

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Якушин Владимир Андреевич  
Должность: ректор, д.ю.н., профессор  
Дата подписания: 11.05.2023 15:32:03  
Уникальный программный ключ:  
a5427c2559e1ff4b007ed9b1994671e2705349dc

**Министерство образования и науки РФ**  
**Образовательная автономная некоммерческая организация**  
**Высшего образования**  
**«Болжский университет имени В.Н. Татищева» (институт)**

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель  
учебно-методического  
совета



  
Н.Г. Рогова

**Рабочая программа дисциплины**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
И СПОРТУ**  
**(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ,  
ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ  
ПОТРЕБНОСТЯМИ)**

Для специальности  
40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности  
Уровень высшего образования – специалитет  
Специализация: Гражданско-правовая

Форма обучения - очная

2020 г.



## **Оглавление**

<b>ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>2</b>
<b>ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>2</b>
<b>Место дисциплины в структуре ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>6</b>
<b>СТРУКТУРА И Содержание дисциплины .....</b>	<b>7</b>
<b>6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....</b>	<b>18</b>
<b>7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....</b>	<b>23</b>
<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ.....</b>	<b>27</b>
<b>10. НЕОБХОДИМАЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>	<b>29</b>

## **ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает требования к образовательным результатам и результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС высшего образования по специальности: 40.05.01 Правовые основы национальной безопасности, уровень высшего образования – специалитет.

Программа разработана в соответствии:

– Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- с профессиональными стандартами, соответствующих профессиональной деятельности выпускников;

- с требованиями Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.04.2017 № 301;

- локальными нормативными актами ОАНО ВО «ВУиТ».

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке РФ.

Качество обучения по дисциплине определяется в рамках внутренней системы оценки, а также внешней системы оценки, в которой образовательная организация может принимать участие на добровольной основе в рамках профессионально-общественной аккредитации.

К оценке качества обучения могут привлекаться работодатели и их объединения с целью подготовки обучающихся в соответствии с профессиональными стандартами и требованиями рынка труда к специалистам данного профиля.

В целях совершенствования образования к оценке качества также могут привлекаться обучающиеся, которым предоставляется возможность выразить свое мнение относительно условий, содержания и качества учебного процесса.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (Адаптивная физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов и лиц с особыми образовательными потребностями)» (далее по тексту Адаптивная физкультура) разработана на основе принципов адаптивной физической культуры. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях

должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. Адаптивная физическая культура объединяет все виды двигательной активности и спорта, которые соответствуют интересам и способствуют расширению возможностей студентов с различными ограничениями функций, не только инвалидов, но и всех тех, кто нуждается в педагогической, терапевтической, технической и другой (адаптирующей) поддержке.

К каждому студенту требуется индивидуальный подход, поэтому при выборе конкретных физических упражнений, рекомендованных студентам, внимание обращается на физические способности студента, специфику его заболевания и уровень его социальной адаптации.

### **Цель и задачи изучения дисциплины**

#### **Цель программы «Адаптивная физкультура»:**

- коррекция физического развития студентов с ограниченными возможностями здоровья, реабилитация двигательных функций организма;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

#### **Задачи дисциплины:**

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма студента через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

#### **Образовательные задачи:**

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

#### **Развивающие задачи:**

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

4. Обогащение словарного запаса.

#### **Оздоровительные и коррекционные задачи:**

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма студентов.

2. Активизация защитных сил организма студентов.

3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.

5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия, коксартрозы).

6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья студентов.

#### **Воспитательные задачи:**

1. Воспитание в студентах чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

4. Формирование у студентов осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

#### **К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:**

1. создание мотивации;

2. согласованность активной работы и отдыха;

3. непрерывность процесса;

4. необходимость поощрения;

5. социальная направленность занятий;

6. активизации нарушенных функций;

7. воспитательная работа.

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту являются важнейшим компонентом целостного развития личности, и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием

функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

В результате освоения дисциплины (модуля) у выпускника должны быть сформированы следующие компетенции:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек м формирования здорового образа и стиля жизни
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	УК-7.3. Владеет навыками поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

**уметь:**

- применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**знать:**

- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;
- научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек м формирования здорового образа и стиля жизни.

**владеть навыками:**

- поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (Адаптивная физическая культура) формирует у студентов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модулем) «Физическая культура и спорт».

