

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Вологодская государственная
молочнохозяйственная академия имени Н.В. Верещагина»

Факультет агрономии и лесного хозяйства

Кафедра физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена среднего
профессионального образования

Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

Квалификация выпускника: специалист по техническому обслуживанию и ремонту
автотранспортных средств

Вологда – Молочное
2025 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

Разработчик, преподаватель _____ Соколова Н.Б.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физической культуры 20 февраля 2025 года, протокол № 6.

и.о. Заведующего кафедрой
физической культуры д.с.-х.н. профессор _____ Дружинин Ф.Н.

Рабочая программа согласована на заседании методической комиссии факультета агрономии и лесного хозяйства 20 февраля 2025 года, протокол № 6.

Председатель методической комиссии
факультета агрономии и лесного хозяйства _____ Демидова А.И.

1. Цель и задачи учебной дисциплины

1.1 Цель изучения дисциплины «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» - способствовать формированию физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

1.2 Задачи дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Дисциплина «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» относится к профессиональной подготовке социально-гуманитарного учебного цикла Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств. Индекс дисциплины по учебному плану – СГЦ.04

К числу **входных знаний, навыков и компетенций** студента, приступающего к изучению дисциплины «Физическая культура / Адаптивная физическая культура», необходимы результаты изучения предшествующих дисциплин общеобразовательной подготовки: «Физическая культура» и «ОБЖ».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- знать психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности; - уметь организовывать работу коллектива и команды; - уметь взаимодействовать с коллегами, руководством.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для	- знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины
сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> - знать основы здорового образа жизни; - знать условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - знать средства профилактики перенапряжения; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

4. Структура и содержание учебной дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 301 час.

4.1 Структура учебной дисциплины

Вид учебной работы	Всего, часов	Семестр					
		3	4	5	6	7	8
Аудиторные занятия (всего)	267	48	54	42	63	36	24
в том числе							
Лекции (Л)	16	16	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	251	32	54	42	63	36	24
Самостоятельная работа (всего)	34	34	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость, часы	301	82	54	42	63	36	24

4.2 Содержание разделов учебной дисциплины

4.2.1 Теоретический раздел

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём, час
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.	2
	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Работа с лекционным материалом, основной и	2

	дополнительной литературой, интернет- ресурсами	
Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глагодвигательная гимнастика, стрейтчинг, фитнес, шейпинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Работа с лекционным материалом, основной и дополнительной литературой, интернет- ресурсами	2 2
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование и организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Характеристика видов спорта, развивающих выносливость. Сила. Характеристика видов спорта, развивающих силу. Быстрота. Ловкость. Гибкость. Виды спорта, способствующие развитию быстроты, ловкости, гибкости. Спортивные игры. Системы физических упражнений. <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Работа с лекционным материалом, основной и дополнительной литературой, интернет- ресурсами	2 2
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии	Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки	2

	<p>физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p><i>Самостоятельная работа обучающихся.</i></p> <p>Работа с лекционным материалом, основной и дополнительной литературой, интернет- ресурсами.</p>	2
<p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Составление профиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><i>Самостоятельная работа обучающихся.</i></p> <p>Работа с лекционным материалом, основной и дополнительной литературой, интернет- ресурсами</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p>Теоретический раздел</p>	<p>Теоретические занятия</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>16</p> <p>10</p>

4.2.2 Практический раздел. Учебно-методические занятия

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём
Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>	2
	Подготовка к занятию. Работа с основной и дополнительной литературой, интернет- ресурсами. Составление дневника наблюдений с записью тестов по определению состояния здоровья и общефизической подготовки, развития физических качеств	2
Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>	2
	Подготовка к занятию. Работа с основной и дополнительной литературой, интернет- ресурсами	2
Методика оценки функционального состояния организма	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>	2
	Подготовка к занятию. Работа с основной и дополнительной литературой, интернет- ресурсами	2
Учебно-методические занятия	Практические занятия	6
	Самостоятельная работа обучающихся	6

4.2.3 Практический раздел. Учебно-тренировочные занятия

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
Лёгкая атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на короткие дистанции: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м. 2. Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. 3. Кроссовая подготовка: бег по прямой с различной скоростью, бег по пересечённой местности, равномерный бег без учета времени на дистанцию 3000 м (девушки) и 5000 м (юноши). 4. Техника прыжка в длину с места. 5. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 6. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагиванием, перекидной. 7. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г 	34

