


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИНКЛЮЗИВНОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО - ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

---

Кафедра Адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по организации  
образовательной деятельности

Ковалева М.А.   
«26» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

---

образовательная программа направления подготовки	39.03.01	Социология		
	шифр	наименование подготовки		
блока	<u>Б1.О.21</u>	<u>Дисциплина (модуль)</u>	<u>обязательная</u>	<u>часть</u>
	шифр	наименование блока	наименование части	

**Профиль подготовки**  
**Социология социальной сферы**

---

Уровень образования  
Бакалавриат

---

Форма обучения: очная

Курс 1-2 семестр 2,4

Москва  
2020

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления подготовки 39.03.01 «Социология» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 75 от 05 февраля 2018 г. Зарегистрировано в Минюсте России « 28 » февраля 2018 г. № 50182.

Составители рабочей программы: преподаватель кафедры АФК Великогло Н.А.

26.08.2020

ст. преподаватель кафедры АФК Бархатов М.Н.

26.08.2020

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры (протокол № 1 от «26» августа 2020 г.)

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебного отдела

«26» августа 2020г.  
(дата)

(подпись)

Дмитриева И. Г.  
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

«26» августа 2020г.  
(дата)

(подпись)

Царькова Л.В.  
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий библиотекой

«26» августа 2020г.  
(дата)

(подпись)

Ахтырская В.А.  
(Ф.И.О.)

РАССМОТРЕНО  
ОДОБРЕНО И  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМ  
СОВЕТОМ МГЛУ  
№ 1 от 26.08.2020

# 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Цели и задачи изучения учебной дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Студенты с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья осваивают дисциплину в адаптивной форме.

Цель адаптивной физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния представляет каждому студенту с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) возможности реализовать свой творческий потенциал и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Адаптивная физическая культура позволяет приобрести умения и навыки, качества и способности, необходимые в любом виде человеческой деятельности, в общении субъектов между собой.

Для достижения поставленной цели предусматривается комплексное решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли адаптивной физической культуры в развитии личности студента;
- значение научно-биологических и практических основ адаптивной физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к адаптивной физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 1.2. Требования к результатам освоения дисциплины.

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• виды физических упражнений;</li> <li>• научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;</li> <li>• использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</li> </ul>

УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</li> </ul> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций;</li> <li>■ основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций;</li> <li>■ оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения;</li> <li>■ оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций;</li> <li>■ навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности</li> </ul>
------	--	--

### 1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы направления подготовки

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1. Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных обучающимися при изучении предшествующих курсов: школьная программа по физической культуре. Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо для освоения таких дисциплин, как «Элективные курсы по физической культуре».

Настоящая программа по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» составлена с учетом Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (в действующей редакции) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы в соответствии с формами обучения

Объем дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетную единицу/72 часа.

Вид учебной работы	Всего, часов			Очная форма	
				Курс, часов	
	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма	1	2
Аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего в том числе:	72			36	36
Лекции					
Практические занятия	72			36	36
Лабораторные занятия					
Самостоятельная работа обучающихся					
Промежуточная аттестация (подготовка и сдача), всего:					
Контрольная работа					
Курсовая работа					
Зачет					
Экзамен					
Итого: Общая трудоемкость учебной дисциплины(в часах, зачетных единицах)	<b>72 часа (2зе)</b>				

## 2.2. Содержание дисциплины по темам (разделам)

### Очная форма обучения

Студенты основной группы здоровья

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (тематика занятий)	Формируемые компетенции (индекс)
1 раздел	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для воспитания силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.	УК-7; УК-8

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (тематика занятий)	Формируемые компетенции (индекс)
1 раздел	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для воспитания силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.	УК-7; УК-8

## 2.3. Разделы дисциплин и виды занятий

Очная форма обучения

Студенты основной группы здоровья

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	Общая физическая подготовка	-	72	-	72	Тестирование, реферат
	Итого:		72		72	

