

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»  
Медицинский институт  
Кафедра общего ухода и организации сестринского дела

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. директора Медицинского института  
Османов Э.М.  
«13» февраля 2020 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.4 «Адаптивная физическая культура для инвалидов и лиц с ОВЗ»  
подготовки специалистов среднего звена по специальности  
«34.02.01 Сестринское дело»


**Основная образовательная программа среднего профессионального  
образования**


Квалификация  
«Медицинская сестра/Медицинский брат»


**Год набора 2020**

**Тамбов 2020**

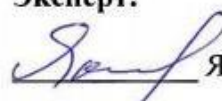
**Разработчик программы:**

 Калмыков С.А., к.п.н., доцент, зав.кафедрой физического воспитания

 Пятахин А. М., к.п.н., доцент кафедры физического воспитания

 Сайкин С.В., ст.преподаватель кафедры физического воспитания

**Эксперт:**

 Яковлев В.Н., к.п.н., доцент кафедры физического воспитания

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО и утверждена на заседании кафедры физического воспитания

5 февраля 2020 года протокол № 7

Зав. кафедрой физвоспитания



Калмыков С.А

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины .....	– 4
2. Место дисциплины в структуре ОП .....	– 5
3. Объем и содержание дисциплины .....	– 5
4. Контроль знаний обучающихся .....	–12
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	– 16
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение и информационные справочные системы .....	– 17
7. Лист внесения изменений в рабочую программу .....	– 18

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Целью освоения дисциплин по физической культуре и спорту для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями является стимулирование позитивных морфо-функциональных сдвигов в организме, формирование необходимых двигательных координаций, двигательных способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

1.2. Задачами освоения дисциплины являются:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.3. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Обобщенные трудовые функции/ трудовые функции (при наличии профстандарта)/ трудовые или профессиональные действия	Код и наименование компетенции ФГОС, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Знания и умения, необходимые для формирования трудового действия / компетенции
---	--	--

	(ОК-8) способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знает и понимает:</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p><b>Умеет</b> (способен продемонстрировать): приобретенный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.</p> <p><b>Владеет:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепления здоровья; средствами физической культуры и спорта.</p>
--	--	---

1.4. Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций.

ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Семестр							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Безопасность жизнедеятельности	+	+						

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата/специалитета/:

Дисциплина «Физическая культура и спорт для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов» относится к базовой учебного плана ОП по направлению подготовки/специальности \_\_\_\_\_ .  
Дисциплина «Физическая культура и спорт для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов» изучается в 1 – 7 семестрах.

## 3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Очная форма обучения: 72 часа 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная форма обучения (всего часов)	Заочная (очно-заочная) форма обучения (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>348</b>	<b>-</b>
<b>Контактная работа</b>	<b>174</b>	<b>-</b>
Лекции (Л)		-
Практические (семинарские) занятия (ПЗ)		-
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-	-
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>174</b>	<b>-</b>
<b>Зачет</b>	<b>+</b>	<b>-</b>

### 3.2 Содержание курса:

№ п/ п	Наименование раздела/ тем	Вид учебной работы, час				Формы текущего контроля
		Всего	ЛЗ	ПЗ	СР	
Раздел 1. Теоретические основы физического воспитания						
1	Тема 1. Сущность, основные понятия, средства физической культуры.	12		- -	12	Тестирование, опрос
2	Тема 2. Физическое развитие человека. Основные показатели	12		- -	12	Тестирование, опрос
3	Тема 3. Методика закаливания.	13			13	Тестирование, опрос
4	Тема 4. Физические качества: физиологические основы и методика воспитания.	12		- -	12	Доклад, опрос
5	Тема 5. Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма	12		- -	12	Тестирование, опрос
6	Тема 6. Физическая нагрузка ее компоненты	12		- -	12	Тестирование, опрос
Раздел 2. Основы двигательной деятельности человека						
7	Тема 7. Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность.	12		-	12	опрос
8	Тема 8. Адаптация к физическим нагрузкам	14		-	14	опрос
9	Тема 9. Физиологическая характеристика состояний организма при физкультурно-спортивной деятельности.	12			12	Доклад, опрос
10	Тема 10. Оценка состояния функциональных систем организма	12			12	Тестирование, опрос
11	Тема 11. Методика оценки и коррекции осанки.	12			12	Тестирование, опрос
12	Тема 12. Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи	6		-	6	Тестирование, опрос
Раздел 3. Рациональное питание						
13	Тема 13. Принципы формирования суточного рациона питания.	10	-	-	10	Тестирование, опрос
14	Тема 14. Жиры, белки и углеводы	12	-	- -	12	Доклад, опрос
15	Тема 15. Витамины и микроэлементы.	11	-	-	11	Доклад, опрос
Промежуточная аттестация						зачет
Всего:		348		174	174	

