

Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
**«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»**

УТВЕРЖАЮ:

Ректор

В.В. Борисова

«04» апреля 2022 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Лечебная физическая культура
направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки:
Психология и педагогика дошкольного образования

Б1.В.ДВ.01.03

Квалификация (степень) выпускника – *бакалавр*

Форма обучения
заочная

Дисциплина реализуется
ЧУ ВО «Институт государственного администрирования» в соответствии с договором о
сетевой форме реализации образовательных программ

Москва 2022 г.

1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Лечебная физическая подготовка».

Категория компетенции	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной социальной деятельности ИУК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Лечебная физическая подготовка» относится к дисциплинам элективной части ОПОП. Компетенция, формируемая дисциплиной, также формируются и на других этапах в соответствии с учебным планом.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Лечебная физическая подготовка» составляет 328 часов.

Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – заочная форма обучения.

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы	
		1	-
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:	2	2	-
занятия лекционного типа (ЗЛТ)	2	2	-
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))	-	-	-
практические занятия (ЗСТ ПР)			-
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)			-
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)	-	-	-
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)			-
Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе	322	322	-

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы	
		1	-
СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)	322	322	-
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации			-
Форма промежуточной аттестации (зачет)	4	4	
Общая трудоемкость дисциплины: часы	328	328	-

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)					СРО
				Итого	в том числе				
					ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)	ГК/ПА	
1.	Лечебная физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов	УК-7	30,5	0,5	0,5				30
2	Социально-биологические основы лечебной физической культуры	УК-7	31,5	0,5	0,5				31
3	Методика комплексной оценки физического здоровья детей с ОВЗ	УК-7	31,5	0,5	0,5				31
4	Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Функциональные пробы для детей с ОВЗ	УК-7	30,5	0,5	0,5				30
5	Индивидуальный выбор видов спорта или систем упражнений в рамках лечебной физической культуры	УК-7	100						100
6	Лечебная физическая культура и спорт в профессиональной подготовке	УК-7	100						100
	Форма промежуточной аттестации (зачет)	УК-7	4	4				4	
	Всего часов		328	6	2			4	322

4.2. Содержание разделов дисциплины.

Тема 1. Лечебная физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов.

Тема 2. Социально-биологические основы лечебной физической культуры.

Тема 3. Методика комплексной оценки физического здоровья детей с ОВЗ.

Тема 4. Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Функциональные пробы для детей с ОВЗ.

Тема 5. Индивидуальный выбор видов спорта или систем упражнений в рамках лечебной физической культуры.

Тема 6. Лечебная физическая культура и спорт в профессиональной подготовке.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

1. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. М.: Спорт, 2016 (ЭБС: Университетская библиотека онлайн, http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461372&sr=1)
2. Витун Е. В., Витун В. Г. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие. Издательство: ОГУ, 2017 (ЭБС: Университетская библиотека онлайн, https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=481819&sr=1)

5.2. Дополнительная литература

1. История физической культуры и спорта: учебник. Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. М.: Спорт, 2017 (ЭБС: Университетская библиотека онлайн, URL http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=475389&sr=1)
2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Издательство: Спорт, 2016 (ЭБС Университетская библиотека онлайн, URL https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=454238&sr=1)

5.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Windows 10 Pro
2. Microsoft Office 2007
3. KasperskyAnti-Virus

5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ;
2. <http://www.studsport.ru/> - Официальный сайт студенческого спортивного союза России;
3. <http://www.fisu.net/> - Официальный сайт FISU - International University Sports Federation;
4. Информационно-правовая система «Гарант». – URL: <http://www.garant.ru/>;
5. Информационно-правовая система «Консультант плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/>.

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Спортивный зал.

7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

7.1. Методические рекомендации преподавателю

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Лечебная физическая подготовка» является дисциплиной, формирующей у обучающихся универсальную компетенцию УК-7. В условиях конструирования образовательных систем на принципах компетентностного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который, наряду с традиционной ролью носителя знаний, выполняет функцию организатора научно-поисковой работы обучающегося, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Лечебная физическая подготовка».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Лечебная физическая подготовка» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Лечебная физическая подготовка» рассматривается рабочей программой.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Лечебная физическая подготовка» представлена в составе ФОС по дисциплине в рабочей программе.

