 Тематика практических занятий для групп специального учебного отделения

Тематика.

- Общеразвивающие упражнения;
- Специальные упражнения. Гимнастика (дыхательная, релаксационная, ритмическая);
-Корригирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям);

Элементы различных видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, плавание);

Подвижные игры и эстафеты Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП);

Современные оздоровительные системы;

-Мас*аж и самомассаж (применение массажа и самомассажа при различных заболеваниях).

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметом и без предметов (одиночные, парные, групповые). Упражнения на гимнастической лестнице, скамейке. Упражнения на растягивание, расслабление, в комплексы ОРУ постепенно включаются более сложные по координации упражнения, увеличивается количество их повторений и интенсивность выполнения.

Упражнения с отягощением (набивными мячами, гантелями, тренажёры.

Специальные упражнения

Специальные упражнения направлены на дальнейшую коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма упражнения в равновесии, статические, релаксационные, идеомоторные, дыхательные).

Г имнастика.

Дыхательная гимнастика. Применяется при астенических состояниях вегетососудистой дистонии, болезнях желудочно - кишечного тракта физическом и умственном переутомлении, снятии стресса.

Релаксационная гимнастика Проводится в сочетании с физическими упражнениями для всех мышечных групп с расслаблением. Рекомендуется релаксация двух видов: частичная, как средство профилактики переутомления, полная, предусматривает не только мышечное расслабление, но и снятие стресса, психическое расслабление, успокоение и отдых центральной и периферической нервной системы. Релаксацию можно выполнять в положении сидя и лежа.

Аэробика. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т. п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Корригирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям).

Специальные комплексы упражнений лечебной физической культуры, выполняемые как в рамках учебного занятия, так и самостоятельно. Специальные корригирующие упражнения. Гимнастические упражнения на координацию. Упражнения в равновесии (перемещения в различных плоскостях вестибулярного анализатора, изменение величины площади опоры, перемещение высоты общего центра тяжести по отношению к опоре).

Корригирующие упражнения общей оздоровительной направленности: гимнастика для глаз, на осанку, для позвоночника, суставов

Современные оздоровительные системы.

Оздоровительный фитнес. Упражнения низкой интенсивности, для выполнения которых. необходимо менее 50 % функционального резерва. Рекомендуется для неподготовленных студентов, за исключением больных или крайне слабых.

Шейпинг. При занятиях шейпингом интенсивность физических упражнений дозируется строго, как только в этом случае она дает небольшой эффект.

Калланетика. Программ для девушек, выполняемых основном в изометрическом режиме и вызывающих активизацию глубоко расположенных мышечных групп. При выполнении упражнений необходимо избегать резких движений, чрезмерного напряжения. Используются основном изгибы, наклоны, Прогибы, поднимание ног и туловища в положении лежа полушпагаты, качание с акцентом на растягивание мыши.

Элементы различных видов спорта

Спортивные игры Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, настольного тенниса. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, тренировка в парах, тройках. Игры в не равночисленных составах

Легкая атлетика. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Прыжки на одной и двух ногах, прыжки с передвижением вперед, в длину с места, со скакалкой и поворотом. Метание теннисного мяча.

Плавание. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Освоение техники основных способов плавания (брасс, кроль). Формирование навыков повеления на воле. Техника рук, ног, упражнения на суше.

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно координационных действий.

Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП).

Требование к специальной физической подготовленности в сфере профессионального труда. Общие и специальные задачи ППФП. Личностные и профессионально значимые качества, характерные для избранной профессии. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры^согласно избранной специальности).

Массаж и самомассаж.

Влияние массажа на различные системы организма. Принципы применения массажных приемов. Показания и противопоказания к применению массажа.

Техника выполнения массажных приемов. Техника поглаживания, растирания, разминания и т.п. Массаж в сочетании с движениями.

Особенности применения массажа при различных заболеваниях: сердечнососудистой, дыхательной и нервных системах, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, умственном и физическом утомлении.

IV. Самостоятельное образование и самостоятельная работа

Рекомендуемые виды самостоятельных занятий студентов

1. Занятия в спортивных кружках вуза.