Изучение дисциплины направлено на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

Дисциплина ведется в течение шести семестров трех первых лет обучения. Рабочая программа должна обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в рамках:

элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном Университетом. Для инвалидов и лиц с ОВЗ Университет устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

### **Требования к предварительной подготовке студента.**

Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь медицинский допуск к практическим занятиям и базовую подготовку по адаптивной физической культуре в объеме средней школы.

## **4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

### **4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>328</b>
	<b>-з.е.</b>
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	<b>328</b>
В том числе:	
Лекции	<b>16</b>



Практические / семинарские занятия	<b>276</b>
Методико-практические занятия	<b>36</b>

#### 4.2. Объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	5	6	
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>328</b>						
В том числе:		32-	32	68	68	68	60
Лекции	16		16				
Практические занятия (ПЗ)	276	28	12	60	60	60	56
Лабораторные работы (ЛР)							
Методико-практические занятия	36	4	4	8	8	8	4
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	-						
Вид промежуточной аттестации (зачет)	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>

### СТРУКТУРА И Содержание дисциплины

#### 5.1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов на				Форма контроля
		лекции	практические /семинарские занятия	лабораторные занятия	самостоятельную работу	
I.	<b>Теоретические занятия: Лекции</b>		16			
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	0,5				Отметка о посещении
2	Социально-биологические основы физической культуры	0,5				Отметка о посещении Опрос
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1				Отметка о посещении  Контрольная работа
4	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства ФКиС в	2				Отметка о посещении

№ п/п	Тема	Количество часов на				Форма контроля
		лекции	практически /семинарски е занятия	лабораторн ые занятия	самостояте льную работу	
	регулировании работоспособности					
5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	2				Отметка о посещении Контрольная работа
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1				Отметка о посещении Доклад
7	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (гто).	2				Отметка о посещении Контрольная работа
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1				Отметка о посещении
9	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1				Отметка о посещении Контрольная работа
10	Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1				Отметка о посещении
11	Основы лечебной физической культуры (ЛФК).	1				Отметка о посещении
12	Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	1				Отметка о Посещении Реферат
13	Основы физического воспитания молодой семьи.	2				Отметка о посещении Контрольная работа

№ п/п	Тема	Количество часов на				Форма контроля
		лекции	практические /семинарские занятия	лабораторные занятия	самостоятельную работу	
	<b>Промежуточная аттестация</b>					зачет
II.	<b>Практические занятия</b>		276			Отметка о Посещении
	Методико-практические занятия		36			Контрольная работа
	<b>Промежуточная аттестация</b>					зачет

## 5.2. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ (ЛЕКЦИИ)

Тема 1. (0,5 часа) **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

**Основные понятия:** физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.

**Содержание.** Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. (0,5 часа) **Социально - биологические основы физической культуры**

**Основные понятия:** организм человека, функциональная система, саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, социально - биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия и гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навык.

**Содержание.** Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические

механизмы и закономерности совершенствования отдельных, систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### **Тема 3. (1 час) Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**

**Основные понятия:** здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.

**Содержание.** Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Структура жизнедеятельности студентов и её отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

### **Тема 4. (2 часа) Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

**Основные понятия:** психофизическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

**Содержание.** Психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

### **Тема 5. (2 часа) Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания**

**1 часть. Основные понятия:** методические принципы и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, психические качества, формы занятий, учебно-тренировочные занятия, общая и моторная плотность занятия.

**Содержание.** Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического

воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическими упражнениями. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

**2 часть. Основные понятия:** общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энерготраты при физической нагрузке.

**Содержание.** Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, её цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 6. (1 час) **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

**Основные понятия:** формы самостоятельных занятий, мотивация выбора.

**Содержание.** 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 женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц раннего возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 7. (2 часа) **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО)**

История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: цель, задачи, структура, основные требования.

Тема 8. (1 час) **Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

**Основные понятия:** массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений.

**Содержание.** Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование

индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

#### **Тема 9. (1 час) Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях ВУЗа.

Планирование подготовки. Методические основы целостного построения тренировочного занятия, особенности проведения его составных частей (подготовительной, основной, заключительной). Объем и интенсивность тренировочных занятий, другие параметры физической нагрузки. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

#### **Тема 10. (1 час) Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Врачебный контроль направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности занимающихся и влияния на них занятий физическими упражнениями.

Основная цель, содержание, формы и организация врачебного контроля в ВУЗе.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование метода стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методика занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Основные показатели дневника самоконтроля.

#### **Тема 11. (1 часа) Основы лечебной физической культуры (ЛФК)**

Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений. Механизмы влияния физических упражнений: тонизирующего, трофического, формирования компенсаций, нормализации функций.

