

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

УТВЕРЖАЮ
Ректор «МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ» В.В. Борисова
«04» апреля 2022 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптивная физическая культура

**направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)**

Профиль подготовки:

Дошкольное образование. Начальное образование.

Б1.В.ДВ.01.02

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 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура».

Категория универсальной компетенции	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной 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 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура» относится к дисциплинам элективной части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений. Компетенция, формируемая дисциплиной «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура», также формируются и на других этапах в соответствии с ОПОП.

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 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура» 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			-

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы	
		1	-
том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)			
Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе	322	322	-
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 (ЛР)	
1	Практико-методические занятия	УК-7	56	2	2			54
2	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	УК-7	54					54
3	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	УК-7	54					54
4	Спортивные игры. (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис	УК-7	54					54
5	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	УК-7	53					53
6	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	УК-7	53					53
	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)	УК-7						
	Форма промежуточной	УК-7	4	4			4	

	аттестации (зачет)								
	Всего часов		328	6	2			4	322

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Практико-методические занятия.

Исследование физического развития. Стандарты и индексы.

Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные). Методики использования средств физической культуры и спорта в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Основы методики массажа и самомассажа. Лечебная физическая культура (основные принципы; методики). Кинезитерапия. Дыхательная гимнастика. Адаптивный фитнес. Методики психоэмоциональной саморегуляции (медитация, ауто-тренинг, метод позитивного самовнушения). Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Тема 2. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Структура и направленность учебно-тренировочного занятия, виды физических упражнений. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.

Упражнения на координацию движений. Виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

Тема 3. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).

Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики для обеспечения полноценной социальной деятельности.

Тема 4. Спортивные игры. (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.

Обучение элементам техники спортивных игр.

Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой,

индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочке, голбол и другие. Индивидуальные и групповые технические действия в процессе совершенствования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тема 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия) для поддержки должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.

Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

Тема 6. Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющими-ся функциональными и физическими ограничениями).

Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.

Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Использование методов и средств физической культуры и аэробики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4.3 Практические занятия

Тема 1. Практико-методические занятия.

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

Компетенции: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подго-

товленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип занятия: практическое занятие.

Форма проведения: практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Упражнения на развитие скорости реакции;
2. Упражнения на развитие чувства времени;
3. Упражнения на развитие ориентирования в пространстве;
4. Упражнения на развитие внимания;
5. Упражнения на гибкость;
6. Упражнения на формирование осанки;
7. Упражнения на развитие мышц спины;
8. Упражнения на развитие мышц рук;
9. Упражнения для развития мелкой моторики рук;
10. Упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.
11. Функциональная проба (тест Рюффье);
12. Ортостатическая функциональная проба;
13. Проба Штанге, проба Генчи.

Тема 2. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

Компетенции: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип занятия: практическое занятие.

Форма проведения: практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
4. Подтягивание на перекладине (юноши);
5. Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость));
6. Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки);
7. Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки).

Тема 3. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

Компетенции: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип занятия: практическое занятие.

Форма проведения: практическое занятие состоящие из трех частей: подготови-

тельной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Ходьба, скандинавская ходьба;
2. Легкий бег, бег трусцой;
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
4. Метание спортивного снаряда 500г (девушки) и 700г (юноши).
5. Челночный бег 3x10м.

Тема 4. Спортивные игры (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

Компетенции: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип занятия: практическое занятие.

Форма проведения: практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

Баскетбол

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

Волейбол

1. Исходное положение (стойки), перемещения;
2. Верхняя передача мяча,
3. Подача мяча, нападающий удар;
4. Прием мяча снизу двумя руками.

Футбол

1. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
2. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;
4. Обманные движения.

Настольный теннис

1. Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»;
2. Удар без вращения – «толчок»;
3. Удар с нижним вращением – «подрезка»;
4. Удар с верхним вращением – «накат».

Тема 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

Компетенции: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип занятия: практическое занятие.

Форма проведения: практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку;
3. Прыжки через скакалку.
4. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
5. Упражнения используемые в различных оздоровительных системах: (йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг);
6. Упражнений для профилактики различных заболеваний: (желудочно-кишечного тракта и почек, нарушений зрения, нарушений слуха, сердечнососудистой системы и ЦНС, органов дыхания).

Тема 6. Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

Компетенции: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип занятия: практическое занятие.