#### Тема 1. Сущность, основные понятия, средства физической культуры.

Физическая культура как совокупность материальных и духовных ценностей, созданных и используемых человеком для его физического совершенствования. Физическая культура как часть общей культуры человека. Адаптивная физическая культура.

Основные понятия в физической культуре. Физическое развитие. Физическое воспитание как педагогический процесс, его направленность. Физическое совершенствование. Физическая подготовка: общая и специальная.

Спорт как сегмент физической культуры. Состязательная деятельность в спорте. Спортивный результат: критерии и оценка. Циклические и ациклические виды спорта.

Средства физической культуры. Естественно-средовой фактор. Современное состояние окружающей среды. Гигиенический фактор.

Физические упражнения как специфическое средство физической культуры. Классификация и направленность физических упражнений.

Понятие о физических качествах.

**Задания для самостоятельной работы:**

Изучить материал темы.

## **Тема 2. Физическое развитие человека. Основные показатели.**

Физическое развитие как процесс естественных морфофункциональных изменений в организме человека в процессе его жизнедеятельности.

Основные показатели физического развития. Роста, масса тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма (жизненная емкость легких, мышечная сила кистей рук и др.

Развитие мускулатуры и мышечный тонус, состояние осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие подкожного жирового слоя, тургор тканей).

Внешние морфологические характеристики и их сочетание с показателями функционального состояния организма.

Аэробная, скоростная, силовая и скоростно-силовая виды выносливости. Гибкость, быстрота, динамическая мышечная сила.

Состав тела: соотношение жировой, костной и мышечной тканей тела.

Росто-весовые характеристики и пропорции тела.

Осанка как комплексная морфофункциональная характеристика опорно-двигательной системы.

**Задания для самостоятельной работы:**

Изучить материал темы.

## **Тема 3. Методика закаливания.**

Закаливание как формирование резистентности (сопротивляемости) организма человека к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Закаливание воздухом. Дозировка. Принцип постепенного увеличения времени воздействия. Воздушные ванны.

Закаливание водой. Способы закаливания: холодной и горячей водой. Время воздействия.

Контрастный душ. Массаж биологически активных точек.

Закаливание холодной водой. Холодный душ. Моржевание. Купание в проруби. Меры предосторожности и медицинские противопоказания.

**Задания для самостоятельной работы:**

Изучить материал темы.

## **Тема 4. Физические качества: физиологические основы и методика воспитания.**

Общее представление об опорно-двигательном аппарате. Биокинематическая пара. Механические свойства мышц: упругость, вязкость, ползучесть, релаксация. Биологические свойства мышц: возбудимость и сократимость.

Сила как мера воздействия одного тела на другое или на снаряд. Упражнения, способствующие развитию силовых способностей.

Быстрота как способность человека выполнять двигательное действие за определенную единицу времени. Условия проявления быстроты: частота генерирования нервных импульсов, время передачи нервного импульса в синапсе, композиция «медленных» и «быстрых» мышечных волокон, величина латентного периода в фазе

«ответа» мышцы на возбуждение. Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей.

Выносливость как способность организма противостоять утомлению. Общая и специальная выносливость. Аэробная и анаэробная выносливость. Упражнения, способствующие развитию общей выносливости. Критерии оценки. Тест Купера.