Примерные варианты тестовых заданий для текущего контроля и перечень вопросов к экзамену по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине рабочей программы.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Лечебная физическая подготовка», приведен в настоящей рабочей программе. Преподавателю следует ориентировать обучающихся на использование при подготовке к промежуточной аттестации оригинальной версии нормативных документов, действующих в настоящее время.

7.2. Методические указания обучающимся

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной и научной литературой по проблемам дисциплины, анализа научных концепций.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций. Форма текущего контроля – активная работа на практических занятиях, письменные контрольные работы, тестирование. Формой промежуточного контроля по данной дисциплине является экзамен, в ходе которого оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

Методические указания по освоению дисциплины.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компью-

терным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Проведение практических занятий по дисциплине «Лечебная физическая подготовка» осуществляется в следующих формах:

- Обсуждение рефератов
- Выполнение практических заданий в соответствии с нормативами

Посещение практических занятий и активное участие в них является обязательным.

Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждого раздела в соответствии с приведенными в рабочей программе рекомендациями для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Лечебная физическая подготовка». Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов по дисциплине приведен в рабочей программе. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

Решение задач в разрезе разделов дисциплины «Лечебная физическая подготовка» является самостоятельной работой обучающегося в форме домашнего задания в случаях недостатка аудиторного времени на практических занятиях для решения всех задач, запланированных преподавателем, проводящим практические занятия по дисциплине.

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Лечебная физическая подготовка» проходит в форме зачета.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине независимо от результатов текущего контроля.

8. Фонд оценочных средств по дисциплине

8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

Категория компетенции	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной социальной деятельности
		УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности.

	деятельности	для обеспечения полноценной профессиональной деятельности
--	--------------	---

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

8.2.1 Критерии оценки ответа на зачете

(формирование компетенций УК-7)

«5» (отлично): обучающийся демонстрирует системные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

«4» (хорошо): обучающийся демонстрирует прочные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

«3» (удовлетворительно): обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает не достаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

«2» (неудовлетворительно): обучающийся демонстрирует незнание теоретических основ предмета, отсутствие практических навыков, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминами, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

8.2.2 Критерии оценки работы обучающегося на практических занятиях

(формирование компетенций УК-2, ОПК-1)

«5» (отлично): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы, активно работал на практических занятиях.

«4» (хорошо): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся с корректирующими замечаниями преподавателя ответил на все контрольные вопросы, достаточно активно работал на практических занятиях.

«3» (удовлетворительно): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями с замечаниями преподавателя; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«2» (неудовлетворительно): обучающийся не выполнил или выполнил неправильно практические задания, предусмотренные практическими занятиями; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

8.2.3. Критерии оценки тестирования

(формирование компетенций УК-7)

Тестирование оценивается в соответствии с процентом правильных ответов, данных обучающимся на вопросы теста.

Стандартная шкала соответствия результатов тестирования выставяемой балльной оценке:

– «отлично» - свыше 85% правильных ответов;

- «хорошо» - от 70,1% до 85% правильных ответов;
- «удовлетворительно» - от 55,1% до 70% правильных ответов;
- от 0 до 55% правильных ответов – «неудовлетворительно»

«5» (отлично): тестируемый демонстрирует системные теоретические знания, владеет терминами и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

«4» (хорошо): тестируемый в целом демонстрирует системные теоретические знания, владеет большинством терминов и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

«3» (удовлетворительно): системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, он владеет некоторыми терминами и на вопросы теста реагирует достаточно медленно.

«2» (неудовлетворительно): системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, терминологией он не владеет и на вопросы теста реагирует медленно.

8.2.4. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснение
Высокий	«5» (отлично)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне; компетенции сформированы
Средний	«4» (хорошо)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы
Удовлетворительный	«3» (удовлетворительно)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично
Неудовлетворительный	«2» (неудовлетворительно)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий; компетенции не сформированы

8.3. Методические материалы (типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

8.3.1. Текущий контроль (работа на практических занятиях)

(формирование компетенций УК-7)

Оценочное средство: Контрольные нормативы

Учебное задание с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами легкой атлетики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

Практическое задание:

Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике

Выполнить физические упражнения, направленные на развития того или иного физического качества.