	<p>истории развития и правилам соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Посещение секционных занятий по лыжным гонкам.</p>	
Волейбол	<p>1. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, боковая, верхняя прямая.</p> <p>2. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).</p> <p>3. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.</p> <p>4. Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)</p> <p>5. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.</p> <p>6. Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих).</p> <p>7. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>8. Игра по правилам.</p> <p>9. Формирование профессионально значимых физических качеств посредством занятий волейболом</p> <p>Контрольные занятия:</p> <p>1. Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток).</p> <p>2. Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м).</p> <p>3. Нижняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Составить схему волейбольной площадки (макет, чертёж, рисунок и другое творчески выполненное задание и обозначить игровые зоны).</p> <p>Составить конспект по официальным правилам игры и судейства волейбола.</p> <p>Составить конспект по оказанию первой помощи при травмах во время игры в волейбол.</p> <p>Изучение истории развития и правил соревнований по волейболу</p> <p>Участие в соревнованиях по волейболу.</p> <p>Дополнительная физическая подготовка для тренировки физических качеств необходимых для игры.</p> <p>Работа по подготовке к тестированию и решение теста по истории развития и правилам соревнований по волейболу</p> <p>Посещение секционных занятий по волейболу.</p>	<p>30</p> <p>2</p>
Баскетбол	<p>1. Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с</p>	28

	<p>сопротивлением защитника (в различных построениях)</p> <p>2. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>3. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника</p> <p>4. Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p> <p>5. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>6. Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)</p> <p>7. Правила игры.</p> <p>8. Техника безопасности игры</p> <p>9. Формирование профессионально значимых физических качеств посредством занятий баскетболом</p> <p>Контрольные занятия:</p> <p>1. Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток).</p> <p>2. Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Составить схему баскетбольной площадки (макет, чертёж, рисунок и другое творчески выполненное задание).</p> <p>Составить конспект по официальным правилам игры и судейства баскетбола.</p> <p>Стритбол по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>Изучение истории развития и правил соревнований по баскетболу, 3х3.</p> <p>Участие в соревнованиях по волейболу.</p> <p>Дополнительная физическая подготовка для тренировки физических качеств необходимых для игры.</p> <p>Работа по подготовке к тестированию и решение теста по истории развития и правилам соревнований по баскетболу.</p> <p>Посещение секционных занятий по баскетболу.</p>	2
<p>Футбол и мини-футбол</p>	<p>1. Техника передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты).</p> <p>2. Удары по мячу ногой (удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар средней частью подъема, удар внешней частью подъема, удар носком, удар пяткой, удары по неподвижному мячу, удары по катящемуся мячу, удары по летящему мячу, удар с поворотом, удар с полулета).</p> <p>3. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, стопой, подъемом, бедром, с переводом, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, грудью, головой).</p> <p>4. Введение мяча (средней частью подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком).</p> <p>Обманные движения (финты).</p> <p>5. Обработка летящего мяча.</p> <p>6. Техника игры головой: удар по мячу головой в прыжке с разбега серединой лба, удар боковой частью лба.</p> <p>7. Тактика игры в нападении и защите.</p>	31

4.4 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум не предусмотрен.

5. Образовательные технологии

Для обучения по данной дисциплине используется электронный курс «Физическая культура и спорт» в образовательной среде Moodle, расположенный на образовательном портале ВГМХА им. Н.В. Верещагина. Электронный курс содержит: курс лекций, задания для самостоятельной работы студентов, вопросы для самопроверки, тесты, полезные ссылки, методические пособия, глоссарий (словарь терминов), справочный материал, форум.

База тестовых вопросов электронного курса содержит более 185 вопросов.

Web-адрес курса: <https://moodle.molochnoe.ru/course/index.php?categoryid=1000>

Объем аудиторных занятий: всего 275 часов, в том числе практические занятия - 251 час, интерактивные занятия от общего объема аудиторных занятий составляют 86 %.

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях:

Семестр	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
3	Л	Лекция-инструмент оценивания «Психофизиологические основы учебного и производственного труда» Средства физической культуры в регулировании работоспособности в образовательной среде Moodle с использованием компьютерных технологий	2
3	Л	Лекция-инструмент оценивания «Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья» в образовательной среде Moodle с использованием компьютерных технологий	2
3	Л	Лекция-инструмент оценивания «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» в образовательной среде Moodle с использованием компьютерных технологий	2
3	Л	Лекция-инструмент оценивания «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки» в образовательной среде Moodle с использованием компьютерных технологий	2
3	Л	Лекция-инструмент оценивания «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста» в образовательной среде Moodle с использованием компьютерных технологий	2
3	ПР	Тестирование в образовательной среде Moodle с использованием компьютерных технологий	2
3 - 8	ПР	Активная форма проведения практических занятий в виде соревнований (спортивные и подвижные игры, эстафеты)	52
3 - 8	ПР	Активная форма проведения практического занятия в виде учебно-тренировочной игры, разбор конкретных игровых ситуаций, связанных с применением правил и тактики игры, просмотр	10