Гибкость как способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Активная и пассивная гибкость. Условия проявления гибкости: возраст, температура окружающей среды, время суток, особенности строения биокинематической пары, эластические возможности мышц.

Ловкость как способность изменять двигательную деятельность в зависимости от изменений внешней среды. Координационные способности и ловкость. Упражнения на развитие ловкости. Проявление ловкости различных видах спорта.

Компенсаторная ловкость в адаптивной физической культуре

**Задания для самостоятельной работы:**

Изучить материал темы.

## **Тема 5. Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.**

Доступность оздоровительного бега. Возможность свободного дозирования нагрузки.

Профилактика артроза и радикулита за счет увеличения притока жидкости к суставным хрящам и межпозвонковым дискам.

Понятие о биомеханическом резонансе.

Профилактика атеросклероза: укрепление стенок сосудов и препятствие отложению в них холестерина и солей (гидродинамический "массаж").

Улучшение пищеварения и оттока желчи за счет вибрации печени и кишечника

Кровообращение при оздоровительном беге. Профилактика варикозного расширения в нижних конечностях ("мышечный насос"). Эффект капилляризации тканей.

Повышение иммунитета к простудным заболеваниям вследствие увеличения активности белых кровяных телец - лимфоцитов и фагоцитов.

**Задания для самостоятельной работы:**

Изучить материал темы.

## **Тема 6. Физическая нагрузка и ее компоненты.**

Нагрузка как воздействие физических упражнений на организм человека, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. Характеристика нагрузок, применяющихся в физкультурно-спортивной деятельности: Тренировочные и соревновательные нагрузки. Специфические неспецифические. Нагрузки, различающиеся по величине, направленности, координационной сложности, психической напряженности.

Объем и интенсивность нагрузки как компоненты, определяющие ее направленность и величину воздействия. Уровни интенсивности нагрузки. Развивающие, стабилизирующие, восстановительные нагрузки

Регулирование нагрузки. Зоны мощности нагрузки: физиологические границы оздоровительных и спортивных нагрузок, педагогические критерии и характеристики функциональных показателей.

Аэробная восстановительная: ЧСС, уровень лактата, потребление кислорода, энергообеспечение. Аэробная развивающая: ЧСС, уровень лактата, потребление кислорода, энергообеспечение.

Смешанная аэробно-анаэробная: ЧСС, уровень лактата, потребление кислорода, энергообеспечение. Анаэробно-гликолитическая: ЧСС, уровень лактата, потребление кислорода, энергообеспечение. Анаэробно алактатная: ЧСС, уровень лактата, потребление кислорода, энергообеспечение.



### **Задания для самостоятельной работы:**

Изучить материал темы.

### **Тема 7. Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность.**

Биоэнергетика физкультурно-спортивной деятельности. Анаэробные и аэробные механизмы обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.

Креатинфосфатный механизм. АТФ как энергетический субстрат в обеспечении работы высокой интенсивности. Время действия механизма и его мощность.

Гликолитический механизм. Продолжительность работы, мощность, энергетический субстрат, роль лактата в работе данного механизма.

Окислительный механизм. Роль внешнего дыхания в работе окислительного механизма. Мощность и продолжительность выполняемой работы.

### **Задания для самостоятельной работы:**

Изучить материал темы.

### **Тема 8. Адаптация к физическим нагрузкам.**

Адаптация как способность организма изменять свое состояние в ответ на внешнее воздействие или изменяющиеся условия жизнедеятельности. Виды адаптации.

Срочная адаптация как реакция организма на одноразовые физические воздействия. ЧСС, АД, реакция организма на изменения температуры воздуха и т.д.

Кумулятивная адаптация: приспособительные изменения, возникающие при систематически повторяющихся внешних воздействиях. Кумулятивная адаптация как биологическая основа тренировочного эффекта. Прогрессивное повышение возможностей организма как результат постоянного предъявления новых повышенных требований, регулярного характера занятий с оптимальными научно обоснованными интервалами между занятиями.

Теория стресса Г. Селье как научная основа теории адаптации. Характеристика стадий реакции организма на «стресс». Стадия «тревоги». Стадия «сопротивления». Стадия истощения.