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	Общая физическая подготовка	-	72	-	72	Тестирование, реферат
	Итого:		72		72	

**2.4. Планы теоретических (лекционных) занятий**

Не предусмотрено учебным планом

**2.5. Планы практических занятий**

Очная форма обучения

Студенты основной группы здоровья

№ раздела	Наименование разделов, темы	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Вне ауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>					
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития силы и гибкости	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития мышц спины и пресса	2	-	2	-	-
	Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса	2	-	2	-	-
	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	2	-	2	-	-



	Упражнения с набивными мячами	2	-	2	-	-
	Статические упражнения	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития силы и скорости ног	2	-	2	-	-
	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
<b>2 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ					
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития силы и гибкости	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития мышц спины и пресса	2	-	2	-	-
	Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса	2	-	2	-	-
	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	2	-	2	-	-
	Упражнения с набивными мячами	2	-	2	-	-
	Статические упражнения	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития силы и скорости ног	2	-	2	-	-
	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
<b>3 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ					
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития силы и гибкости	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития мышц спины и пресса	2	-	2	-	-
	Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса	2	-	2	-	-
	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	2	-	2	-	-

	Упражнения с набивными мячами	2	-	2	-	-
	Статические упражнения	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития силы и скорости ног	2	-	2	-	-
	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
<b>4 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>					
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития силы и гибкости	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития мышц спины и пресса	2	-	2	-	-
	Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса	2	-	2	-	-
	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	2	-	2	-	-
	Упражнения с набивными мячами	2	-	2	-	-
	Статические упражнения	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития силы и скорости ног	2	-	2	-	-
	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
	<i>Всего аудиторных часов:</i>	<b>72</b>	-	<b>72</b>	-	-

## Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ раз-дела	Наименование разделов, темы	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Вне ауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>					
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях АФК	2	-	2	-	-
	ОРУ для развития координационных способностей. Упражнения для формирования правильной осанки	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития мышц рук. Развитие силовых способностей.	2	-	2	-	-
	Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины.	2	-	2	-	-
	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие равновесия	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса	2	-	2	-	-
	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	2	-	2	-	-
	Подвижные игры и упражнения с элементами дыхательной гимнастики	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
<b>2 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>					
	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях АФК	2	-	2	-	-

	ОРУ для развития координационных способностей. Упражнения для формирования правильной осанки	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития мышц рук. Развитие силовых способностей.	2	-	2	-	-
	Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины.	2	-	2	-	-
	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие равновесия	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса	2	-	2	-	-
	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	2	-	2	-	-
	Подвижные игры и упражнения с элементами дыхательной гимнастики	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
<b>3 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>					
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях АФК	2	-	2	-	-
	ОРУ для развития координационных способностей. Упражнения для формирования правильной осанки	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития мышц рук. Развитие силовых способностей.	2	-	2	-	-
	Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины.	2	-	2	-	-
	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие равновесия	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника	2	-	2	-	-

	Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса	2	-	2	-	-
	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	2	-	2	-	-
	Подвижные игры и упражнения с элементами дыхательной гимнастики	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
<b>4 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>					
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях АФК	2	-	2	-	-
	ОРУ для развития координационных способностей. Упражнения для формирования правильной осанки	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития мышц рук. Развитие силовых способностей.	2	-	2	-	-
	Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины.	2	-	2	-	-
	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие равновесия	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника	2	-	2	-	-
	Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса	2	-	2	-	-
	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	2	-	2	-	-
	Подвижные игры и упражнения с элементами дыхательной гимнастики	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
	<i>Всего аудиторных часов:</i>	<b>72</b>	-	<b>72</b>	-	-

### **3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ С ОВЗ (ПОДА)**

В специальной группе занимаются студенты, имеющие нарушения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физической

нагрузки и определённого, соответствующего двигательным возможностям подбора физических упражнений. Специальная медицинская группа делится на две подгруппы: «А» и «Б».