		и анализ действий участников двусторонней игры (спортивные и подвижные игры)	
3 - 8	ПР	Работа в малых группах (командах) для совершенствования командных действий в защите и нападении для решения общей задачи победить в игре (в н.т. парные игры) (спортивные и подвижные игры)	8
3 - 8	ПР	Решение каждым участником команды определённого ролевого задания (действия в защите или в атаке), от которого зависит выполнение поставленной задачи перед командой в игре (спортивные и подвижные игры)	8
4, 6	ПР	Проблемный семинар. Обсуждение сложных и дискуссионных вопросов в методике судейства вида спорта	2
3 - 8	ПР	Активная форма проведения практического занятия - приём контрольных и зачётных нормативов	42
Итого			134

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов для подготовки к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

6.1 Контрольные вопросы для самопроверки

- Понятие о социально-биологических факторах физической культуры?
- Естественно-научные основы физической культуры и спорта. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой?
- Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера?
- Роль кожи в жизнедеятельности организма?
- Функции костей скелета человека?
- Представление об опорно-двигательном аппарате?
- Представление о мышечной системе?
- Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения?
- Представления о дыхательной системе?
- ЦНС, ее отделы и функции?
- Понятия о рецепторах и анализаторах?
- Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы?
- Двигательный режим, сочетание труда и отдыха?
- Виды отдыха. Взаимосвязь физической и умственной деятельности. Представление о биологических ритмах человека?
- Гипокинезия и гиподинамия?
- Охарактеризуйте понятия: «работоспособность, утомление, усталость»?
- Какова взаимозависимость работоспособности и утомления?
- Как определить, оценить работоспособность?
- Что означает термин «функциональная проба»?
- Каким образом можно повысить уровень физической работоспособности?
- Как определить состояние (уровень) физической работоспособности?
- В чем состоят различия занятий физическими упражнениями восстановительной, и тренировочной направленности?

Расскажите о принципах дозирования нагрузки, частоте и продолжительности занятий физическими упражнениями в зависимости от уровня физической подготовленности? В чем причина включения в комплекс упражнений, коррелирующих зрение, упражнений для мышц спины, шеи и др.?

Перечислить основные физические двигательные качества?

Сила абсолютная и относительная. Методы развития силы. Выносливость. Ее связь с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем?

Методика развития силы?

Быстрота. Методика развития. От каких показателей зависит скорость пробегания дистанций?

Гибкость. Методика развития?

Ловкость. В каких видах спорта она проявляется наилучшим образом?

Как оценивается ваша физическая подготовленность (по тестам программы)?

Какие физические качества у вас развиты недостаточно? Как вы спланируете работу по ликвидации этого недостатка? Как изменились у вас рост и масса тела за период обучения?

Как изменилась у вас абсолютная и относительная сила?

Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка. Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии?

Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию важных качеств в вашей профессии?

Причины травм на занятиях физической культуры. Как их избежать?

Для чего необходима производственная гимнастика?

6.2 Примеры контрольных работ

Вариант 1

1. Составить комплекс упражнений на развитие плечевого пояса конечностей.
2. Классические лыжные хода
3. Составить комплекс упражнений, развивающих силу.
4. Правила лёгкой атлетики (бег на короткие дистанции)

Вариант 2.

1. Составить комплекс упражнений, развивающих быстроту.
2. Техника спусков в различных стойках.
3. Правила лёгкой атлетики (прыжки в длину).
4. Кроссовая подготовка. Бег на средние и длинные дистанции.

Вариант 3

1. Составить комплекс упражнений, развивающих гибкость.
2. Что относится к легкоатлетическим прыжкам?
3. Техника бега на короткие дистанции.
4. Выбор лыж и палок для классических ходов.

Вариант 4

1. Составить комплекс упражнений, развивающих выносливость.
2. Техника подъёмов в лыжной подготовке.
3. Техника безопасности на занятиях физической культурой.
4. Виды бега в лёгкой атлетике.

6.3 Примерные тестовые задания

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

- а. ловкостью
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

- г. быстротой
2. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
 - г. потере зрения
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
- а. трех игроков
 - б. четырех игроков
 - в. пяти игроков
 - г. двух игроков
4. К спортивным играм относится:
- а. гандбол
 - б. лапта
 - в. салочки
 - г. пионербол
5. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
- а. 5 м
 - б. 7 м
 - в. 6,25 м
 - г. 4,5 м
6. Наиболее опасным для жизни является перелом.
- а. открытый
 - б. закрытый с вывихом
 - в. закрытый
 - г. нет правильного ответа
7. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
 - б. жиры
 - в. белки
 - г. витамины
8. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
 - б. Древний Рим
 - в. Древняя Греция
 - г. Древний Вавилон
9. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
 - б. баскетбол
 - в. бег
 - г. плавание
10. Мужчины не принимают участие в соревнованиях:
- а. по керлингу
 - б. по художественной гимнастике
 - в. по спортивной гимнастике
 - г. по синхронному плаванию
11. Самым опасным кровотоком является:
- а. артериальное
 - б. венозное
 - в. капиллярное