Учет сенситивных возрастных периодов, нозологии у лиц с ОВЗ, для развития тех или иных двигательных способностей.

### **Задания для самостоятельной работы:**

Изучить материал темы.

### **Тема 9. Физиологическая характеристика состояний организма при физкультурно-спортивной деятельности.**

Предстартовое состояние и разминка. Психологический настрой, мотивация к действию, изменения в составе крови.

Физиологическая характеристика неспецифических и специфических видов предстартовых состояний. Предстартовая лихорадка Предстартовая апатия. «Боевая готовность».

Общая разминка как повышение функционального состояния организма и создание оптимального возбуждения центральных и периферических звеньев двигательного аппарата.

Оживление рабочих доминант и созданных на их базе динамических стереотипов в процессе специальной разминки. Длительность разминки.

Врабатывание. Переход организма на рабочий уровень, сонастройка различных функций. Двигательные и вегетативные показатели. «Мертвая точка».

Устойчивое состояние, его характерные особенности.

Утомление и восстановление после физических нагрузок. Биологическая роль утомления. И.М. Сеченов и теория утомления Утомление и восстановление как две стороны одного процесса: их соотношение. Физиологические и биохимические сдвиги,

происходящие в организме во время работы и приводящие к утомлению. Виды утомления. острое и хроническое, общее и локальное, скрытое и явное, компенсируемое и некомпенсируемое. Внешние признаки утомления.

Эффективность восстановительных процессов.

Сверхвосстановление (суперкомпенсация) как развитие функциональных возможностей организма. Интервалы между занятиями: восполнение суммарных энергетических затрат и синтез белковых структур. Пластические процессы в мышцах.

Перетренировка как прогрессирующее развитие утомления.

**Задания для самостоятельной работы:**

Изучить материал темы.

**Тема 10. Оценка функционального состояния основных систем организма.**

Функциональные пробы и тесты как способ определения степени влияния на организм дозированной физической нагрузки.

Индекс Рюффье: проба для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.

Ортостатическая проба исследования ЦНС и анализаторов.

Кожно-сосудистая реакция. Проба, характеризующая функции вегетативной нервной системы.

Проба Ромберга как способ выявления нарушения равновесия в положении стоя.

Тест Яроцкого позволяющий определить порог чувствительности вестибулярного анализатора. Проба Летунова.

**Задания для самостоятельной работы:**

Изучить материал темы. Выполнение практических заданий по определению основных характеристик функциональной деятельности организма, написание докладов.

**Тема 11. Методика оценки и коррекции осанки.**

Понятие об осанке, виды осанок. Естественные физиологические изгибы. Основные признаки правильной осанки. Оздоровительные упражнения для сохранения осанки. Причины нарушения осанки: врожденные и приобретённые. Заболевания опорно-двигательного аппарата, нарушение слуха, зрения. Нарушение обмена веществ.

Часто встречающиеся нарушения осанки: слабость мышечного корсета или отдельных мышечных групп. Деформации позвоночника и его частей, грудной клетки и рёбер, таза и тазобедренных суставов, и ног в связи с определенной нозологией

Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки. Укрепление мышечного корсета. Методика коррекции осанки.

**Задания для самостоятельной работы:**

Изучить материал темы. Подготовить комплекс упражнений, направленный на коррекцию осанки.

**Тема 12. Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи**

Травмы их классификация по степени тяжести. Компетенции присутствующих при получении субъектом травмы. Неспецифическая фазная реакция поврежденной ткани. Парабиоз, как особое состояние ткани, биологический смысл которого- временное «охранительное» торможение всех жизненно важных процессов.

Уравнительная, парадоксальная и тормозящая стадии парабиоза по Н.В. Введенскому. Фаза экзальтации в парадоксальной стадии. Парабиотические и антипарабиотические факторы: холод и тепло.

Принципы оказания первой помощи при травмах, ожогах и воздействиях низких температур на месте несчастного случая. Понятие о травматическом шоке.