В подгруппу «А» включаются студенты, имеющие III группу инвалидности, а также после инфекционных заболеваний, операций и травм по рекомендации врача. Студенты, занимающиеся в подгруппе «А» подлежат промежуточной аттестации и поэтому занимаются в полном объёме по разработанной учебной программе с учётом индивидуальных показаний и противопоказаний выполнения отдельных физических упражнений.

Подгруппа «А», в свою очередь, делится на две подгруппы «А1» и «А2». В подгруппу «А1» включаются студенты, которым показана активная двигательная деятельность (бег, прыжки, подвижные и спортивные игры). Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

В подгруппу «А2» включаются студенты, которым по состоянию здоровья противопоказана активная двигательная деятельность по данной программе. На занятиях АФК выполняют комплексы упражнений лечебной, коррекционной направленности.

В подгруппу «Б» включаются студенты, имеющие I и II группы инвалидности. Студенты, занимающиеся в подгруппе «Б» имеют тяжёлые формы физических нарушений опорно-двигательного аппарата. На занятиях АФК выполняют комплексы упражнений лечебной, коррекционной направленности.

Студенты специальных групп, освобождённые врачом от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при индивидуальных нарушениях в состоянии здоровья.

Из медицинской практики известно, что студенты с ПОДА имеют сопутствующие заболевания терапевтического характера, поэтому формы организации и методика проведения занятий адаптивной физической культурой должны быть направлены не только на коррекцию опорно-двигательного аппарата, но и на укрепление кардиореспираторной системы, повышению адаптационных резервов организма и эмоциональной устойчивости.

В основу программы по адаптивной физической культуре положен комплексный системный подход использования средств, форм и методов физического образования как наиболее эффективного педагогического процесса, направленного на коррекцию физических и психических нарушений у студентов с ПОДА.

Образовательный раздел программы предусматривает:

- приобретение знаний в области культуры здоровья,
- здорового образа жизни,
- культуры питания,
- методики развития двигательных качеств,
- самоконтролю и нетрадиционным методам оздоровления,
- содействие гармоничному физическому развитию,
- обучение правильной биомеханике движений ходьбы,

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья,
- выработка представлений об основных видах спорта,
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Оздоровительная направленность средств адаптивного физического воспитания предусматривает:

- повышение защитных сил организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды,
- укреплению сердечно-сосудистой, кардиореспираторной и иммунной систем организма,
- укрепление мышц, способствующих удержанию позвоночника и мышц двигательного аппарата,
- развитие сенсомоторного потенциала и двигательных функций.

Принцип оздоровительной направленности обязывает организовывать физическое воспитание так, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающие функции.

Реабилитация направлена на обеспечение нервно-психической разгрузки, расширение резервных возможностей организма, повышение адаптационных возможностей с помощью внедрения в учебный процесс специальных упражнений:

- «стретч» для растяжения отдельных групп мышц;
- суставная и дыхательная гимнастика;
- применение специальных видов тренажеров и психомышечной тренировки;
- сознательное управление произвольным тонусом мышц и психоэмоциональным состоянием.

Воспитательная направленность заключается в воспитании средствами адаптивной физической культуры смелости, решительности, настойчивости в проявлении физических качеств, умение формировать осанку, правил поведения в критических ситуациях, связанных с осложнением заболевания.

Формы проведения практических занятий различны по организации и методическому обеспечению. Включают в себя все многообразие средств и методов физкультурного воспитания:

- занятия с использованием общеразвивающих упражнений;
- занятия с использованием тренажерных устройств и приспособлений;
- занятия с применением силовых упражнений с различными видами отягощения.