- г. нет правильного ответа
12. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- хоккей с мячом
 - сноуборд
 - керлинг
 - лыжные гонки
13. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- деятельности сердца, легких
 - памяти
 - зрения
 - нет правильного ответа
14. Мяч, заброшенный в кольцо из-за пределов площадки при вбрасывании, в игре в баскетбол:
- засчитывается
 - не засчитывается
 - засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
 - на усмотрение судьи
15. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- гимнастика
 - керлинг
 - бокс
 - плавание

Ключ к тесту

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
а	а	в	а	в	а	в	в	б	б	а	а	а	в	а

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Учебно-методическое обеспечение

а) основная литература

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры: учебное пособие для СПО / РГПУ имени А. И. Герцена ; [сост.: В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов, Л. Н. Шелкова, К. К. Михайлов, Е. В. Малышева, А. В. Овчинникова, А. А. Любченко]. - Электрон. дан. – Санкт-Петербург РГПУ имени А. И. Герцена, 2023. – 152 с. - Систем. требования: Adobe Reader

Внешняя ссылка: <https://e.lanbook.com/book/284144?category=4775>

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень

3. Общая физическая и спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая культура. Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Е.Н. Волков, Е.Г. Козлова, Н.В. Михайлова, Н.Б. Соколова. – Вологда – Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2024. – 93 с.

4. Физическая культура и спорт. Социально-биологические основы физической культуры: Учебное пособие / Е.Н. Волков, Е.Г. Козлова, Н.В. Михайлова, Н.Б. Соколова. – Вологда – Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2024. – 91 с

5. Физическая культура и спорт: методические указания по секционной работе для студентов СПО по специальностям: 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов; 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей; 35.02.14 Охотоведение и звероводство; 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования / М-во сельского хоз-ва Рос. Федерации, Вологодская ГМХА, Фак. агрономии и лесн. хоз-ва, Каф. физич. культуры; сост.: Е. Н.

Волков, Е. Г. Козлова, Н. В. Михайлова. - Электрон. дан. - Вологда; Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2023. - 43 с. - Систем. требования: Adobe Reader. - URL: <https://molochnoe.ru/ebs/notes/3196/download>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.

б) дополнительная литература

1. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> (дата обращения: 20.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Дартс: Методические рекомендации / А.В. Амосов, Е.Н. Волков. – Вологда-Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2021. - 45 с.

3. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195> (дата обращения: 20.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. История и методика обучения спортивным видам плавания: Учебное пособие /Е.Н. Волков, Е.Г. Козлова, Н.В. Михайлова, Н.Б. Соколова. – Вологда – Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2024. – 96 с.

5. Лёгкая атлетика: Методические рекомендации / Сост. Н.В. Михайлова, Е.Н. Волков, Е.Г. Козлова – 2-е изд. - Вологда-Молочное: ФГБОУ ВО «Вологодская ГМХА им. Н.В. Верещагина», 2020. – 42 с.

6. Мини - футбол как средство физического воспитания: Учебное пособие /Е.Н. Волков, Е.Г. Козлова, Н.В. Михайлова. – Вологда – Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2024. – 92 с.

7. Мини-футбол на занятиях физической культуры в ВУЗе: Учебное пособие / Е.Н. Волков, Е.Г. Козлова, Н.В. Михайлова. – Вологда – Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2022. – 82 с.

8. Организация занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»: Методические указания / Е.Н. Волков, Е.Г. Козлова, Н.В. Михайлова. – Вологда – Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2023. – 37 с.

9. Организация занятий физической культурой со студентами, отнесёнными к специальной медицинской группе: Методические указания / Е.Н. Волков, Е.Г. Козлова, Н.В. Михайлова. – Вологда – Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2022. – 51 с.

10. Физическая культура Виды спорта: Учебное пособие / А.В. Амосов, Е.Н. Волков, Е.Г. Козлова, Н.В. Михайлова. – Вологда – Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2021. – 85 с.

11. Физическая культура для студентов, освобождённых от практических занятий: Методические указания / Е.Н. Волков, Е.Г. Козлова, Н.В. Михайлова. – Вологда – Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2022. – 16 с.

12. Физическая культура и спорт: Тестовые задания / Е.Н. Волков, Е.Г. Козлова, Н.В. Михайлова. – Вологда – Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2023. – 45 с.

