

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
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.   
« 18 » июня 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

образовательная программа направления подготовки	44.03.02	Психолого-педагогическое образование		
	шифр	наименование подготовки		
блока	<u>Б1.О.15</u>	<u>Дисциплина (модуль)</u>	<u>обязательная</u>	<u>часть</u>
	шифр	наименование блока	наименование части	

**Профиль подготовки**  
**Педагогика и психология инклюзивного образования**

Уровень образования  
Бакалавриат

Форма обучения: очная

Курс 1-2 семестр 1-4

Москва  
2020

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации N 122 от 22 февраля 2018 г. Зарегистрировано в Минюсте РФ 15 марта 2018 г. N 50364.

Составители рабочей программы:

МГГЭУ, старший преподаватель кафедры АФК

место работы, занимаемая должность

\_\_\_\_\_ М.Н. Бархатов \_\_\_\_\_ 2020 г.  
подпись Ф.И.О. Дата

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


СОГЛАСОВАНО

Начальник  
учебного отдела

« 18 » 06 20 20 г.  Дмитриева И. Г.  
(дата) (подпись) (Ф.И.О.)


СОГЛАСОВАНО

Декан  
факультета

« 18 » 06 20 20 г.  Руденко И.Л.  
(дата) (подпись) (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий  
библиотекой

« 18 » 06 20 20 г.  Ахтырская В.А.  
(дата) (подпись) (Ф.И.О.)



## **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</li> </ul>

		<p>самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</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

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

## 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

№ 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>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	18	-	18	-	-
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	18	-	18	-	-
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>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	18	-	18	-	-
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>	18	-	18	-	-
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>	18	-	18	-	-
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>	18	-	18	-	-
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>3 семестр</b>						

	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	18	-	18	-	-
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>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	18	-	18	-	-
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., Выshedко 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://new.znanium.com/> – электронная библиотека «Знаниум»
2. <https://biblio-online.ru/> – электронная библиотека «Юрайт»
3. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»
4. <http://edu.glavprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
5. <http://www.fizkult-ura.ru/> -«Физическая культура Будущего»

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

№ П.П.	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Перечень оборудования технических средств обучения
1	Игровой спортивный зал	<p>Мячи волейбольные – 19 шт.; мячи баскетбольные – 18 шт.; мячи футбольные – 10 шт.; гимнастические коврики – 30 шт.;</p> <p>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 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 – 15 шт.; 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 – 5 шт.</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, 5,5 кг) – 1 шт.; тренировочный гриф (1800 мм, под 30 мм) – 1 шт.; гантель разборная 19,5 кг с обрезиненными дисками – 2 шт.; 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.; диск обрезиненный черный d-51 мм 10 кг – 4 шт.; диск обрезиненный черный d-51 мм 20 кг – 2 шт.; MB-31-15 диск обрезиненный 30 мм – 2 шт.; MB-31-20 диск обрезиненный 30 мм – 2 шт.; MB-31-2,5 диск обрезиненный 30 мм -2 шт.; жим ногами Bodi SoliD – 1 шт.; гравитрон Steel Flex Hope – 1 шт.; тренажер JOHNS Club line (сведение/разведение ног сидя) 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.;</p> <p>скамья регулируемая – 2 шт.; тренажер на сгибание и разгибание ног – 1 шт.; рукоятки для тяги – 4 шт.; бодибар – 10</p>
--	--	---

		шт.; татами – 1 шт.
3	Гимнастический зал (№501)	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 настольного тенниса – 2 шт.; весы электрические с 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 «ПИО» (ПИО) – 2 шт.; степпер MATRIX – 1 шт.; велоэргометр MATRIX – 1 шт.; эллиптический эргометр MATRIX – 1 шт.; эллипсоид – 2 шт.; гребной тренажер – 1 шт.; беговая дорожка Body Sculpture электрическая, складная – 2 шт.; реабилитационные дорожки с 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.
		Ограждение по периметру

5	Футбольное поле с искусственным покрытием 30 x50 метров	высотой 4 метра, ворота гандбольные/мини-футбольные стальные – 2 шт.
---	---	--

## 6. ОЦЕНКА КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

№	Критерии оценки	
	«незачтено»	«зачтено»
<b>ЗНАТЬ</b>		
1	<p>Студент не способен самостоятельно выделять главные положения в изученном материале дисциплины.</p> <p>Не знает видов физических упражнений и понятий об основах физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>Студент самостоятельно выделяет главные положения в изученном материале.</p> <p>Знает основные понятия об основах физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Показывает глубокое знание и понимание значению физической культуры в развитии человека</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>Студент умеет анализировать элементы, устанавливать связи между ними</p> <p>Студент умеет самостоятельно применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.</p>
<b>ВЛАДЕТЬ</b>		
3	<p>Студент не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования.</p>	<p>Студент владеет концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией дисциплины «физическая культура».</p> <p>Студент владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования.</p>

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях: игровые и групповые технологии (технологии игры в группе), соревновательные технологии, технология уровневой дифференциации, индивидуализация обучения, информационно-коммуникационная технология.

Семестр	Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1.	ПР	Работа в парах, группах	18
2.	ПР	Работа в парах, группах	18
3.	ПР	Работа в парах, группах	18
4.	ПР	Работа в парах, группах	18
Итого:			72

## **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 бодибаром.
22. Комплекс упражнений с фитболом.
23. 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 нормативы 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

**Тесты по общей физической подготовленности 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