Средства лечебной физической культуры. Виды физических упражнений в ЛФК: гимнастические, спортивно - прикладные и игры. Классификация гимнастических упражнений по анатомическому признаку, методической направленности, характеру активности. Формы занятий ЛФК.

Методика лечебного применения физических упражнений. Основные принципы занятий ЛФК. Зависимость нагрузки от объема, интенсивности упражнений, плотности занятия, темпа выполнения движений.

Составить комплекс ЛФК с учетом имеющегося заболевания.

### Тема 12. (1 часа) **Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)**

Личная и социально - экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретные содержания ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля. Прикладные виды спорта и их элементы.

Дополнительные факторы, показывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.)

### Тема 13. (2 часа) **Основы физического воспитания молодой семьи**

Семейное физическое воспитание - основа укрепления здоровья ребенка. Основные периоды и возрастные закономерности развития детей.

Методические приемы формирования физической активности детей дошкольного возраста. Формы активного проведения досуга: утренняя гимнастика, тренировочные занятия, турпоходы, прогулки с использованием подвижных игр, участие в массовых оздоровительных мероприятиях. Опыт семейного физического воспитания семьи Никитиных, Скрипачевых и других.

Факторы, способствующие рождению здорового ребенка. Особенности занятия физическими упражнениями в период беременности. Домашнее врачевание средствами физической культуры и массажа.

## **5.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

Учебный процесс по дисциплине планируется и реализуется с учетом количества студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья по медицинским показателям и распределенных по следующим категориям:

- с нарушениями статодинамической функции (двигательной),
- с нарушениями функций кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, обмена веществ и энергии, внутренней секреции,
- с нарушениями сенсорных функций (зрения, слуха, обоняния, осязания). Данные критерии определяют методы организации занятий:

- групповой до 8 человек (необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);
- индивидуально-групповой (необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);
- индивидуальный.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям, укомплектованном необходимым специальным оборудованием (тренажерами комплексного и локального воздействия) и спортивным инвентарем, необходимыми для проведения занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях. Реализация дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (адаптивная физическая культура)» для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с соблюдением принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от нозологии и степени ограниченности возможностей здоровья, в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

Занятия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по очной форме, могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике физкультурно-спортивной деятельности и здоровьесбережения;
- занятия по индивидуальной программе лечебной физической культурой, назначенной лечащим врачом.

Практический материал (включая зачетные требования и нормативы) разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Включает в себя адаптивную оздоровительно-реабилитационную форму физической культуры, связанную с направленным использованием физических упражнений в качестве профилактики, реабилитации заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма.

**К формам организации занятий по физической культуре** относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные



мероприятия в течении учебного года и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Средства, используемые при реализации программы:**

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

**Способы организации студентов на занятии** – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей студента, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умение владеть своим телом или остаточным зрением и слухом.

**Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности:**

У студентов с нарушением зрения, чтобы совершенствовать определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, человек с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

У студентов с другими диагнозами, необходимо учитывать дозировку и нагрузку выполняемых упражнений.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),

- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

**Метод дистанционного управления** (относится к методу слова), он предполагает управление действиями студента на расстоянии посредством команд;

**Метод наглядности** занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

#### **Метод стимулирования двигательных действий.**

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.

**При других заболеваниях как:** опорно-двигательная система, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей студентов.

#### **Профилактика заболеваний и травм рук**

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки

в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

### **Дыхательные упражнения**

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений используется метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

1. умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
2. хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
3. умение задерживать дыхание на определенное время;
4. умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
5. владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

### **Упражнения на координацию**

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

### **Упражнения на мышцы брюшного пресса**

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку,

красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

### **Упражнения на гибкость**

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично. Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм. Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «не метаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма. Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

### **Элементы спортивных игр**

Необходимо включать в занятия по адаптивной физической культуре элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

- подачи и передачи мяча в волейболе;
- отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе;
- метание мяча на дальность и меткость и др.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **6.1. Основная литература.**

1. Чепиков, Е. М. **Атлетическая гимнастика** : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475716>

2. Письменский, И. А. **Физическая культура** : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114>

3. Стриханов, М. Н. **Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие** / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770>
4. **Физическая культура: учебное пособие для вузов** / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474341> (дата обращения: 18.05.2021).
5. Ямалетдинова, Г. А. **Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов** / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454923>
6. **Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов** / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/447949>
7. Дворкин, Л. С. **Атлетическая гимнастика. Методика обучения** : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474233>
8. **Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов** : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457039>
9. **Основы здорового образа жизни в образовательной организации** : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476675>
10. **Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка** : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией

А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476677>

**11. Спортивные игры: правила, тактика, техника :** учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475335>

**12. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры :** учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472703>

**13. Пельменев, В. К. История физической культуры :** учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. —

**14. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях /** Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456948>

**15. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика :** учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476634>

**16. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры :** учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472970>

**17. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся :** учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472866>

18. Годовникова, Л. В. **Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ОВЗ** : учебное пособие для вузов / Л. В. Годовникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 218 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12039-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476335> (дата обращения: 18.05.2021).