1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 30м, 60м и 100м., бег по прямой с различной скоростью, челночный бег 3х10м., равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
2. Прыжок в длину с разбега;
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
4. Метание спортивного снаряда 500г (девушки) и 700г (юноши).

Учебно-тренировочные занятия по гимнастике

Оценочное средство: Контрольные нормативы

Учебное задание с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами гимнастики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

Практическое задание:

Выполнить физические упражнения, направленные на развития того или иного физического качества.

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки);
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
5. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
7. Прыжки через скакалку.

Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм

Оценочное средство: Контрольные нормативы

Учебное задание с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами спортивных игр и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

Практическое задание:

Выполнить физические упражнения, направленные на развития того или иного физического качества.

Баскетбол

1. Ловля и передача мяча;
2. Ведение мяча одной рукой;

3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);
4. Вырывание и выбивание мяча (приемы овладения мячом);
5. Прием техники защиты – перехват;
6. Приемы, применяемые против броска;
7. Накрывание соперника;
8. Тактика нападения, тактика защиты.

Шкала оценивания

№	Название упражнения	Юноши	Девушки
1	Челночный бег 6х5м	11.3с	12.3с
2	Бросок набивного мяча стоя от груди	9м	6м
3	Бросок мяча в кольцо с 5-ти точек (из 10 раз)	5	4
4	Штрафной бросок (из 10 раз)	6	5
5	Ведение мяча с обводкой стоек и броском мяча в кольцо (сек)	6	5
6	Передача мяча в круг (за 30 сек)	14	11

Волейбол

1. Исходное положение (стойки), перемещения;
2. Верхняя передача мяча,
3. Подача мяча, нападающий удар;
4. Прием мяча снизу двумя руками;
5. Прием мяча одной рукой с последующим нападение и перекатом в сторону, на бедро и спину;
6. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе;
7. блокирование нападающего удара;
8. Тактика нападения, тактика защиты.

Шкала оценивания

№	Название упражнения	Юноши	Девушки
1	Челночный бег 6х5м	11.3с	12.3с
2	Бросок набивного мяча стоя из за головы	10м	7м
3	Передача мяча сверху и снизу стоя на месте в парах (кол-во раз)	20>	15>
4	Передача и перевод мяча через сетку с передачи (из 10 раз)	8>	7>
5	Подача мяча через сетку (из 10 раз)	7>	6>
6	Подача мяча с 3м – прием мяча и передача обратно партнеру с ловлей мяча через сетку (из 10 раз)	8>	7>

Футбол

1. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
2. Удары головой на месте и в прыжке;
3. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
4. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;
5. Обманные движения;
6. Техника игры вратаря;

7. Тактика защиты, тактика нападения.

Шкала оценивания

№	Название упражнения	Юноши
1	Челночный бег 6х5м	11.3с
2	Бросок набивного мяча стоя из за головы	10м
3	Удар по мячу внешней стороной стопы с расстояния 11м. по воротам (5 раз)	4
4	Удар по мячу внутренней стороной стопы с расстояния 11м. по воротам (5 раз)	4
5	Ведение мяча (20-25м.) с последующим ударом по воротам правой ногой	3
6	Ведение мяча (20-25м.) с последующим ударом по воротам левой ногой	3

8.3.2. Текущий контроль (тестирование)

(формирование компетенций УК-7)

Оценочное средство: Тест

Учебное задание: с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тесты – оценочные средства

1) Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- Б) совершенствовании природных, физических свойств людей;
- В) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности

2) Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- А) знания, принципы, правила и методика использования упражнений;
- Б) виды гимнастики, спорта, игр.
- В) обеспечение безопасности жизнедеятельности

3) Под физическим развитием понимается:

- А) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни;
- Б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
- В) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения.

4) Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

- А) от технической и физической подготовленности занимающихся;
- Б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
- В) от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

5) Что называется осанкой человека?

- А) вертикальное положение тела человека;
- Б) формы позвоночника;
- В) привычная поза человека в вертикальном положении.

6) Что является объективным показателем состояния здоровья?

- А) частота сердечных сокращений;
- Б) крепкий сон;
- В) аппетит.

7) С какой целью планируют режим дня?

- А) с целью организации рационального режима питания;
- Б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
- В) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

8) Каковы причины нарушения осанки?