#### **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

##### **4.1. Перечень основной литературы**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - Москва : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2017. — 336 с. — (Высшее образование:

Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/23930](http://www.dx.doi.org/10.12737/23930). - Текст: электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/567347>

#### 4.2. Перечень дополнительной литературы

1. Филиппова, С. О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей: Пособие / Филиппова С.О., Митин А.Е., Соломин В.П. - Москва :НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 258 с. (Высшее образование: Специалитет)ISBN 978-5-16-103229-9 (online). - Текст: электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/851547>
2. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/978650>
3. Использование фитнес технологий в системе физического воспитания студентов вуза [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Збаразская Екатерина Витальевна; МГГЭУ. - М.: МГГЭУ, 2016. - 96 с. - ISBN 978-5-9799-0080-3. URL: <http://portal.mgsi.ru/upload/iblock/94c/jeydy%20slmihaowna.pdf>

#### 4.3. Программное обеспечение

Не используется.

#### 4.4. Электронные ресурсы

1. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»
2. <http://edu.glavsprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
3. <http://www.fizkult-ura.ru/> -«Физическая культура Будущего»
4. Электронно-библиотечная система «Znanium» - <https://znanium.com/>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - <https://urait.ru/>
6. Электронно-библиотечная система «Лань» - <https://e.lanbook.com/>

### 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ П.П.	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Перечень оборудования технических средств обучения
1	Игровой спортивный зал	Мячи волейбольные – 19 шт.; мячи баскетбольные – 18 шт.; мячи футбольные – 10 шт.; гимнастические коврики – 30 шт.;  медбол TORRES 1 кг – 4 шт.; медбол TORRES 2 кг – 6 шт.; медбол TORRES 3 кг – 4 шт.; щит баскетбольный – 2 шт.; ракетки для н/тенниса – 14 шт.; ракетки для бадминтона – 30 шт.; скамейка



		<p>гимнастическая – 2 шт.; стол для настольного тенниса – 1 шт.; конусы – 18 шт.; мешок для мячей – 2 шт.; эспандер – 8 шт.; гимнастические обручи – 8 шт.; прыгалки–15шт.;сетка волейбольная – 2 шт.; сетка для н/т – 3 шт.; скоростная лестница – 3 шт.; канат – 1 шт.; насос для мячей – 2 шт.; шахматы – 5 шт.; шашки –5шт.</p>
2	Тренажерный зал (№506)	<p>Зеркала во всю стену – 7 шт.; тренажер «Жми вверх» (грузоблок) – 1 шт.; кроссовер на основе реабилитационной рамы – 1 шт.; стойки для штанги «Феррум-Универсал» с брусьями – 1 шт.; гриф штанги L-2200 mm d-50mm – 2 шт.; гриф w-образный (диаметр 30 мм, 120 см,5,5кг)–1шт.;</p> <p>тренировочный гриф (1800 мм, под 30 мм) – 1 шт.; гантель разборная 19,5 кг с обрезиненными дисками – 2 шт.;</p> <p>диск обрезиненный черный d-31 мм 2,5 кг – 2 шт.; диск обрезиненный черный d-31 мм 5 кг – 4 шт.; диск обрезиненный черный d-31 мм 10 кг – 2 шт.;</p> <p>диск обрезиненный черный d-31 мм 20 кг – 2, диск обрезиненный черный d-51 мм 5 кг – 2 шт.;</p> <p>диск обрезиненный черный d-51 мм 10 кг – 4 шт.; диск обрезиненный черный d-51 мм 20 кг – 2 шт.;</p> <p>MB-31-15 диск обрезиненный 30 мм – 2 шт.;</p> <p>MB-31-20 диск обрезиненный 30 мм – 2 шт.;</p> <p>MB-31-2,5 диск обрезиненный 30 мм -2 шт.;</p> <p>жим ногами Bodi SoliD – 1 шт.;</p> <p>гравитрон Steel Flex Hope – 1 шт.;</p> <p>тренажер JOHNS Club line (сведение/разведение ног сидя)</p>