19. **Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса** : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476674>

20. Байкова, Л. А. **Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи** : учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475400>

21. Капилевич, Л. В. **Физиология человека. Спорт** : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451329> (дата обращения: 18.05.2021).

22. Рубанович, В. Б. **Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой** : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471347> (дата обращения: 18.05.2021).

23. Вдовина, Н. В. **Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция : монография** / Н. В. Вдовина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 391 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-09214-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474931>

24. **Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии : учебное пособие для вузов** / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 151 с. — (Высшее

образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451495>

## **6.2. Дополнительная литература.**

1. Евсеев Ю.И. **Физическая культура**. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов н/Д: Феникс, 2002. -384с.
2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. **Оздоровительная гимнастика: теория и методика**. Ростов н/Д:Феникс, 2002. -384с.
3. Жуков М.Н. **Подвижные игры: Учебник для студ.пед.вузов**. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. -160с.
4. Васенков К.В., Фазлиева. Е.В., Лопатин Л.А. **Теория физической культуры**. Казань, 2014. -98с.
5. **Физическая культура студента**. Учебник /Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2003. -448с.

## **6.3. Методические разработки кафедры (учебные пособия, методические указания)**

1. Астраханцев Е.А. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2008. -70с.
2. Астраханцев Е.А. Физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем: Методическое пособие. – Тольятти: ВУиТ, 2006. -120с.
3. Астраханцев Е.А. Социально-педагогические аспекты формирования культуры здоровья студенческой молодежи: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2007. -220с.
4. Астраханцев Е.А. Основы физической культуры: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2009. -150с.
5. Астраханцев Е.А. Самоконтроль и гигиена при занятиях физическими упражнениями: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2010. -123с.
6. Астраханцев Е.А. Методические основы занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2011. -101с.
7. Астраханцев Е.А., Популо Г.М. Настольный теннис как средство физического воспитания студентов: Учебно-методическое пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2012. -55с.
8. Астраханцев Е.А. Теоретические основы физической культуры: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2017. -199с.
9. Астраханцев Е.А., Популо Г.М. Большой теннис как средство развития двигательных качеств: Учебно-методическое пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2013. -91с.
10. Чураков А.В. Основные средства для подготовительной части учебно-тренировочного занятия: Методическое пособие по курсу «Физическая культура» -Тольятти 2006. -36с.



11. Кабанова Е.В., Пальнова С.В. Теория и методика оздоровительных занятий по аэробике: Учебно-методическое пособие. -Тольятти: Волжский университет им.В.Н.Татищева,2008. -39с.

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **7.1. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены.
4. Прыжки в длину с места с двух ног.
5. Упражнения на гибкость.
7. Выполнение упражнений на технику.

### **7.2. Примерная тематика рефератов для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Основные положения методики закаливания.
3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
6. Гипокинезия и гиподинамия. Их неблагоприятное влияние на организм человека.
7. Понятие «здоровье». Содержание и факторы, определяющие здоровье человека.
8. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно - двигательного аппарата.
9. Общие основы лечебной физической культуры.
10. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
11. ЛФК при заболеваниях суставов.
12. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.
13. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни студента.
14. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании.
15. Объективные и субъективные причины усталости, утомления и переутомления. Их причины и профилактика.

16. Методы оценки и возможности коррекции осанки и телосложения с помощью физических упражнений.
17. Гигиенические аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.
19. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
20. Методы и тесты для оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.
21. Олимпийские игры и современное состояние физической культуры и спорта.
22. Стресс и регуляция нервно-психического состояния организма.
23. Здоровье в традиционных и нетрадиционных средствах реабилитации.
24. Культура сексуального поведения человека.
25. Экологическая культура и здоровье.
26. Основы методики самомассажа.
27. Избыточный вес – угроза здоровью.
28. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента с учетом избранной профессии.
29. Производственная физическая культура (ПФК), ее цель, задачи и содержание.
30. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.
31. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФ.
32. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
33. Круговая тренировка в домашних условиях.
34. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (оздоровительная ходьба и бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)
35. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
36. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.
37. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.
38. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений.