7.2 Перечень информационных технологий, используемых при проведении научно-исследовательской работы, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

В качестве программного обеспечения используются программы: операционные системы Microsoft Windows 10, Microsoft Windows Professional 8 Pro, Microsoft Windows Professional/ Starter, Microsoft Windows XP, офисные пакеты Microsoft Office Professional Plus 2003/2007/2010, Microsoft Office Standart 2013, Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса.

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА:

– Система управления обучением MOODLE (Образовательный портал) – режим доступа: <https://moodle.molochnoe.ru/>

– Электронный библиотечный каталог Web ИРБИС – режим доступа: https://molochnoe.ru/cgi-bin/irbis64r_14/cgiirbis_64.exe?C21COM=F&I21DBNAM=STATIC&I21DBN=STATIC

Информационные справочные системы

– Единое окно доступа к образовательным ресурсам – режим доступа: <http://window.edu.ru/>

– ИПС «КонсультантПлюс» – режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

– Интерфакс - Центр раскрытия корпоративной информации (сервер раскрытия информации) – режим доступа: <https://www.e-disclosure.ru/>

Профессиональные базы данных

– Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – режим доступа: <http://elibrary.ru.>

– Наукометрическая база данных Scopus: база данных рефератов и цитирования – режим доступа: <https://www.scopus.com/customer/profile/display.uri>

– Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики – режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/> (Открытый доступ).

– Российская Академия Наук, открытый доступ к научным журналам – режим доступа: <http://www.gas.ru> (Открытый доступ).

– Официальный сайт Министерства сельского хозяйства Российской Федерации – режим доступа: <http://mcs.ru/> (Открытый доступ).

Электронные библиотечные системы:

○ Электронный библиотечный каталог Web ИРБИС – режим доступа: https://molochnoe.ru/cgi-bin/irbis64r_14/cgiirbis_64.exe?C21COM=F&I21DBNAM=STATIC&I21DBN=STATIC

○ ЭБС ЛАНЬ – режим доступа: <https://e.lanbook.com/>

○ ЭБС Znanium.com – режим доступа: <https://new.znanium.com/>

○ ЭБС ЮРАЙТ – режим доступа: <https://urait.ru/>

○ ЭБС POLPRED.COM: <http://www.polpred.com/>

○ Электронная библиотека издательского центра «Академия»: <https://www.academia-moscow.ru/elibrary/> (коллекция СПО)

○ ЭБС ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА – режим доступа: <https://molochnoe.ru/ebs/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Кафедра имеет стадион (70 м x 200 м), спортивный зал (13 м x 24 м), спортивный зал (8 м x 13 м), четыре тренажёрных зала (7 м x 8 м), (7 м x 8 м), (6 м x 8 м), (11 м x 12 м), лыжную базу на 200 пар лыж, зал ритмики (7 м x 8 м), зал для настольного тенниса (11 м x 25,7 м).

Адрес места нахождения	Наименование объекта для проведения практических занятий	Оснащенность объекта для проведения практических занятий
160555, Вологодская область, городской округ город Вологда, село Молочное, улица Комсомольская, д. 6	спортивный зал № 1	сетка волейбольная 1 шт мяч волейбольный Mikasa 10 шт. антенна волейбольная «KV/REZAC» 1 шт. мяч баскетбольный «SPALDING» 15 шт. мяч футбольный SELEKT 6 шт. мяч футзальный TORRES FUTSAL 14 шт. сетка баскетбольная 2 шт.

		кольцо баскетбольное 2 шт. щит баскетбольный 2 шт.
	спортивный зал № 2	сетка волейбольная 1 шт. мяч волейбольный 10 шт. дорожка для прыжков в длину с места 1 шт. медбол «WINNER SPORT» 20 шт.
	зал атлетической гимнастики № 1	весы медицинские 1 шт. скамья для жима лежа 1 шт. тренажер для задней поверхности бедра 1 шт. тренажер для передней поверхности бедра 1 шт. гриф 1 шт. стол для армреслинга 1 шт.
	зал атлетической гимнастики № 2	весы медицинские 1 шт. гири соревновательная 6 шт. гири 17 шт. гири спортивная 4 шт. тренажер для икроножных мышц сидя 1 шт. тренажер на плечи вертикальный 1 шт. универсальный ГАКК 1 шт. брусья - турник Body-Solid 1 шт
	зал атлетической гимнастики № 3	велотренажер «Трофа» 1 шт. беговая дорожка электрическая 1 шт. велотренажер 1 шт велотренажер ENERGETICS 1 шт. велотренажер Pro-Form 1 шт. велотренажер ST 1 шт. велотренажер магнитный 1 шт. велотренажер магнитный 1 шт. дорожка беговая CLEAR 1 шт.
	зал ритмической гимнастики	коврик туристический 10 шт. мяч гимнастический 8 шт. обруч гимнастический 10 шт палка гимнастическая пласт.15 скамейка 10 шт зеркало 10 шт. мяч гимнастический 3 шт. обруч массажный 9 шт. скакалка резиновая 10 шт. телевизор LCDNV SAMSUNG 1 шт. пылесос моющий THOMAS 1 шт.
160555, Вологодская область, городской округ город Вологда, село Молочное, улица Мира, д. 8А	зал атлетической гимнастики № 4	скамья Скотта на бицепс 1 шт. станок для жима штанги 1 шт. беговая дорожка домашняя 1 шт. гиперэкстензия (тренажер для спины) 1 шт. гриф олимпийский прямой 1 шт. гриф олимпийский 2 шт. диск олимпийский «Ромашка» 6 шт. дорожка беговая электрическая 1 шт.