		<p>грузоблочный – 1 шт.; тренажер JOHNS Club line (вертикальная/горизонтальная тяга) грузоблочный – 1 шт.; гиперэкстензия – 2 шт.; кроссовер Bodi SoliD – 1 шт.; машина СМИТА Bodi SoliD – 1 шт.; олимпийский диск Евро-классик с тройным хватом 2,5 кг OXYGEN – 6 шт.; олимпийский диск Евро-классик с тройным хватом 5 кг OXYGEN – 4 шт.; олимпийский диск Евро-классик с тройным хватом 10 кг OXYGEN – 8 шт.; олимпийский диск Евро-классик с тройным хватом 20 кг OXYGEN – 2 шт.; гантельный ряд Matrix обрезиненный – 10 пар (от 2,5 кг до 25 кг); подставка под гантели MATRIX -1 шт., подставка под диски MATRIX – 2 шт.; скамья для скручивания MATRIX – 1 шт.; скамья горизонтальная MATRIX MAGNUM – 2 шт.; скамья регулируемая – 2 шт.; тренажер на сгибание и разгибание ног – 1 шт.; рукоятки для тяги – 4 шт.; бодибар – 10 шт.; татами – 1 шт.</p>
3	Гимнастический зал (№501)	<p>Зеркала во всю стену и шведская стенка – 6 шт.; хореографический станок – 1 шт.; степ-платформа AEROFIT – 6 шт.; степ-доска Aerobic Step 3-х уровневая – 5 шт.; скамейка гимнастическая – 6 шт.; гимнастические коврики для йоги – 10 шт.; фитбол-мячи – 14 шт.; гимнастические палки – 10 шт.; гантели 1 кг – 10 шт.; гантели 2 кг – 10 шт.; утяжелители – 10 шт.; стол – 1 шт.; стул – 4 шт.; стол для</p>

		настольного тенниса – 2 шт.; весы электрические ростомером – 1 шт.
4	Зал АФК (№502)	Зеркала во всю стену – 5 шт.; простой педальный тренажер MINE BIKE (Мини Байк) – 1 шт.; устройство для восстановления навыков ходьбы «PIO» (ПИО) – 2 шт.; степпер MATRIX – 1 шт.; велозргометр MATRIX – 1 шт.; эллиптический эргометр MATRIX – 1 шт.; эллипсоид – 2 шт.; гребной тренажер – 1 шт.; беговая дорожка BodySculpture электрическая, складная – 2 шт.; реабилитационные дорожки поручнями – 2 шт.; тренажер JOHNS Club line (сведение/разведение рук, грузоблочный) – 1 шт.; ленточный вибромассажер – 2 шт.; тренажер сведение/разведение ног – 1 шт.; пирамида для гантелей на 8 пар – 1 шт.; гантель 1 кг – 2 шт.; гантель 2 кг – 2 шт.; гантель 3 кг – 2 шт.; гантель 4 кг – 2 шт.; гантель 5 кг – 2 шт.; гантель 6 кг – 2 шт.; гантель 8 кг – 2 шт.; гантель 10 кг – 2 шт.; массажные обручи – 3 шт.
5	Футбольное поле с искусственным покрытием 30 x50 метров	Ограждение по периметру высотой 4 метра, ворота гандбольные/мини-футбольные стальные – 2 шт.

## 6. ОЦЕНКА КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

№	Критерии оценки	
	«незачтено»	«зачтено»
<b>ЗНАТЬ</b>		
1	Студент не способен самостоятельно выделять главные положения в изученном материале дисциплины.	Студент самостоятельно выделяет главные положения в изученном материале.