Форма проведения: практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Упражнения локального и регионального характера;
2. Упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений;
3. Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъеме ноги;
4. Сгибание ноги вперед - поднятие колена;
5. Мах прямой ногой вперед;
6. Прыжок ноги врозь вместе;
7. Выпад;
8. Упражнения танцевального характера;
9. Упражнения на изучение техники составления связок и комбинаций;
10. Упражнения на изучения указаний, команд и символов – жестами, используемыми в аэробике;
11. Упражнения фитбол-гимнастики (аэробики).

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература:

1. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская; под общ. ред. С.И. Изаак. - 4-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2017. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482654>
2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Издательство: Спорт, 2016. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=454238&sr=1
3. Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура: учебное пособие / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. - 3-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2018. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336>

5.2. Дополнительная литература:

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин.- Издательство Спорт, 
URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авт.-сост. О.Э. Евсева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсева. - Москва: Спорт, 2016. URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>

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 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура» 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 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование»

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура» рассматривается рабо-

чей программе.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура» представлена в составе ФОС по дисциплине в рабочей программе.

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

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура», 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 зачет, 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 компьютерным 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 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура» осуществляется в следующих формах:

- Выполнение практических заданий
- Изучение основной и специальной литературы
- Обсуждение рефератов
- Тестирование

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 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура» Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов по дисциплине приведен в настоящей 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 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура» 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 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура» 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	Индикаторы достижения компетенции	Форма контроля	Этапы формирования (разделы дисциплины)
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	Выполнение практических заданий Изучение основной и специальной литературы Реферат Тест	1-6

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

При оценивании сформированности компетенций у обучающихся учитываются результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций.

При проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть использованы следующие виды оценочных средств:

Перечень оценочных средств текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

№ п/п	Вид оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства
1	Контрольно-зачетные тесты	Выполнение определенного физического упражнения направленного на определение развития того или иного физического качества занимающегося	Уровень владения умениями и навыками адаптивной физической культурой
3	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где обучающийся раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее	Темы рефератов
4	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

При проведении текущего контроля успеваемости по данной дисциплине используются виды оценочных средств – контрольно-зачетные тесты, а также предусмотрено написание и защита реферата по выбранной теме.

Для допуска к промежуточной аттестации обучающийся должен выполнить все мероприятия текущего контроля успеваемости по дисциплине (не иметь задолженностей) При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающиеся сдают контрольные нормативы или реферат, тест.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций	Оценочное средство	Баллы
1	Практико-методические занятия	УК-7	Контрольно-зачетные тесты	10
2	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	УК-7	Контрольно-зачетные тесты	10
3	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	УК-7	Контрольно-зачетные тесты	10
4	Спортивные игры. (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис	УК-7	Контрольно-зачетные тесты,	10
5	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	УК-7	Контрольно-зачетные тесты,	10
6	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	УК-7	Контрольно-зачетные тесты	10
	Форма промежуточной аттестации – зачет	УК-7	Контрольно-зачетные тесты, реферат, тесты	40

Шкала оценивания физической и функциональной подготовленности студентов.

Функциональные пробы и тесты.

Уровень функционального состояния организма можно определить с помощью функциональных проб и тестов.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отсчитывается от момента задержки дыхания до её прекращения. Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55с, для тренированных – на 60-90с и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35с. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

Одномоментная проба. Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3мин. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30с из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При приседании руки выносят вперёд, а при выпрямлении возвращают в исходное положение. После выполнения приседаний подсчитывают ЧСС в течение одной минуты. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Величина по 20% означает отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, от 21 до 40% – хорошую, от 41 до 65% – удовлетворительную, от 66 до 75% – плохую, от 76 и более – очень плохую.

Ортостатическая проба. Служит для характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации.

У обследуемого после 5-минутного пребывания в положении лежа регистрируют частоту сердечных сокращений. Затем по команде обследуемый спокойно (без рывков) занимает положение стоя. Пульс подсчитывается на 1-й и 3-й минуте пребывания в вертикальном положении, кровяное давление определяется на 3-й и 5-й минуте. Оценка пробы может осуществляться только по пульсу или по пульсу и артериальному давлению.

Оценка ортостатической пробы			
Показатели	Переносимость пробы		
	хорошая	удовлетворительная	неудовлетворительная
Частота сердечных сокращений	Учащается не более чем на 11 уд.	Учащается не более чем на 12-18 уд.	Учащается не более чем на 19 уд. и более
Систолическое давление	Повышается	Не меняется	Снижается в пределах 5-10мм. рт. ст.
Диастолическое давление	Повышается	Не меняется или не-сколько повышается	Повышается
Пульсовое давление	Повышается	Не меняется	Снижается
Вегетативные реакции	Отсутствует	Потливость	Потливость, шум в ушах

Возбудимость центров симпатической иннервации определяется по степени учащения пульса (СУП), а полноценность вегетативной регуляции по времени стабилизации пульса. В норме (у молодых лиц) пульс возвращается к исходным значениям на 3 минуте.