		жим ногами + гакк-машина 1 шт. инверсионный стол 1 шт. сгибание ног лежа 1 шт. силовой комплекс DFC D7000 1 шт. скамья для жима горизонтальная 1 шт. скамья универсальная для жима 1 шт. стойка для гантелей 1 шт. стойка для приседаний 1 шт. тренажер кроссовер 1 шт. тренажер силовой в наклоне 1 шт. тренажер силовой 1 шт. тренажер эллиптический 1 шт. турник+брусья+отжимания 1 шт.
	зал для игры в настольный теннис	ракетка для настольного тенниса 14 шт. стол для настольного тенниса 6 шт.

9. Обеспечение образования для лиц с ОВЗ

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья курса "Физическая культура и спорт" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

Программа адаптивной физической культуры направлена на формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма в активном функциональном состоянии, обучение технике правильного выполнения физических упражнений, осознанию занимающихся жизненно необходимой потребности в двигательной активности. К каждому студенту требуется индивидуальный подход, поэтому при выборе конкретных физических упражнений, рекомендованных студентам, внимание обращается на физические способности студента, специфику его заболевания и уровень его социальной адаптации.

Цели:

- коррекция физического развития студентов с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Требования к результатам освоения курса:

- повышение реабилитационного потенциала студентов с ОВЗ через коррекцию физического развития;
- развитие и поддержание интереса к занятиям адаптивной физкультурой, как образа жизни.

В ходе реализации учебной программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Особенности преподавания дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, исходя из индивидуальных психофизических особенностей и по личному заявлению

обучающегося, в части создания специальных условий.

В специальные условия могут входить: предоставление отдельной аудитории, необходимых технических средств, присутствие ассистента, оказывающего необходимую техническую помощь, выбор формы предоставления инструкции по порядку проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, использование специальных технических средств, предоставление перерыва для приема пищи, лекарств и др.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа.

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.

Технологии дистанционного обучения обеспечиваются наличием корпоративного образовательного портала на платформе Moodle. Образовательный портал предоставляет студентам с ОВЗ и инвалидностью возможность выполнять различные операции:

- получать варианты заданий и отправлять выполненные; узнавать результаты выполненных работ и знакомиться с рецензией на них;
- получать различную справочную информацию, касающуюся учебного процесса и посылать сообщения преподавателю и любому из администраторов;
- отправлять материалы, относящиеся к дисциплинам текущего семестра, а также отчеты по практике и другие файлы;
- иметь дистанционный доступ к информационным ресурсам: учебным и учебно-методическим материалам, расписанию занятий и т.д.;
- задавать вопросы преподавателю по его учебной дисциплине, получать конкретную информацию по тем или иным учебным и/или организационным вопросам в письменной форме;
- проходить тестирование, выполняя задания на выбор правильных ответов, установление соответствия, заполнение пропусков, установление истинности или ложности, а также давать развернутые ответы на поставленные вопросы.

Для студентов, не имеющих возможности посещать очные занятия, осуществляются онлайн-консультирование. Консультации предполагают дополнительный разбор учебного материала и восполнение пробелов в знаниях студентов.

Технологии индивидуализации обучения обеспечиваются возможностью применения индивидуальных устройств и средств, ПК, учётом темпов работы и утомляемости, предоставлением дополнительных консультаций.