Первая помощь при кровотечениях

Алгоритм действий при формировании навыков оказания первой помощи при открытых и закрытых травмах.

**Задания для самостоятельной работы:**

Изучить материал темы. Подготовка к опросу и тестированию.

**Тема 13. Принципы формирования суточного рациона питания.**

Основные физиологические принципы формирования суточного рациона сбалансированного питания. Калорийность питания и энергетические затраты организма. Содержание в рационе жиров, белков, углеводов. Минимальное потребление.

Минимальная потребность организма в содержании в рационе витаминов, солей, кислот и микроэлементов. Токсический уровень содержания в рационе витаминов, солей, кислот и микроэлементов.

Режим питания и содержание рациона в различное время года.

Питание при физических нагрузках.

Рациональное питание при различных заболеваниях и избыточном весе. Понятие о диетологии.

**Задания для самостоятельной работы:**

Изучить материал темы. Составить суточный рацион питания для здоровых людей, людей с избыточным весом. Выполнить расчет калорийности суточного рациона.

**Тема 14. Жиры, белки и углеводы.**

Соотношение жиров, белков и углеводов в суточном рационе сбалансированного питания.

Животные и растительные жиры: их содержание в продуктах питания. Минимальная суточная доза и процентное соотношение в рационе. Жиры: насыщенные, ненасыщенные, незаменимые.

Животные и растительные белки: их содержание в продуктах питания. Минимальная суточная доза и процентное соотношение в рационе.

Углеводы как главный источник энергии в организме человека. Простые («быстрые») и сложные («медленные») углеводы: их содержание в продуктах питания, правильное употребление.

Минимальная потребность в углеводах для полноценного питания мозга.

Дополнительные потребности в углеводах при физической нагрузке.

**Задания для самостоятельной работы:**

Изучить материалы темы.

**Тема 15. Витамины и микроэлементы.**

Сущность и назначение витаминов в организме.

Жирорастворимые витамины А, Д, Е, К. Их назначение и функции, содержание в продуктах питания. Нарушения функций организма при недостаточном употреблении.

Водорастворимые витамины В1, В2, В6, В12. Их назначение и функции, содержание в продуктах питания. Нарушения функций организма при недостаточном употреблении.

Роль аскорбиновой кислоты (витамин С) в образовании межклеточных структур и укреплении иммунитета.

Микроэлементы: железо, медь. Назначение и функции в организме, содержание в продуктах питания. Понятие о железистой анемии.

Фтор: содержание в продуктах питания. Функции фтора в защите зубной эмали, как профилактики кариеса.

Йод. Синтез йода в организме человека под влиянием ультрафиолетовых лучей. Недостаток йода в организме: нарушение функций щитовидной железы. Продукты, содержащие йод.

**Задания для самостоятельной работы:**

Изучить материалы темы.

## 4. Контроль знаний обучающихся по теоретическому разделу программы

### 4.1. Оценка работы обучающихся в рейтинговых баллах

Тип контроля	Форма контроля	Максимальное количество баллов		
		Модуль 1	Модуль 2	Итого
Текущий	Тестирование	30	30	30
	Выступление с докладом	10	10	20
	Оценка посещаемости учебных занятий	10	10	20
Всего		50	50	100

### 4.2. Порядок формирования рейтинговых баллов

Оценка успеваемости бакалавров осуществляется на основе модульно-рейтинговой системы (МРС)

1. Усвоение каждой изучаемой студентом в течение семестра дисциплины максимально оценивается в 100 рейтинговых баллов («100% успеха»).
2. Учебная дисциплина разбита в семестре на 2 модуля по 50 баллов каждый. Сумма баллов за модуль складывается из баллов, набранных в процессе тестирования при написании контрольного теста (30 баллов), выступление с докладом (10 баллов) и 100% посещаемость занятий (10 баллов).
3. Студент, набравший по результатам текущего контроля 90 – 100 баллов, претендует при явке на зачет.
4. В случае пропусков занятий по уважительным причинам студент имеет право отработать их путем выполнения индивидуального задания, включающего теоретические вопросы, практические задания по всем пропущенным темам, входящим в дисциплинарный модуль.
5. Неявка студента на текущий контроль в установленный срок без уважительной причины (прогул), пропуск занятий, систематический отказ отвечать на семинарских занятиях, невыполнение задания на практических занятиях влияет на сумму баллов текущего контроля и итоговую оценку.
6. Повторная сдача зачетных тем с целью повышения оценки не разрешается.
7. В зачетную книжку и зачетную экзаменационную ведомость выставляется академическая оценка или «зачтено».

### 4.3. Типовые задания текущего контроля

Материалы текущего контроля успеваемости предоставляются в формах, адаптированных к конкретным ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла, в печатной форме на языке Брайля;
- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме, в форме электронного документа;
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены вузом или могут использоваться собственные технические средства.

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на выполнение заданий.

### Типовые задания тестирования

1. Физическая культура – это:

- а) **процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы; это совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей**
- б) укрепление здоровья, выработка правильной осанки, походки, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы;
- в) формирование положительного отношения к труду, дисциплинированности, воспитание моральных качеств;
- г) обогащение занимающихся специальными знаниями в области, формирование гигиенических навыков.

2. Физическое воспитание – это:

- а) укрепление здоровья, предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;
- б) **вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях;**
- в) воспитание патриотизма, коллективизма, дисциплинированности;
- г) выработка правильной осанки, повышение жизнедеятельности организма вооружение учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой и оборонной деятельности.

3. Система физического воспитания – это

- а) совокупность взаимосвязанных элементов;
- б) упорядоченное взаимодействие учреждений и организаций;
- в) порядок выполнения физических упражнений;
- г) **исторически определенный тип социальной практики физического воспитания, т.е., целесообразно упорядоченную совокупность ее исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации.**

4. Физическое образование – это:

- а) состояние человека, которое отражает достигнутый уровень работоспособности, сформированных двигательных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности;
- б) процесс, направленный на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности;
- в) укрепление здоровья, предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;
- г) **процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.**

5. Физическая подготовка - это:

- а) **процесс, направленный на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности;**

- б) ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, переползание, поднятие и переноска партнеров, снарядов, матов, преодоление полосы препятствий, упражнения в равновесии на уменьшенной площади опоры;
- в) состояние человека, которое отражает достигнутый уровень работоспособности, сформированных двигательных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности;
- г) специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид спорта, профессия и др.).

6. Физическая подготовленность – это:

- а) разносторонность воздействия на организм человека, широкое использование различных движений, точное регулирование нагрузки, избирательное воздействие на различные системы, применение упражнений в соответствии поставленным задачам;
- б) состояние человека, которое отражает достигнутый уровень работоспособности, сформированных двигательных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности;**
- в) специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид спорта, профессия и др.) разнообразные сочетания движений рук, ног, туловища, головы и всего тела в целом;
- г) процесс, направленный на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

#### **Типовые темы докладов**

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Средства физической культуры и их роль в процессе ее формирования
3. Спорт как явление культурной жизни.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Личная гигиена и закаливание.
6. Гигиенические основы закаливания.
7. Закаливание воздухом, солнцем, водой.
8. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

#### **Типовые задания-вопросы для опроса:**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Влияние окружающей среды на здоровье.
6. Наследственность и ее влияние на здоровье.
7. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
8. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
9. Самооценка собственного здоровья.
10. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

#### **Типовые вопросы зачета**

1. Сущность, основные понятия, средства физической культуры.
2. Физическое развитие человека. Основные показатели.
3. Методика закаливания.
4. Физические качества: физиологические основы и методика воспитания.

5. Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.
6. Физическая нагрузка и ее компоненты.
7. Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность.
8. Адаптация к физическим нагрузкам.
9. Физиологическая характеристика состояний организма при физкультурно-спортивной деятельности.
10. Оценка функционального состояния основных систем организма.
11. Методика оценки и коррекции осанки.
12. Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи.
13. Принципы формирования суточного рациона питания.
14. Жиры, белки и углеводы.
15. Витамины и микроэлементы.

#### **4.4. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.**

При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к зачёту/экзамену, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачёте/экзамене. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов устанавливается с учётом индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

#### **4.5. Шкала оценивания промежуточной аттестации**

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены или могут использоваться собственные технические средства;

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на выполнение заданий.

Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме на языке Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика).

Доступная форма предоставления заданий оценочных средств: в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода).

Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно на языке Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

оценка	компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено»	<b>ОК-8</b>	Демонстрирует высокий уровень знаний. Способен использовать методы и средства физической культуры. Умеет анализировать и правильно соотносить методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности. В полной мере владеет способностью вести диалог, аргументировать свою точку зрения, умения и навыки поиска информации. Вопросы задаваемые преподавателем не вызывают затруднения. Ответ построен логично, материал излагается четко, ясно, аргументировано.
«не зачтено»	<b>ОК-8</b>	Демонстрирует слабый уровень знаний основных положений теории и методики физической культуры. Затрудняется анализировать и правильно соотносить средства и методы физической культуры. Не в полной мере владеет способностью вести диалог, аргументировать свою точку зрения. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал.

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература:

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 1 под общей редакцией С.П.Евсеева.- М., «Советский спорт», 2003.

### 5.2. Дополнительная литература

1. Аренд, Л.А. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Л.А. Аренд, В.К. Волков, Д.И. Войтович, Г.П. Галочкин, В.Н. Гостев. – Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. – 177 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22651.html>. - ЭБС «IPRbooks».
2. Бурмистров, В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Н. Бурмистров, С.С. Бучнев. – М.: Российский университет дружбы народов, 2012. – 172 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11566.html>. - ЭБС «IPRbooks».
3. Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Г. Витун, М.И. Кабышева. Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014. – 110 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33655.html>. - ЭБС «IPRbooks».
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие [Текст] / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
5. Лазарева, Е.А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.А. Лазарева. – М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. – 128 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16399.html>. - ЭБС «IPRbooks».

### 5.3. Иные источники:

1. Панов, Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.А. Панов. – М.: Российский университет дружбы народов, 2012. – 192 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11449.html>.



## **6. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов с разными видами ограничений здоровья:

- с нарушениями зрения:

- электронный ручной видеоувелечитель Maggie MD;

- дисплей Брайля Braille Star 40 Bluetooth (ПО транслятор текста Брайля и специализированное ПО экранного доступа);

- система распознавания текста OpenBook Pluss с настольным сканнером.

- с нарушениями слуха:

- система информационная для слабослышащих портативная Исток А2;

- динамический FM-передатчик Inspiro с микрофоном iBoom фирмы Phonak;

- приемник для образования слухового аппарата;

- наушники с технологией костной проводимости для глухих и слабослышащих AfterShokz Sportz M3;

- система Comfort Contego;

- акустическая система Front Row to Go (в комплекте 2 микрофона, сетевые кабели, комплект креплений).

- с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- регулируемые по высоте столы с электроприводом;

- подъемник лестничный гусеничный;

- система автоматического открывания дверей;

- специально оборудованная санитарная комната для лиц с ОВЗ.

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья обеспечен предоставлением ему не менее чем одного учебного, методического печатного и/или электронного издания по практике (включая электронные базы периодических изданий), в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для обучающихся с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;

- в форме электронного документа;

- в форме аудиофайла;

- в печатной форме шрифтом Брайля.

Для обучающихся с нарушениями слуха:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа;

- в форме аудиофайла.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа;

- в форме аудиофайла.

Обучающиеся обеспечиваются следующим комплектом лицензионного программного обеспечения, адаптированного для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов:

для обучающихся с нарушениями зрения:

- MAGiC (программа для экранного чтения и увеличения);

- JAWSforWindows (программа для чтения с экрана компьютера);

- встроенные программы операционных систем.

### 7. Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Текст изменения	Протокол заседания кафедры	
		№	дата
2018-2021 учебный год			
1			
2019-2022 учебный год			
1			
2020-2023 учебный год			
1			