	<p>Не знает видов физических упражнений и понятий об основах физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Не знает основ безопасности жизнедеятельности, телефонов служб спасения</p>	<p>Знает основные понятия об основах физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Знает причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций;</p> <p>Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p>
<b>УМЕТЬ</b>		
2	<p>Студент испытывает затруднения в проведении самостоятельного занятия.</p> <p>Не умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры.</p> <p>Не умеет выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций;</p> <p>Не умеет оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>Студент умеет самостоятельно применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Может оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения;</p> <p>Умеет оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях</p>
<b>ВЛАДЕТЬ</b>		
3	<p>Студент не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования.</p> <p>Не владеет навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности</p>	<p>Студент владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования.</p> <p>Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций;</p> <p>Владеет навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности</p>

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### **8.1. Организация входного, текущего и промежуточного контроля обучения.**

Входной контроль осуществляется на первых занятиях при помощи обязательных тестов оценивающих уровень физического развития.

Текущий контроль – тестирование для оценки технической подготовленности. Студенты с 1-ой и 2-ой группой инвалидности нормативы не сдают. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам тематических рефератов.

Промежуточный контроль – зачет, который состоит из тестирования технической подготовки по разделам текущего семестра.

### **8.2. Тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий.**

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Средства физической культуры.
3. Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
4. Представление о мышечной системе. Строение мышечной ткани.
5. Представление о дыхательной и пищеварительной системе.
6. Организация сна.
7. Организация режима питания.
8. Личная гигиена и закаливание.
9. Профилактика вредных привычек.
10. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия.
12. Последовательность обучения физическим упражнениям.
13. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
14. Формы занятий физическими упражнениями.
15. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
16. Общая и моторная плотность занятия.
17. Формы самостоятельных занятий.
18. Комплекс упражнений с эластичной лентой.
19. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.
20. Комплекс упражнений с набивным мячом.
21. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

### **8.3. Критерии оценки зачета.**

Оценка «Зачтено» ставится в случае:

- если продемонстрировано усвоение основного содержания учебного материала;
- выполнения контрольных нормативов по программе кафедры адаптивного физического воспитания.

Оценка «Не зачтено» ставится, если:

- основное содержание учебного материала не раскрыто;
- допущены грубые ошибки при выполнении или не сданы контрольные нормативы.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Тесты для определения уровня функциональных систем организма

#### 1. Ортостатическая проба

Измерить ЧССпв положении лёжа, затем встать и сразу же измерить ЧССп.

Высчитать разницу по формуле: ЧССп стоя – ЧССп лёжа.

#### Оценка ортостатической пробы

Результат	Оценка
Менее 5	Отлично – «5»
5 – 8	Хорошо – «4»
9–12	Удовлетворительно – «3»
Более 12	Неудовлетворительно

#### 2. Измерение ЧСС после нагрузки (ЧССн)

Измерить ЧСС в покое (ЧССп). Выполнить 30 приседаний в быстром темпе (можно с опорой), и снова измерить ЧСС.

#### Оценка теста 1

Оценка	ЧСС (уд/мин)
Отлично – «5»	100-115
Хорошо – «4»	115-130
Удовлетворительно – «3»	130 и более

#### 3. Определение коэффициента восстановления

Измерить частоту сердечных сокращений в покое (ЧССп). ЧССп измеряется в положении сидя после 3-5 минутного отдыха. Выполнить 30 приседаний в быстром темпе (можно с опорой), и измерить ЧССн. Отдохнуть 1 минуту и снова измерить пульс (ЧСС1). Коэффициент восстановления определить по формуле:

$$R = 0,1 (ЧССп + ЧССн + ЧСС1 - 200).$$

Теперь необходимо найденное число R сравнить со шкалой:

- меньше нуля – прекрасная приспособляемость организма к нагрузке;
- от 0 до 3 – высокая приспособляемость к нагрузке «5»;
- 3-6 – хорошая «4»;
- 7-10 – посредственная «3»;
- 11-15 – слабая;
- более 16 – очень плохая приспособляемость к нагрузке.

#### 4. Проба Серкина

Проба Серкина состоит из трёх фаз.

I фаза – определяется во время задержки дыхания на вдохе в положении сидя (проба Штанге).