### **7.3. Зачет по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (Адаптивная физическая культура)**

Для допуска к зачету по дисциплине студент должен выполнить программу семестра, а именно: освоить курс оздоровительной программы; изучить теоретический и методический курс и выполнить тестовые задания; выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями студента и/или имеющегося (сопутствующего) заболевания по рекомендации врача. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий и/или реферата. Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 15-20 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

### **Требования к результатам освоения курса**

Повышение реабилитационного потенциала студентов с ОВЗ через коррекцию физического развития.

Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

#### **Формами подведения итогов реализации программы являются:**

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **8.1. Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата**

Реферат (лат.) - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников;

2) изложение содержания научной работы, книги, статьи. В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но обучающийся может проявлять и свою инициативу. Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.

3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист. Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество обучающегося (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы: актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем; новые, современные подходы к решению проблемы; наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться; противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте; личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме; цель и значимость темы.

4. Основное содержание - сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата; критический обзор источников; собственные версии, сведения, оценки.

5. Заключение: основные выводы; результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы. В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения. В приложения включается второстепенный материал, например: анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

## **8.2. Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля**

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом. Дневник самоконтроля помогает занимающимся лучше познавать самих себя; приучает следить за собственным здоровьем; позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания; определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических

сил; какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность. Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут состоять из 8-15-20 показателей. Это показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий. Кроме основных показателей, указанных в примерной форме дневника, рекомендовано периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы – один раз в месяц. Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др. Так как в отдельных случаях могут наблюдаться вялость, повышенная утомляемость, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

Российская государственная библиотека - [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru), [www.leninka.ru](http://www.leninka.ru)  
**Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»**

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.
2. Медиаматериалы:
  - 2.1. Медиаматериалы.
    1. <https://www.youtube.com/watch?v=eMPMb4o1ZsQ> — Испытание культуристом. Приключения тела
    2. <https://www.youtube.com/watch?v=DWNxrbsqKM8> — Вопросы выживания. Ожирение.
    3. <https://www.youtube.com/watch?v=XgF7jpl7DhY> — Метод исследования. Ожирение.
    4. <https://www.youtube.com/watch?v=jUBuo73bTxA> — Треугольники шеи
    5. <https://www.youtube.com/watch?v=c-2dXKAN634> — Мышцы плеча
    6. <https://www.youtube.com/watch?v=FWC50SJjcU> — Мышцы предплечья и кисти
    7. <https://www.youtube.com/watch?v=c9ZKH-YYb5o> — Поверхностные мышцы спины
    8. [https://www.youtube.com/watch?v=C4Sz\\_YGXsDk](https://www.youtube.com/watch?v=C4Sz_YGXsDk) — Мышцы груди

9. <https://www.youtube.com/watch?v=cVXET4m6tLM> — Мышцы живота и паховый канал
10. <https://www.youtube.com/watch?v=T5fw8HuqitE> — Мышцы бедра. Бедренный канал. Лакуны
11. <https://www.youtube.com/watch?v=lJjPeyLiSto> — Мышцы голени. Подколенная ямка
12. <https://www.youtube.com/watch?v=wa0lHggVZkg> — Жиры: польза и вред.
13. <https://www.youtube.com/watch?v=GhYzV3gomPU> — Обратная сторона ЗОЖ.
14. <https://www.youtube.com/watch?v=PNa5NpmUz6w> — Здоровое питание.
15. <https://www.youtube.com/watch?v=AZwEMcciygo> — Методика измерения артериального давления.
16. <https://www.youtube.com/watch?v=ICxvyLlyPCE> — Упражнения для развития дыхания. Речевое дыхание. Логопедам и родителям.
17. <https://www.youtube.com/watch?v=5YVJ4Ut4aus> — Позвоночный столб и позвонки
18. <https://www.youtube.com/watch?v=w6ZBcwp8lNM> — Психология пищевого поведения
19. <https://www.youtube.com/watch?v=XH4xYp67rUc> — Хроническая усталость
20. <https://www.youtube.com/watch?v=Gt3jbMBW58U> — Психические травмы: посттравматическое расстройство
21. <https://www.youtube.com/watch?v=UFJk2WOfsKI> — Профилактика алкоголизма и наркомании
22. <https://www.youtube.com/watch?v=LeaIH9PtU3o> — Витамины: нужно ли принимать дополнительно
23. <https://www.youtube.com/watch?v=B3hpCafZpnk> — Гормоны. На страже здоровья
24. <https://www.youtube.com/watch?v=aRoDxHrHDYo> — Гормоны. На страже красоты
25. <https://www.youtube.com/watch?v=bzzyOoXb5hE> — Смертельные опыты. Кровь
26. <https://www.youtube.com/watch?v=Z0-gkwuPv7k> — Лекарство от невесомости
27. <https://www.youtube.com/watch?v=mr29qWv9PQM> — Сколько человек может прожить без еды?
28. <https://www.youtube.com/watch?v=A4coMtDUqzQ> — Медицина: будущее на пороге (передовые медицинские технологии)