Критерии оценки возбудимости симпатических звеньев по индексу СУП представлены в таблице.

Возбудимость	Степень учащения пульса %
Нормальная:	
Слабая	До 9,1
Средняя	9,2-18,4
Живая	18,5-27,7
Повышенная:	
Слабая	27,8-36,9
Заметная	37,0-46,2
Значительная	46,3-55,4
Резкая	55,5-64,6
Очень резкая	64,7 и более

Клиностатическая проба.

Характеризует возбудимость центров парасимпатической иннервации. Методика поведения: исследуемый плавно переходит из положения стоя в положение лежа. Подсчитывают и сравнивают частоту пульса в вертикальном и горизонтальном положениях. Клиностатическая проба в норме проявляется замедлением пульса на 2-8 уд.

Оценка возбудимости центров парасимпатической иннервации

Возбудимость	Степень замедления пульса %
Нормальная:	
слабая	До 6,1
средняя	6,2 - 12,3
живая	12,4 - 18,5
Повышенная:	
слабая	18,6 - 24,6
заметная	24,7 - 30,8
значительная	30,9 - 37,0
резкая	37,1 - 43,1
очень резкая	43,2 и более

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Выполняется также, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задержать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25-30с, для тренированных – на 40-60с и более.

Проба Рюфье. Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы можно пользоваться пробой Рюфье. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15с (P₁), затем выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний (стоя) подсчитать пульс за первые 15с (P₂) и за последние 15с первой минуты восстановления (P₃) после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{ИСД} = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Вычисляемый индекс сердечной деятельности (ИСД) является критерием оптимальности вегетативного обеспечения сердечно-сосудистой системы при выполнении фи-

зической нагрузки малой мощности.

Трактовка пробы: при ИСД менее 5 – оценка «отлично»; при ИСД менее 10 – «хорошо»; менее 15 – «удовлетворительно»; при СТД более 15 – «плохо».

Тест не рекомендуется выполнять людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Можно рекомендовать другую пробу: 20 приседаний за 30с, если пульс увеличится: на 25% – «отлично»; на 25-50% – «хорошо»; от 50-75% – «плохо».

Оценка общей физической подготовленности по тесту К. Купера.

Оценка уровня физической подготовленности в зависимости от дистанции (по К. Куперу)

Оценка уровня физической подготовленности	Дистанция (км) для женщин		Дистанция (км) для мужчин	
	13-19 лет	20-29 лет	13-19 лет	20-29 лет
Очень плохо	< 1,6	< 1,55	< 2,1	< 1,95
Плохо	1,6-1,9	1,55-1,8	2,1-2,2	1,95-2,1
Удовлетворительно	1,9-2,1	1,8-1,9	2,2-2,5	2,1-2,4
Хорошо	2,1-2,3	1,9-2,1	2,5-2,75	2,4-2,6
Отлично	2,3-2,4	2,1-2,3	2,75-3,0	2,6-2,8
Превосходно	> 2,4	> 2,3	> 3,0	> 2,8

Оценка уровня физической подготовленности по результатам 12-минутного теста по плаванию (по К. Куперу)

Оценка уровня физической подготовленности	Дистанция (м) для женщин		Дистанция (м) для мужчин	
	13-19 лет	20-29 лет	13-19 лет	20-29 лет
Очень плохо	< 350	< 275	< 450	< 350
Плохо	350-450	275-350	450-550	350-450
Удовлетворительно	450-550	350-450	550-650	450-550
Хорошо	550-650	450-550	650-725	550-650
Отлично	> 650	> 550	> 725	> 650

Определение уровня физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ).

Цель теста – оценить скорость протекания восстановительных процессов после прекращения дозированной мышечной работы. При проведении теста необходима следующая аппаратура: ступеньки разной высоты, секундомер, метроном.

Методика проведения теста. Физическая нагрузка задаётся в виде восхождений на ступеньку. Высота ступеньки и время выполнения мышечной работы зависят от пола, возраста и физического развития испытуемого:

Группы испытуемых	Высота ступеньки, см	Время восхождений, мин.
Юноши и девушки (17-19 лет) с поверхностью тела больше 1,85см	50	4

Во время тестирования испытуемому предлагается совершать подъёмы на ступень-

ку в заданном темпе – с частотой 30 раз в 1 мин. Темп движений задаётся метрономом, частоту которого устанавливают на 120 уд/мин.