II фаза – после 20 приседаний за 30 с выполняется задержка дыхания на вдохе.

III фаза – после 1 минутного отдыха стоя повторяется задержка дыхания на вдохе.

### Оценочные нормативы пробы Серкина

Группа тестируемых	Фазы пробы Серкина		
	I	II	III
Здоровые, тренированные – «5»	60 и более	30 и более	60 и более
Здоровые, нетренированные – «4»	40–55	15–25	35–55
Лица со скрытой недостаточностью кровообращения – «3»	20–35	12 и менее	24 и менее

#### 5. Проба Ромберга

*Пяточно-носочная* (для студентов занимающихся в подгруппе А1) - и.п. – стойка, ноги врозь, носок левой касается пятки правой, руки в стороны, ладони вниз пальцы врозь, глаза закрыты. Оценивается время удержания равновесия в данном положении.

*«Аист»*(для занимающихся подгруппы А1) - и.п. – стойка на опорной ноге, другая согнута в колене, стопа на голени опорной ноги, руки в стороны, ладони вниз пальцы врозь, глаза закрыты. Оценивается время удержания равновесия в данном положении.

#### Оценка пробы Ромберга

Результат	Оценка
20 сек и более	Отлично – «5»
15 – 20 сек	Хорошо – «4»
12 – 15 сек	Удовлетворительно – «3»



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 1

### Контрольные тесты по общей физической подготовке

Девушки				Юноши			
Контрольное требование	Баллы			Контрольное требование	Баллы		
	5	4	3		5	4	3
	Критерии оценки				Критерии оценки		
Бег на 100 м. (сек)	14,6	18,2	19,6	Бег на 100 м. (сек)	14,2	14,4	15,2
Приседания 1 мин. (кол-во раз)	50	45-49	40-44	Приседания 1 мин. (кол-во раз)	60	54-59	48-53
Прыжок в длину с места (см)	190	180	165	Прыжок в длину с места (см)	220	210	200
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	≥150	140	130	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	≥135	125	110
Челночный бег 3x10 м, (сек.)	8,7	9,0	9,3	Челночный бег 3x10 м, (сек.)	7,4	8,2	8,8
Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз)	50	40-49	30-39	Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз)	60	50-59	40-49
1000 м бег (мин, сек.)	4,30	4,31-5,00	5,01-5,30	1000 м бег (мин, сек.)	3,30	3,31-3,40	3,41-3,55
Отжимание от скамейки (кол-во раз)	21	16-20	11-15	Подтягивание (кол-во раз)	18	14-17	10-13

Таблица 2

## Тесты по общей физической подготовке для студентов с 3-ей группой инвалидности

№	Тесты	Оценка	5	4	3	2	1
1	Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз)	М	50 и больше	40-49	30-39	20-29	19 и меньше
		Ж	40 и больше	30-39	20-29	10-19	9 и меньше
2	Приседания за 1 мин. (кол-во раз)	М	50 и больше	44-49	38-43	32-37	31 и меньше
		Ж	46 и больше	40-45	35-39	30-34	29 и меньше
3	Подтягивание (кол-во раз)	М	15 и более	11-14	7-10	3-6	2 и меньше
	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	Ж	15 и более	11-14	7-10	3-6	2 и меньше
4	Лежа на животе - положение «лодочка»	М	100 и больше	90-99	80-89	70-79	69 и меньше
		Ж	90 и больше	80-89	70-79	60-69	59 и меньше
5	Лежа на спине - удержание ног под углом 45 (сек)	М	90 и больше	81-89	71-80	61-70	60 и меньше
		Ж	60 и больше	51-59	41-50	31-40	30 и меньше
6	Сидя на полу – наклон вперед (см)	М	+8 и больше	+2 +7	-4 +1	-5 -10	-11 и больше
		Ж	+14 и больше	+8 +13	+2 +7	+1-4	-3 и больше