- А) привычка держать голову прямо;
- Б) привычка к неправильным позам;
- В) слабая мускулатура.

9) Физическими упражнениями принято называть:

- А) определенным образом организованные двигательные действия;
- Б) движения, способствующие повышению работоспособности;
- В) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.

10) Основным специфическим средством физического воспитания является:

- А) физическое упражнение;
- Б) соблюдение режима дня;
- В) закаливание.

11) Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:

- А) через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений;
- Б) правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- В) пить минеральную воду.

12) Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- А) силовых упражнений;
- Б) скоростных упражнений;
- В) упражнений на координацию.

13) Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А) двигательный режим;
- Б) рациональное питание;
- В) личная и общественная гигиена.

14) Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

- А) 120 - 130 уд/мин;

- Б) 40 - 50 уд/мин;
- В) 70 - 80 уд/мин.

15) Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?

- А) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг;
- Б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома;
- В) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения.

16) Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?

- А) 90 уд/мин;
- Б) 150 уд/мин;
- В) 180 уд/мин.

17) Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

- А) беспокойный сон;
- Б) жизнерадостное настроение;
- В) вялость, постоянное желание спать.

18) Что является субъективным показателем состояния здоровья?

- А) жизненная емкость легких;
- Б) хорошее самочувствие;
- В) частота сердечных сокращений.

19) Что необходимо сделать при ушибах?

- А) наложить стерильную повязку;
- Б) наложить холодный компресс на 20 - 30 мин;
- В) массировать место ушиба.

20) Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- А) сохранение и укрепление здоровья;
- Б) развитие физических качеств человека;
- В) поддержание высокой работоспособности людей.

21) Что означает принцип закаливания - систематичность?

- А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
- Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
- В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи.

22) Документом, представляющим все аспекты организации соревнований является:

- А) правила соревнований;
- Б) программа соревнований;
- В) положение соревнований.

23) Почему на занятии по физической культуре выделяют подготовительную, основную, заключительную часть занятия?

- А) преподавателю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- Б) выделение частей занятия связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся;
- В) такова традиция.

24) Каким должен быть вдох и выдох?

- А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху;
- Б) одинаковыми по продолжительности;
- В) более продолжительным выдох по отношению к вдоху.

25) Каков один из принципов закаливания?

- А) постепенность;
- Б) решительность;
- В) однообразие.

26) Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

- А) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;
- Б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни;
- В) легко переносятся неблагоприятные климатическими условия и отрицательные экологические факторы.

27) Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- А) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- Б) затылком, ягодицами, пятками;
- В) затылком, спиной, пятками;

28) Личная гигиена включает в себя:

- А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
- Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;
- В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

29) Основную часть урока рекомендуется начинать с...

- А) разучивания координационно сложных действий;
- Б) закрепления сформированных навыков;
- В) совершенствования гибкости.

30) В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?

- А) прыжки и бег;
- Б) потягивание;
- В) упражнения для мышц ног;
- Г) упражнения для мышц туловища;
- Д) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- Е) дыхательные упражнения, спокойная ходьба

8.3.3. Промежуточный контроль (зачет)

(формирование компетенций УК-7)

Оценочное средство: реферат (для студентов с ОВЗ.)

Учебное задание: с целью выявления уровня сформированности способности под-

держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Примерные темы реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. ЛФК после перенесенных травм.
9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
10. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
11. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
12. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
13. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
14. ЛФК при нарушениях осанки.
15. ЛФК в разные trimestры беременности.
16. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
17. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
18. Основы методики самомассажа.
19. Нетрадиционные оздоровительные методики.
20. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
21. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
22. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
23. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм жизнедеятельность человека.

Оценочное средство: контрольные нормативы (для студентов основного отделения.)

Учебное задание: с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7)

Задания для студентов:

1. Кроссовая подготовка: 60м;
2. Челночный бег 3х10м.,
3. Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши),
6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

8. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
9. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
10. Прыжки через скакалку.

Баскетбол

1. Ловля и передача мяча;
2. Ведение мяча одной рукой;
3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

Волейбол

1. Верхняя передача мяча,
2. Поддача мяча, нападающий удар;
3. Прием мяча снизу двумя руками.

Футбол

1. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
2. Удары головой на месте и в прыжке;
3. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.