После окончания физической нагрузки испытуемый отдыхает сидя. Начиная со 2-й минуты у него 3 раза по 30-секундным отрезкам времени подсчитывается число пульсовых ударов: с 60-й до 90-й восстановительного периода, со 120-й до 150-й и со 180-й до 210-й с. Значения этих трёх подсчётов суммируются и умножаются на 2 (перевод в ЧСС в 1 мин.). Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса Гарвардского степ теста (ИГСТ). Эту величину рассчитывают из следующего уравнения:

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \times 2'}$$

где t – фактическое время выполнения физической нагрузки в секундах; $f_1 + f_2 + f_3$ – сумма пульса за первые 30с каждой минуты (начиная со 2-й) восстановительного периода.

Оценка результатов тестирования. Величина ИГСТ характеризует скорость восстановительных процессов после достаточно напряжённой мышечной работы. Чем быстрее восстанавливается пульс, тем меньше величина $f_1 + f_2 + f_3$ и, следовательно, тем выше индекс Гарвардского степ-теста. Шкала оценки величин ИГСТ

ИГСТ	Оценка
Меньше 55	Плохая
55-64	Ниже средней
65-79	Средняя
80-89	Хорошая
90 и больше	Отличная

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: Контрольно – зачетные тесты

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

Практическое задание :

Тема 1. Практико-методические занятия.

Выполнить упражнения направленные на повышение уровня технических знаний и умений.

14. Упражнения на развитие скорости реакции;
15. Упражнения на развитие чувства времени;
16. Упражнения на развитие ориентирования в пространстве;

17. Упражнения на развитие внимания;
18. Упражнения на гибкость;
19. Упражнения на формирование осанки;
20. Упражнения на развитие мышц спины;
21. Упражнения на развитие мышц рук;
22. Упражнения для развития мелкой моторики рук;
23. Упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.
24. Функциональная проба (тест Рюффье);
25. Ортостатическая функциональная проба;
26. Проба Штанге, проба Генчи.

Тема 2. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).

Оценочное средство: Контрольно – зачетные тесты

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

Практическое задание:

Выполнить упражнения направленные на повышение уровня технических знаний и умений.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши);
10. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
11. Подтягивание на перекладине (юноши);
12. Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость));
13. Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки);
14. Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки).

Тема 3. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).

Оценочное средство: Контрольно – зачетные тесты

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

Практическое задание:

Выполнить упражнения направленные на повышение уровня технических знаний и умений.

6. Ходьба, скандинавская ходьба;
7. Легкий бег, бег трусцой;
8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
9. Метание спортивного снаряда 500г (девушки) и 700г (юноши).
10. Челночный бег 3x10м.

Тема 4. Спортивные игры (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.

Оценочное средство: Контрольно – зачетные тесты

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

Практическое задание:

Выполнить упражнения направленные на повышение уровня технических знаний и умений.

Баскетбол

4. Ловля и передача мяча;
5. Ведение мяча одной рукой;
6. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

Волейбол

5. Исходное положение (стойки), перемещения;
6. Верхняя передача мяча,
7. Подача мяча, нападающий удар;
8. Прием мяча снизу двумя руками.

Футбол

5. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
6. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
7. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;
8. Обманные движения.

Настольный теннис

5. Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»;
6. Удар без вращения – «толчок»;
7. Удар с нижним вращением – «подрезка»;
8. Удар с верхним вращением – «накат».

Тема 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.

Оценочное средство: Контрольно – зачетные тесты

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

Практическое задание:

Выполнить упражнения направленные на повышение уровня технических знаний и умений.

7. Общеразвивающие упражнения;
8. Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку;
9. Прыжки через скакалку.
10. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
11. Упражнения используемые в различных оздоровительных системах: (йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг);
12. Упражнений для профилактики различных заболеваний: (желудочно-кишечного тракта и почек, нарушений зрения, нарушений слуха, сердечнососудистой системы и ЦНС, органов дыхания).

Тема 6. Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).

Оценочное средство: Контрольно – зачетные тесты

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

Практическое задание:

Выполнить упражнения направленные на повышение уровня технических знаний и умений.