#### Медиамаатериалы (легкая атлетика)

1. <https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4> Обучение технике ходьбы
2. <https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM> Обучение технике бега на 30 м с высокого старта

3. <https://www.youtube.com/watch?v=CSnk3PFyUi4> Обучение технике бега на 30 м с высокого старта с опорой на одну руку
4. <https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM> Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами
5. [https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB\\_kw](https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw) Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
6. <https://www.youtube.com/watch?v=PIngAWv62jA> Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега
7. <https://www.youtube.com/watch?v=bZnyUu2KbQQ> Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
8. <https://www.youtube.com/watch?v=8XkOnHPIN3s> Обучение технике метания малого мяча «из-за спины через плечо» с места на дальность
9. <https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo> Обучение технике метания малого мяча «из-за спины через плечо» с места в вертикальную цель
10. <https://www.youtube.com/watch?v=A2JOoS8jEcc> Обучение технике бега на 60 м
11. <https://www.youtube.com/watch?v=NHgQrl32JEc> Обучение технике метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега
12. [https://www.youtube.com/watch?v=y7Cn\\_mKafLA](https://www.youtube.com/watch?v=y7Cn_mKafLA) Обучение технике метания малого мяча в вертикальную цель
13. <https://www.youtube.com/watch?v=nRJs6frSB0w> Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание»
14. <https://www.youtube.com/watch?v=-3K8RxMhwxM> Обучение технике метания малого мяча с разбега на дальность

## 10. НЕОБХОДИМАЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

### Теоретический раздел

Для изучения по дисциплине (модулю) «Физическая культура» используется следующее оборудование:

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Перечень основного оборудования:

офисная мебель на 96 мест, демонстрационное оборудование: экран – 1 шт.; проектор – 1 шт.; доска, рабочее место преподавателя, кафедра.

### Практический раздел

Спортивный зал.

Перечень основного оборудования:

Сетка в/б с тросом и антеннами, стойки волейбольные, бадминтонная сетка, 2 теннисные сетки, теннисный стол, турники, скамейки 6 шт., обручи 4 шт., мячи (б/б-5шт, в/б-5шт, н/теннис-3шт), кольца баскетбольные-2шт., 3

шведские стенки, 2 футбольных ворот, 20 ковриков, табло, 4 теннисные ракетки, 10 больших конусов, 10 малых конусов, 10 гимнастических палок, 5 мячей по 1 кг, 10 мячей по 3 кг, 5 хоккейных клюшек, 5 бадминтонных ракеток, 2 гимнастических мата

Спортивный зал для занятий физической культурой и спортом:

Перечень основного оборудования:

Стойка для штанги RACK01 – 1 шт., скамья WINNER – 1шт., скамья Novus, обруч – 8 шт., гимнастический коврик – 10 шт., гири: 24 кг – 2 шт., 32 кг – 2 шт., 16 кг – 1 шт., штанга олимпийская с замками кг – 1шт., штанга маленькая 1шт., блины: 5 кг – 2 шт., 15 кг – 2 шт., 10 кг – 2 шт., 2,5 кг – 2 шт., блины маленькие: 2,5 кг – 2 шт., 5 кг – 2шт., 10 кг – 2 шт., гантели: 10 кг – 2 шт., 12 кг – 2 шт., 3 кг – 4 шт., 1кг – 10 шт., скамейка – 2 шт., скакалка – 10 шт., скамья JKEXER., тренажер министеппер WINNER., тренажер для гребцов – 1шт., тренажер райдер HouseFit – 1шт., велотренажер WINNER (ROTEUS) – 1 шт., велотренажер WINNER (PELICAN) – 1шт., беговая дорожка TORNEO – 1шт., тренажер WINNER (DORIAN) – 1шт., тренажер WINNER (FLEX) – 1шт.