Особенности преподавания дисциплины для студентов с нарушениями слуха

1. Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины	<ul style="list-style-type: none">- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскочечатную информацию;- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
---	--

	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты; - особый речевой режим работы (отказ от длинных фраз и сложных предложений, хорошая артикуляция; четкость изложения, отсутствие лишних слов; повторение фраз без изменения слов и порядка их следования; обеспечение зрительного контакта во время говорения и чуть более медленного темпа речи, использование естественных жестов и мимики); - четкое соблюдение алгоритма занятия и заданий для самостоятельной работы (называние темы, постановка цели, сообщение и запись плана, выделение основных понятий и методов их изучения, указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала, словарная работа); - соблюдение требований к предъявляемым учебным текстам (разбивка текста на части; выделение опорных смысловых пунктов; использование наглядных средств); - минимизация внешних шумов; - сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего)
<p>2. Адаптация процедуры проведения промежуточной аттестации</p>	<p>В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья; - возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей - увеличение продолжительности проведения аттестации; - возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем).
<p>3. Дополнительное информационно-методическое обеспечение</p>	<p>http://umcvpo.ru/about-project- Федеральный портал высшего образования студентов с инвалидностью и ОВЗ https://speechpad.ru/- Программа «Speechpad» («Речевой блокнот») для перевода устной речи в письменную http://nvda.ru/- Программа экранного доступа «NVDA (NonVisualDesktopAccess)» («Синтезатор речи») для перевода письменной речи в устную http://www.surdophone.ru/Программа «Сурдофон» для перевода устной речи в жестовую.</p>

Задачи и средства адаптивного физического воспитания (АФВ) глухих и слабослышащих студентов

Коррекционные задачи адаптивного физического воспитания:

- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие координации движений;

- коррекция и развитие мелкой моторики пальцев;
- формирование устойчивости, помогающей преодолеть шаркающую походку; - развитие и правильное использование остаточного слуха;
- развитие чувства ритма, умения различать тактильно-вибрационные и доступные звуковые сигналы.

Коррекционные задачи функции равновесия:

- ходьба по дорожке (с различными предметами, переступая предметы);
- ходьба по кругу (в обоих направлениях);
- ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы;
- ходьба по дощечкам («кочкам»);
- ходьба на лыжах и коньках по ковру;
- езда на велосипеде и самокате;
- ходьба, бег, прыжки, ползание по наклонной опоре;
- балансировка на набивном мяче;
- элементы игры в баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон.

Коррекционные задачи вестибулярной функции:

- движения глаз;
- наклоны и повороты головы в разных плоскостях;
- повороты головы при наклоненном туловище;
- повороты на 90, 180, 360 градусов;
- кувырки вперед, назад;
- вращение вокруг шеста, держась за него руками;
- кружение в парах с резкой остановкой;
- подскоки на батуте;
- изменение темпа движения в ходьбе, беге, прыжках;
- резкая остановка при выполнении движений;
- прыжки со скакалкой с изменением темпа;
- упражнения с закрытыми глазами (кувырки, кружение, наклоны и повороты головы).

Задачи и средства адаптивного физического воспитания (АФВ) слепых и слабовидящих студентов

Задачи АФВ:

- воспитание гармонически развитого студента;
- укрепление здоровья;
- воспитание волевых качеств;
- обучение жизненно важным двигательным умением, навыкам;
- развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

Специальные коррекционные задачи:

- охрана и развитие остаточного зрения;
- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение;
- укрепление мышечной системы глаза;
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- улучшение и укрепление ОДА;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности.

Средства АФВ:

- передвижения (ходьба, бег, подскоки);
- ОРУ без предметов и с предметами (озвученные мячи, мячи, разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели – 5 кг, гимнастические палки);

- упражнения на снарядах (скамейка, бревно, гимнастическая стенка, кольца, перекладина);
- упражнения на формирование навыка правильной осанки;
- упражнения для укрепления сводов стопы;
- упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата;
- упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой системы;
- упражнения для развития равновесия, координационных способностей;
- упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий;
- упражнения на расслабление;
- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- специальные упражнения для развития зрительного тренинга;
- плавание;
- лыжная подготовка.

Задачи и средства адаптивного физического воспитания (АФВ) студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата

Задачи АФВ:

- нормализация тонуса и моторики;
- развитие манипулятивной функции и двигательных навыков;
- развитие игровой деятельности и психических процессов;
- расширение знаний об окружающей среде;
- развитие двигательных навыков.

В раздел ОРУ введены коррекционные упражнения для:

- расслабления мышц;
- формирования правильной осанки;
- формирование равновесия;
- развития пространственной ориентации и точности движений.

В каждое занятие включается ОРУ, корригирующие, прикладные упражнения, игры по упрощенным правилам. Требования к занятиям физкультуры:

- постепенно увеличивать нагрузку и усложнять упражнения;
- чередовать различные виды упражнений, применять принцип рассеянной нагрузки;
- упражнения должны соответствовать возможностям студентов;
- индивидуальный подход;
- рационально дозировать нагрузку, не допускать переутомления;
- обеспечить профилактику травматизма и страховку.

Основные показатели оценки для лиц с ОВЗ

а) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

б) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Требования по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов, отнесённых к специальной медицинской группе.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для специального учебного отделения разрабатывается кафедрами физической культуры с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты специального медицинского отделения выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой.

Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) выставляется также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы

Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Овладеть элементами техники релаксационных, беговых, прыжковых упражнений, ходьбы на лыжах, плавания.

Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка).

Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
- прыжки в длину с места;

- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение;
- плавание — 50 м (без учета времени);
- передвижение на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Требования по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов, отнесённых к специальной медицинской группе и освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения.

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий, контролируемых врачом. Итогом теоретической подготовки является разработка презентации (проекта), защита которой происходит в период, указанный преподавателем.

Курс	Семестр	Задание 1 Тема презентации (обязательная)	Задание 2 Тема реферата (по предложенному выбору)	Тестирование по виду спорта
2	3	«Лечебная физическая культура» (с учетом заболевания студента)	Тема реферата по выбору студента	Выбранный вид спорта
	4	«Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями»	Тема реферата по выбору студента	Выбранный вид спорта
3	5	«Методические основы развития двигательных способностей»	Тема реферата по выбору студента	Выбранный вид спорта
3	6	«Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека»	Тема реферата по выбору студента	Выбранный вид спорта
4	7	«Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека».	Тема реферата по выбору студента	Выбранный вид спорта
	8	«Методические основы профессионально-прикладной физической подготовки»	Тема реферата по выбору студента	Выбранный вид спорта

В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объем работы не должен превышать 20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки. Реферативная работа студента может также представлять собой

теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение.

Темы реферата по выбору:

1. ЛФК при нарушениях осанки.
2. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
3. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
4. Основы методики самомассажа.
5. Нетрадиционные оздоровительные методики.
6. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
7. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
8. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной направленностью.
9. Физическая культура личности и её связь с общей культурой общества.
10. Формирование ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
11. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
12. Значение физической культуры и спорта в жизни студента.
13. Здоровый образ жизни: понятие, основные проявления и примеры. Влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни школьников.
14. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
15. Физическая культура и спорт в повседневной жизни людей.
16. Резервы здоровья человека.
17. Здоровье, его связь с резервными возможностями организма. Факторы риска, их влияние на здоровье человека и продолжительность жизни.
18. Физическое воспитание в семье.
19. Жизнь в движении.
20. Туризм и здоровье.
21. Гигиена и самоконтроль.
22. Физическая культура и здоровый образ жизни.
23. Предупреждение травматизма при занятиях физической культурой.
24. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
25. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
26. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
27. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями.
28. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в ВУЗах.
29. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
30. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
31. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
32. Роль физической культуры в повышении иммунитета и профилактики простудных заболеваний.
33. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
34. Спорт как органическая часть физической культуры общества и личности. Основные функции спорта.
35. Массовый спорт и спорт высших достижений: характеристика, сходство и различия.
36. Спортивные соревнования и их роль в физическом воспитании.
37. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
38. Основные методики лечебной и оздоровительной физической культуры.

39. Влияние массажа и самомассажа на организм человека.
40. Народные и нетрадиционные методы восстановления.
41. Основы психического здоровья и психосоматическая направленность физической культуры (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.).
42. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
43. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
44. Оздоровительная физическая культура при заболевании ... (на основе имеющегося у студента основного и/или сопутствующих заболеваний).
45. Организация и проведение самостоятельных оздоровительных занятий по физической культуре при ... (на основе имеющегося у студента основного заболевания).
46. Особенности самоконтроля при проведении самостоятельных оздоровительных занятий.
47. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
48. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
49. Исторические предпосылки возникновения Международного спортивного и олимпийского движения.
50. История возникновения и развития Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.
51. Зимние олимпийские игры.
52. Летние олимпийские игры.
53. Международное параолимпийское движение: цель, задачи, структура, история развития.
54. Сурдоолимпийские игры: история зарождения и развития.
55. Движение специальной олимпиады: история зарождения и развития.
56. Стимулирование и мотивация учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт» в ВУЗе.
57. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
58. Процесс организации здорового образа жизни.
59. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
60. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
61. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
62. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления. Утомление при физической и умственной работе.
63. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
64. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
65. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
66. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
67. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
68. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
69. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
70. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
71. Влияние физических упражнений на нервную систему.
72. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
73. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
74. Физическая культура для работников умственного, физического и смешанного труда.

В качестве семестровой работы по выбору могут служить творческие работы в виде реферата или презентации.

Темы творческих работ (презентация по теме)

1. «Я и физкультура».
2. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
3. Влияние занятий спортом на развитие моих личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности моих родственников).
5. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
6. Физическая культура в моей семье.