12. Упражнения локального и регионального характера;
13. Упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений;
14. Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъеме ноги;
15. Сгибание ноги вперед - поднятие колена;
16. Мах прямой ногой вперед;
17. Прыжок ноги врозь вместе;
18. Выпад;
19. Упражнения танцевального характера;
20. Упражнения на изучение техники составления связок и комбинаций;
21. Упражнения на изучения указаний, команд и символов – жестами, используемыми в аэробике;
22. Упражнения фитбол-гимнастики (аэробики).

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. (УК-7)

Тесты – оценочные средства

1. Здоровый образ жизни складывается из нескольких составляющих. Что же является основным, главным?
 - искоренение вредных привычек;
 - рациональное питание;
 - плодотворный труд*;
 - оптимальный режим труда и отдыха.

2. Что не относится к основным средствам физического воспитания?
 - физические упражнения;
 - оздоровительные силы природы;
 - точечный массаж*.

3. Название Паралимпийских Игр первоначально было связано:
 - с термином *означающим паралич нижних конечностей*;
 - с термином *означающим паралич верхних конечностей*;
 - с другими видами физических нарушений.

4. Какое количество видов спорта проводилось на Паралимпийских Играх в Сочи?
 - 5
 - 10
 - 13

5. Какая государственная программа помогает адаптировать спортивные сооружения для инвалидов?
 - доступная среда*;
 - социальной поддержки инвалидов;
 - социальной защиты инвалидов в РФ.

6. Какой принцип не относится к специальным принципам АФК?

- принцип равных условий;
- принцип доступа к спортивным сооружениям;
- принцип постепенности.*

7. В каких учреждениях не применяется адаптивная физическая культура?

- в учреждениях спортивной направленности;
- в учреждениях специальной (коррекционной) направленности;
- общеобразовательных учреждениях.*

8. Что такое выносливость?

- способность противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности;*
- выносливость по отношению к определенной мышечной деятельности;
- способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

9. Что не относится к задачам перспективного развития адаптивной физической культуры?

- максимальный охват новых участников АФК;
- увеличение числа систематически занимающихся АФК;
- возвращение к труду и полная независимость от окружающих.*

10. Адаптивная физическая культура возникла на стыке нескольких наук. Какая дисциплина не имеет к АФК никакого отношения?

- медицина;
- физическая культура;
- история.*

11. Что такое адаптивная физическая культура?

- часть комплексной реабилитации, направленная на физическое и духовное совершенствование человека с ограниченными возможностями здоровья;*
- научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов;
- часть общей культуры человечества, которая представляет творческую деятельность в области физического развития, оздоровления и воспитания.

12. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?

- одно из направлений системы физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные умения и навыки (общепрофессиональные и профессиональные компетенции);*
- производственная гимнастика;
- оздоровительно-восстановительные процедуры после трудового дня.

13. Что такое физическая реабилитация?

- метод восстановления здоровья, функционального состояния и трудоспособности с помощью средств и методов лечебной физической культуры, массажа, физиотерапии, природных факторов;*
- метод восстановления здоровья медикаментозными средствами;
- метод восстановления здоровья посредством умеренного образа жизни.

14. Что не является противопоказанием к применению ЛФК?

- острый период заболевания;

-общее тяжелое состояние больного;
-ослабление приспособительных реакций.

15. Что такое ЛФК?

-часть культуры общества;

-научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также для профилактики различных заболеваний;

-научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов.

8.3.3. Промежуточный контроль (зачет)

(формирование компетенций УК-7)

Оценочное средство: реферат

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

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ

по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Адаптивная физическая культура»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
11. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
12. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
13. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
16. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
17. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
18. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

19. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
20. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
21. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
22. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
23. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
24. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
25. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
26. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
27. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
28. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
29. Гигиенические основы закаливания.
30. Личная гигиена студента и ее составляющие.
31. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
32. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
33. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
34. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
35. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
36. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
37. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
38. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
39. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
40. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
41. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
42. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
43. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
44. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
45. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
46. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
47. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
48. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
49. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
50. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
51. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
52. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
53. Характеристика и воспитание физических качеств.
54. Методика формирования силы.
55. Методика формирования ловкости.
56. Развитие координационных способностей.
57. Методика формирования выносливости.

58. Методика формирования скоростных качеств.
59. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
60. Двигательная активность и физическое развитие человека.
61. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
62. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
63. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
64. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
65. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
66. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
67. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
68. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
69. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
70. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
71. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
72. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
73. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

Оценочное средство: контрольно-зачетные тесты

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. Ходьба 15-20 мин;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши);
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
5. Подтягивание на перекладине (юноши);
6. Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость));
7. Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки);
8. Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки);
9. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
10. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики.