



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНСТИТУТ МЕЖДУНАРОДНЫХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ»**

**INSTITUTE OF INTERNATIONAL ECONOMIC RELATIONS**

Принят на заседании  
Учёного совета ИМЭС  
(протокол от 27 апреля 2023 г. № 9)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор ИМЭС Ю.И. Богомолова  
27 апреля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
И СПОРТУ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ**

по специальности  
38.05.02 Таможенное дело

Направленность (профиль)  
«Таможенные платежи, валютный контроль и аналитическое сопровождение  
внешнеэкономической деятельности»

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ» входит в состав основной профессиональной образовательной программы высшего образования по специальности 38.05.02 Таможенное дело, специализация «Таможенные платежи, валютный контроль и аналитическое сопровождение внешнеэкономической деятельности» и предназначена для обучающихся очной формы обучения.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины (модуля) .....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования. ....	4
3. Объем дисциплины (модуля) в академических часах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	4
4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.....	5
5. Содержание дисциплины (модуля).....	6
6. Структура дисциплины по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	8
7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....	9
8. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	10
9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	28
10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	29
11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля) .....	29
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	33

## 1. Цель и задачи дисциплины (модуля)

**Цель дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ»** – развивать жизнеспособность обучающегося, имеющего стойкие отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования имеющихся в наличии его двигательных возможностей, способностей, волевых качеств, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

### **Задачи изучения дисциплины:**

– сформировать представление о подходах к разработке индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и степени выраженности этих нарушений, индивидуальных особенностей и образовательных потребностей в области физической культуры;

– изучить подходы к разработке физкультурных образовательно-реабилитационных технологий;

– изучить подходы к разработке и реализации методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных обучающимся вследствие заболевания, травмы, врожденных аномалий.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

Элективная дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ» входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений по специальности 38.05.02 Таможенное дело, специализация «Таможенные платежи, валютный контроль и аналитическое сопровождение внешнеэкономической деятельности».

## 3. Объем дисциплины (модуля) в академических часах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Всего академических часов – 328 час.

Вид учебной работы	Всего часов
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	<b>116</b>
В том числе:	
Занятия лекционного типа	-
Занятия семинарского типа (практические занятия)	116
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>212</b>
Форма контроля	Зачет (1,2,3,4 семестры)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>328</b>

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

Код и наименование компетенции(ий) выпускника	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<p><b>Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)</b>  <b>УК -7</b>  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ИУК 7.1  Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу полноценной социальной и профессиональной деятельности.  ИУК 7.2  Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и здорового образа жизни.</p>	<p><b>Знать:</b> основы адаптивной физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни.  <b>Уметь:</b> анализировать, оценивать и определять личный уровень сформированности показателей физического развития; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью.  <b>Владеть:</b> навыками составления комплекса упражнений, направленных на восстановление и развитие функций организма и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>

## 5. Содержание дисциплины (модуля)

Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в определенные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании. Особенности физической культуры инвалидов и лиц с ОВЗ.
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единица саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
Тема 3. Основы здорового образа студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физиологической нагрузки или тренировки. Физиологические основы направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки)

<p>Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии; критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда</p>
<p>Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</p>	<p>Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования; общая и специальная физическая подготовка. Компоненты спортивной тренировки. Элементы профессионально-прикладной физической подготовки как разновидность специальной физической подготовки. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Физические качества. Учебно-тренировочные занятия: направленность, содержание структура, особенности методики.</p>
<p>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. 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. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.</p>
<p>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений</p>	<p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>
<p>Тема 8. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом</p>	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание, самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование метода стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб. Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.</p>

**6. Структура дисциплины по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Контактная работа, час.		СРС, час.	Всего, час.
		Занятия лекционного типа	Практические занятия		
<b>1 семестр</b>					
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	-	8	50	58
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	-	20	4	24
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>					
<b>Итого за 1 семестр</b>		-	<b>28</b>	<b>54</b>	<b>82</b>
<b>2 семестр</b>					
3	Тема 3. Основы здорового образа студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	-	10	20	30
4	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	-	22	30	52
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>					
<b>Итого за 2 семестр</b>		-	<b>32</b>	<b>50</b>	<b>82</b>
<b>3 семестр</b>					
5	Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	-	20	22	42
6	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	12	28	40
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>					
<b>Итого за 3 семестр</b>		-	<b>32</b>	<b>50</b>	<b>82</b>
<b>4 семестр</b>					
7	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений	-	8	8	16
8	Тема 8. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	-	16	50	66
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>					
<b>Итого за 4 семестр</b>		-	<b>24</b>	<b>58</b>	<b>82</b>
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>116</b>	<b>212</b>	<b>328</b>

## 7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа является одним из основных видов учебной деятельности, составной частью учебного процесса и имеет своей целью: глубокое усвоение материала дисциплины, совершенствование и закрепление навыков самостоятельной работы с литературой, рекомендованной преподавателем, умение найти нужный материал и самостоятельно его использовать, воспитание высокой творческой активности, инициативы, привычки к постоянному совершенствованию своих знаний, к целеустремленному научному поиску.

Контроль самостоятельной работы, является важной составляющей текущего контроля успеваемости, осуществляется преподавателем во время занятий лекционного и практического типов и обеспечивает оценивание хода освоения изучаемой дисциплины.

### Вопросы для самостоятельного изучения

1. Методы оценки физического развития спортсменов-инвалидов.
2. Значение антропометрии как метода исследования физического развития.
3. Методы тестирования физической работоспособности инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
4. Медицинские средства повышения физической работоспособности.
5. Запрещённые классы веществ, относящиеся к допингу.

### Распределение самостоятельной работы по темам и видам

Согласно Положению о самостоятельной работе студентов распределение объема часов самостоятельной работы студента зависит от места дисциплины и ее значимости в структуре ОПОП.

Виды, формы и объемы самостоятельной работы студентов при изучении конкретной учебной дисциплины определяются содержанием учебной дисциплины, степенью подготовленности студентов и утверждаются на кафедре, за которой закреплена данная дисциплина, в виде раздела рабочей программы дисциплины основной профессиональной образовательной программы.

В связи с вышеизложенным, принимая во внимание объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся, а также баланс времени по видам работы, распределение самостоятельной работы по темам дисциплины представляется следующим образом:

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Объем самостоятельной работы
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Работа с литературой, выполнение заданий, написание рефератов	50
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	Работа с литературой, выполнение заданий, написание рефератов	4

3	Тема 3. Основы здорового образа студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Работа с литературой, выполнение заданий, написание рефератов	20
4	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Работа с литературой, выполнение заданий, написание рефератов	30
5	Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	Работа с литературой, выполнение заданий, написание рефератов	22
6	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Работа с литературой, выполнение заданий, написание рефератов	28
7	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений	Работа с литературой, выполнение заданий, написание рефератов	8
8	Тема 8. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	Работа с литературой, выполнение заданий, написание рефератов	50
<b>ИТОГО</b>			<b>212</b>

## **8. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **8.1. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости.**

Текущий контроль успеваемости по дисциплине проводится на практических (семинарских) занятиях, в форме контрольных работ, тестирования, написания рефератов, индивидуальных ответов на вопросы, устного опроса и т.д.

Студенты выполняют комплект заданий для теоретического тестирования и представляют тематические рефераты по теме, согласованной с преподавателем.

Реферат должен быть предоставлен в бумажном и электронном вариантах. По материалу реферата предоставляется презентация в электронном и бумажном вариантах.

### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

#### ***Вопросы для текущего контроля знаний:***

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Средства физической культуры.
3. Основные составляющие физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Формирование физической культуры личности.
6. Физическая культура в структуре профессионального образования.

7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.
8. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
9. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие.
10. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
11. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в определенные периоды учебного года.
12. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.
13. Особенности физической культуры инвалидов и лиц с ОВЗ.

***Задания для текущего контроля умений и навыков:***

1. Тренинг общения. Тренинги на формирование коммуникативных навыков, проявление волевых качеств. Проведение беседы о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима.

**Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

***Вопросы для текущего контроля знаний:***

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
3. Общее представление о строении тела человека.
4. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
5. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
6. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.
7. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
8. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
9. Физиологическая классификация физических упражнений.
10. Показатели тренированности в покое.
11. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
12. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
13. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
14. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
15. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
16. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
17. Витамины и их роль в обмене веществ.
18. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
19. Понятия об основном и рабочем обмене.
20. Регуляция обмена веществ.
21. Кровь. Ее состав и функции.
22. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
23. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
24. Представление о сердечно-сосудистой системе.
25. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

26. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос.
27. Механизм проявления гравитационного шока.
28. Показатели деятельности дыхательной системы.
29. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
30. Характеристика гипоксических состояний.
31. Внешнее и внутреннее дыхание.
32. Двигательная активность и железы внутренней секреции.

***Задания для текущего контроля умений и навыков:***

1. Опишите правила и технику исследования физического развития, особенностей телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата с помощью методов соматоскопии и антропометрии.
2. Проведите соматоскопическое и антропометрическое исследования и записать результаты в карте-задании.
3. Освоить методику оценки показателей физического развития по методу стандартов, корреляции и индексов. Провести оценку результатов антропометрических измерений по этим методам, вычертить на карте-задании антропометрический профиль.
4. На основании общей оценки уровня физического развития, особенностей телосложения, осанки, соответствия физического развития и телосложения избранной спортивной специальности разработать рекомендации по занятиям физическими упражнениями и спортивной тренировке, направленные на устранение выявленных недостатков.

**Тема 3. «Основы здорового образа жизни студента, роль физической культуры в обеспечении здоровья»**

***Вопросы для текущего контроля знаний:***

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.
11. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
12. Режим труда и отдыха.
13. Организация сна.
14. Организация режима питания.
15. Организация двигательной активности.
16. Личная гигиена и закаливание.
17. Гигиенические основы закаливания.
18. Закаливание воздухом.
19. Закаливание солнцем.
20. Закаливание водой.
21. Профилактика вредных привычек.
22. Культура межличностных отношений.
23. Психофизическая регуляция организма.

24. Культура сексуального поведения.
25. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
26. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

***Задания для текущего контроля умений и навыков:***

1. Разработайте план-конспект самостоятельного занятия физической культурой с учетом индивидуальных особенностей здоровья.
2. Выполняя упражнения ведите дневник самоконтроля.
3. Составьте меню здорового питания на неделю с учетом индивидуальных особенностей здоровья.

**Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

***Вопросы для текущего контроля знаний:***

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
2. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
6. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
7. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
8. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
9. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
10. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
11. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
12. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
13. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.

***Задания для текущего контроля умений и навыков:***

1. Опишите особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
2. Предложите упражнения для развития быстроты, развития ловкости, развитие специальной выносливости.

**Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания**

***Вопросы для текущего контроля знаний:***

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена.
5. Техническая подготовленность спортсмена.
6. Физическая подготовленность спортсмена.

7. Tактическая подготовленность спортсмена.
8. Психическая подготовленность спортсмена.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
10. Интенсивность физических нагрузок.
11. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
12. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
13. Характеристика первой тренировочной зоны.
14. Характеристика второй тренировочной зоны.
15. Характеристика третьей тренировочной зоны.
16. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
17. Значение мышечной релаксации.
18. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
19. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия

***Задания для текущего контроля умений и навыков:***

1. Дыхательная гимнастика. Комплекс дыхательной гимнастики.
2. Упражнения для тренировки носового дыхания.
3. Упражнения с таблицами Шульте.
4. Глазодвигательная гимнастика. Креативно-телесные практики.

**Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

***Вопросы для текущего контроля знаний:***

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Возрастные особенности содержания занятий.
6. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
7. Расчет часов самостоятельных занятий.
8. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
9. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
10. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
11. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
12. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
13. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
14. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
15. Энергозатраты при физической нагрузке равной интенсивности.
16. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

17. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

18. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

19. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

***Задания для текущего контроля умений и навыков:***

1. Перечислите принципы и технологии оздоровительной физической культуры.  
2. Опишите структуру и содержание оздоровительной программы с использованием технологий физической культуры?

3. Опишите последовательность разработки оздоровительной программы с использованием средств и методов физической культуры?

4. Подберите средства и методы для самостоятельных занятий по программе: «Профессионально-прикладная физическая подготовка» к осваиваемой профессии с учетом индивидуальных особенностей здоровья.

5. Составить профессиограмму будущей трудовой деятельности.

6. Разработать программу самостоятельных занятий с направленностью на приобретение необходимых для осваиваемой профессии физических, психических и личностных качеств, а также двигательных навыков и умений.

**Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений**

***Вопросы для текущего контроля знаний:***

1. Определение понятия "спорт". Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

2. Массовый спорт, его цели и задачи.

3. Спорт высших достижений.

4. Единая спортивная классификация.

5. Национальные виды спорта.

6. Студенческий спорт, его организационные особенности.

7. Спорт в высшем учебном заведении.

8. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.

9. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.

10. Студенческие спортивные соревнования.

11. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.

12. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные

13. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.

14. Международные студенческие спортивные соревнования.

***Задания для текущего контроля умений и навыков:***

1. Опишите методы развития физических качеств.

2. Раскройте структуру тренировочного занятия.

3. Охарактеризуйте этапы составления индивидуальных программ.

4. Укажите методические приемы регулирования физической нагрузки.

5. Опишите способы повышения физической нагрузки.

6. В чем значение самоконтроля при занятиях по индивидуальной программе?

7. Составьте индивидуальную программу оздоровительных упражнений с учетом личных показателей общего физического состояния. Обоснуйте свой выбор.

- Составить план-график развития силы.
8. Составить план-график развития выносливости.
  9. Составить план-график развития скорости.
  10. Составить план-график развития ловкости (координации).
  11. Составить план-график развития гибкости.
  12. Составить план-график развития силы мышц плечевого пояса.
  13. Составить план-график развития силы мышц нижних конечностей.
  14. Составить план-график развития силы мышц пресса.
  15. Составить план-график развития силы мышц спины.

## **Тема 8. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом**

### ***Вопросы для текущего контроля знаний:***

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Виды диагностики, ее цели и задачи.
3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
4. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
5. Педагогический контроль, его содержание и виды.
6. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
8. Дневник самоконтроля.
9. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
10. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
11. Оценка тяжести нагрузки при занятии физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).
12. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
13. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
14. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
15. Методика оценки быстроты и гибкости.
16. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
17. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

### ***Задания для текущего контроля умений и навыков:***

1. Оцените свою физическую подготовленность и определите методику занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
2. Измерьте свой пульс покоя с перечислением всех этапов.
3. Продемонстрируйте функциональную пробу «20 приседаний за 30 секунд» либо пробу Руфье.
4. Мониторинг: продемонстрируйте на коллеге первый этап измерений артериальное давление и пульс).
5. Мониторинг: продемонстрируйте на коллеге второй этап измерений (спирометрия – жизненная емкость легких).
6. Рассчитайте индекс массы тела по своим показателям роста/веса.

7. Рассчитайте индекс Скибинского для оценки кардио-респираторной системы (по своим измеренным показателям).
8. Вычислите свой адаптационный потенциал по формуле, предложенной Р. М. Баевским (по своим измеренным показателям).
9. Составьте типовую страницу дневника самоконтроля.

### **Тематика рефератов по дисциплине**

1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта.
2. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)
3. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
5. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
6. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
7. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
8. Влияние образа жизни и окружающей среды на здоровье.
9. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек.
10. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
11. Физические способности и методика их развития (силовая, скоростная, координационные способности, выносливость и гибкость)
12. Объективные и субъективные признаки и профилактика усталости и переутомления.
13. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
14. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями (формы и содержание самостоятельных занятий).
15. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях студентов.
16. Адаптивная физическая культура (для лиц с ограниченными возможностями здоровья).
17. Двигательный режим и его значение.
18. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Современные проблемы адаптивной физической культуры и ее видов.
20. Роль адаптивной физической культуры в системе физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья.
21. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
22. Спорт как сфера поддержания здоровья лиц с ограниченными возможностями.
23. Основы спортивной тренировки.
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
26. Исследование физического развития. Стандарты и индексы.
27. Оценка функционального (функциональные пробы)
28. Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия
29. Методы самоконтроля (объективные и субъективные)
30. Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности утомления. Основы методики массажа и самомассажа.

## **8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

### **8.2.1. Типовые задания и (или) материалы для оценки знаний.**

#### **1. Здоровый образ жизни – это (УК-7)**

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

#### **2. Что такое режим дня? (УК-7)**

1. Порядок выполнения повседневных дел
2. Строгое соблюдение определенных правил
3. Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

#### **3. Что такое двигательная активность? (УК-7)**

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма

#### **4. Что такое закаливание? (УК-7)**

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
4. Купание в зимнее время

#### **5. Назовите основные двигательные качества (УК-7)**

1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

#### **6. К внешним факторам спортивного травматизма относят: (УК-7)**

1. ошибки в методике проведения занятий
2. недостатки в организации соревнований
3. материально-техническое обеспечение занятий
4. утомление занимающихся

#### **7. Наибольшее количество травм возникает от: (УК-7)**

1. ошибок в методике проведения занятий
2. недостатки в организации соревнований
3. материально-техническое обеспечение занятий
4. утомление занимающихся

**8. Недостатки в организации занятий и соревнований являются причиной травм в (УК-7)**

1. 4 — 8% случаев
2. 20 – 30% случаев
3. 30 – 50% случаев
4. 60 - 75% случаев

**9. Причиной травм может быть: (УК-7)**

1. форсированная тренировка
2. чрезмерный отдых между упражнениями
3. недостаточная разминка
- 4 недостаточное питание

**10. К недостаткам в организации занятий и соревнований относят: (УК-7)**

1. неправильное размещение занимающихся
2. слишком большое количество спортсменов или зрителей на местах занятий
3. большое число занимающихся у одного тренера или преподавателя
4. отсутствие страховки

**11. К неполноценному материально-техническому обеспечению занятий относят: (УК-7)**

- 1 низкое качество оборудования
2. плохая подготовка снарядов
3. недисциплинированность спортсменов
4. отсутствие питьевой воды

**12. К внутренним факторам спортивного травматизма относят: (УК-7)**

1. утомление
2. переутомление
3. интенсивность нагрузки
4. отсутствие медицинского осмотра

**13. По механизму возникновения наибольшее число спортивных травм является следствием (УК-7)**

1. удара
2. скользкой поверхности
3. отсутствия страховки
4. растяжение связок

**14. Отличительным признаком физической культуры является: (УК-7)**

1. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
2. Использование природных сил для восстановления организма.
3. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

**15. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений? (УК-7)**

1. Да, в малом темпе.
2. Нет.
3. Да, под присмотром тренера.

**16. Физическая культура представляет собой: (УК-7)**

1. определенную часть культуры человека.

2. учебную активность.
3. культуру здорового духа и тела.

**17. Под физической культурой понимается: (УК-7)**

1. Воспитание любви к физической активности.
2. Система нагрузок и упражнений.
3. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

**18. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются: (УК-7)**

1. Скоростная способность.
2. Двигательный рефлекс.
3. Физическая возможность.

**19. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего: (УК-7)**

1. Их содержанием.
2. Их формой.
3. Скоростью их выполнения.

**20. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется: (УК-7)**

1. Боди-балет.
2. Степ-аэробика.
3. Пилатес.

**21. Влияние физических упражнений на организм человека: (УК-7)**

1. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
2. Нейтральное, даже если заниматься усердно.
3. Положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

**22. Главной причиной нарушения осанки является: (УК-7)**

1. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
2. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.
3. Слабые мышцы спины.

**23. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)? (УК-7)**

1. Соответствие, пригодность.
2. Физическая культура.
3. Бодрость.

**24. В основу физиологической классификации физических упражнений положены: (УК-7)м**

1. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.
2. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.
3. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

### **8.2.2. Типовые задания и (или) материалы для оценки умений.**

**Задание 1.** Разработать комплекс физических упражнений в соответствии со своим физическим состоянием. (УК-7)

**Задание 2.** Оцените свои координационные способности. (УК-7)

**Задание 3.** Оцените свою выносливость. (УК-7)

**Задание 4.** Оцените свои скоростные способности. (УК-7)

**Задание 5.** Изучите способы расчета лечебной и профилактической доз витаминов. (УК-7)

**Задание 6.** Изучите состав своего тела. (УК-7)

**Задание 7.** Проанализируйте свое питание. (УК-7)

**Задание 8.** Провести анализ результатов соматоскопического исследования и оценить показатели физического развития с целью выявления особенностей, благоприятно или неблагоприятно влияющих на состояние здоровья и успехи в избранном виде спорта. (УК-7)

### **8.2.3. Типовые задания и (или) материалы для оценки навыков**

**Задание 1.** Составить индивидуальную программу физического самовоспитания и занятий. (УК-7)

**Задание 2.** Подберите и используйте варианты подвижных игр для самостоятельной оздоровительной тренировки. (УК-7)

**Задание 3.** Составьте комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.). (УК-7)

**Задание 4.** Составьте индивидуальную программу развития своих скоростных способностей. (УК-7)

**Задание 5.** Составьте индивидуальную программу развития своей выносливости. (УК-7)

**Задание 6.** Составьте программу развития своих координационных способностей. (УК-7)

**Задание 7.** Скорректируйте свой рацион питания на основе его анализа. (УК-7)

### **8.3. Перечень вопросов для подготовки к зачету**

#### **1 семестр**

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. (УК-7)

2. Средства физической культуры. (УК-7)

3. Основные составляющие физической культуры. (УК-7)

4. Социальные функции физической культуры. (УК-7)

5. Формирование физической культуры личности. (УК-7)

6. Физическая культура в структуре профессионального образования. (УК-7)

7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. (УК-7)

8. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. (УК-7)

9. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в определенные периоды учебного года. (УК-7)

10. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании. (УК-7)

11. Социально-биологические основы физической культуры. (УК-7)

12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (УК-7)
13. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. (УК-7)
14. Организм человека как единица саморазвивающаяся биологическая система. (УК-7)
15. Анатомоморфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. (УК-7)
16. Физическое развитие человека. (УК-7)
17. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. (УК-7)
18. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. (УК-7)
19. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека (УК-7)

## 2 семестр

20. Здоровье человека как ценность. 21. Факторы его определяющие. (УК-7)
21. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. (УК-7)
22. Основные требования к организации здорового образа жизни. (УК-7)
23. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. (УК-7)
24. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. (УК-7)
25. Критерии эффективности здорового образа жизни. (УК-7)
26. Личное отношение к здоровью, общая культура как условием формирования здорового образа жизни. (УК-7)
27. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физиологической нагрузки или тренировки. (УК-7)
28. Физиологические основы направленной физической нагрузки или тренировки. (УК-7)
29. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. (УК-7)
30. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. (УК-7)
31. Основы биомеханики естественных локомоций (УК-7)
32. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. (УК-7)
33. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. (УК-7)
34. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии; критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. (УК-7)
35. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда (УК-7)

### 3 семестр

36. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования; общая и специальная физическая подготовка. Компоненты спортивной тренировки. (УК-7)
37. Элементы профессионально-прикладной физической подготовки как разновидность специальной физической подготовки. (УК-7)
38. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. (УК-7)
39. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. (УК-7)
40. Физические качества. Учебно-тренировочные занятия: направленность, содержание структура, особенности методики. (УК-7)
41. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. (УК-7)
42. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. (УК-7)
43. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. (УК-7)
44. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. (УК-7)
45. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. (УК-7)
46. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. (УК-7)
47. Врачебный и педагогический контроль. (УК-7)
48. Самоконтроль, его основные методы, показатели. (УК-7)
49. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. (УК-7)
50. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля. (УК-7)

### 4 семестр

51. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. (УК-7)
52. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. (УК-7)
53. Спортивная классификация. (УК-7)
54. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. (УК-7)
55. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). (УК-7)
56. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. (УК-7)
57. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. (УК-7)
58. Врачебный контроль, его содержание. (УК-7)
59. Педагогический контроль, его содержание, самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. (УК-7)
60. Использование метода стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб. (УК-7)
61. Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля. (УК-7)

#### 8.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Уровень сформированности компетенции (компетенций), реализуемых данной дисциплиной, оценивается с применением балльно-рейтинговой системы в ходе текущей и промежуточной аттестации обучающихся согласно «Положению о балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения основных образовательных программ студентами ИМЭС».

#### Критерии оценки текущего контроля успеваемости

##### Критерии оценки текущего контроля успеваемости в форме реферата

При защите реферата, преподаватель оценивает следующие позиции:

1. Умение сформулировать цель работы;
2. Умение подобрать литературу по теме;
3. Полнота и логичность раскрытия темы;
4. Самостоятельность мышления;
5. Стилистическая грамотность изложения;
6. Корректность выводов;
7. Правильность оформления работы.

Уровень оценки	Критерий оценки	Баллы
Выше базового	Тема реферата соответствует заданной. Дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы, показана совокупность осознанных знаний по теме; при защите прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий. Реферат изложен литературным языком с использованием инструментария изучаемой дисциплины. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно или с помощью преподавателя в процессе ответа.	4-5
Базовый	Тема реферата может иметь отклонения от заданной. Дан недостаточно полный и развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано, слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	2-3
Ниже базового	Тема реферата имеет существенные отклонения от заданной (не соответствует заданной). Работа представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по теме. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная, гистологическая терминология не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента. Реферат не подготовлен.	0-1

##### Критерии оценки текущего контроля успеваемости в форме презентации

1. При проверке презентации, преподаватель оценивает следующие позиции:
2. Оправданность использование графических и анимационных элементов.

3. Оценка стиля оформления.
4. Соблюдение принципов оформления.
5. Оценка содержания информации

Уровень оценки	Критерий оценки	Баллы
Выше базового	Слайды читаются без труда, не загромождены лишними элементами. В презентации соблюден единый стиль оформления. Используются разные элементы оформления: текстовые, изображения, схемы. Лаконичность размещения информации на слайдах. Логика в построении слайда: текст носит тезисный характер, заголовки привлекают внимание аудитории, обращение к источникам, законченный финал, техническая чистота оформления.	4-5
Базовый	Слайды выполнены в едином стиле, но могут не читаться из-за скопления информации или мелкого шрифта. Преобладает один элемент оформления. В презентации содержится лишняя информация. Могут содержаться технические ошибки в оформлении.	2-3
Ниже базового	Слайды оформлены неряшливо и хаотично, не информационно. Стиль оформления однотипен, заголовки отсутствуют (не выражены). Информация представлена в большем объеме чем необходимо, финал смазан (презентация не законченная), допущены существенные ошибки в оформлении.	0-1

**Критерии оценки текущего контроля успеваемости в форме задачи (практической задачи)**

Уровень оценки	Критерий оценки	Баллы
Выше базового	Составлен правильный алгоритм решения задачи, в логическом рассуждении, в выборе формул (при наличии) и решении нет ошибок, получен верный ответ, есть объяснение решения, задача решена рациональным способом. Использовал имеющиеся в его распоряжении данные, чтобы провести тщательный анализ ситуации.	4-5
Базовый	Задание понято правильно, в логическом рассуждении нет существенных ошибок, но допущены незначительные ошибки в выборе формул (при наличии) или в расчетах (при наличии); задача решена нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ; задача решена в общем виде. Данные, имеющиеся в распоряжении студента использованы не полностью.	2-3
Ниже базового	Задача решена не полностью, выбор формул (при наличии) не верный, расчеты (при наличии) не закончены или отсутствуют; задача не решена; задача решена неправильно. Не использовались имеющиеся в распоряжении студента данные.	0-1

### Критерии оценки текущего контроля успеваемости в форме контрольной работы

Уровень оценки	Критерий оценки	Баллы
Выше базового	Контрольная работа выполнена полностью, в решении нет ошибок (возможна одна неточность, описка, не являющаяся следствием непонимания материала)	4-5
Базовый	Контрольная работа выполнена полностью, но обоснования шагов решения недостаточны, допущена одна-две негрубые ошибки (одна грубая), или два-три недочета	2-3
Ниже базового	Студент допустил две и более грубых ошибок или более трех-четырёх недочетов, показал полное отсутствие обязательных знаний и умений	0-1

### Критерии оценки промежуточной аттестации

#### Критерии оценки промежуточной аттестации в форме теста

Уровень оценки	Критерий оценки	Баллы
Выше базового	Количество правильных ответов составляет 76 % и выше	40-50
Базовый	Количество правильных ответов составляет от 50 до 75 %	25-39
Ниже базового	Студентом дано менее 50 % правильных ответов	0-24

#### Критерии оценки промежуточной аттестации в устной форме

Уровень оценки	Критерий оценки	Баллы
Выше базового	Студент полностью усвоил программный материал; правильно, аргументированно ответил на все вопросы с приведением примеров; показал основные знания по дисциплине, владение приемами рассуждения и сопоставления материалов из разных источников, умение связывать теорию с практикой, другими темами РПД, Правильная речь с использованием профессиональной терминологии.	40-50
Базовый	Дан недостаточно полный ответ. Логика и последовательность изложения могут иметь нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов, но с помощью наводящих вопросов преподавателя исправлены. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Владение профессиональным языком в пределах дисциплины требует коррекции.	25-39
Ниже базового	При ответе у студента отсутствует владение материалом по дисциплине; при ответе не дается трактовка основных понятий; отсутствует владение приемами рассуждения и сопоставления материалов из разных источников, умение связывать теорию с практикой; ответы на вопросы не имеют логически выстроенного характера; в ответах на вопросы допустил существенные ошибки; не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем. Речь бессвязна и хаотична.	0-24

### Критерии оценки промежуточной аттестации в форме выполнения практического задания

Уровень оценки	Критерий оценки	Баллы
Выше базового	Студент полностью усвоил программный материал; показал высокий уровень выполнения практических заданий.	40-50
Базовый	Студент не полностью усвоил программный материал; показал средний уровень выполнения практических заданий.	25-39
Ниже базового	Студент не усвоил программный материал; показал низкий уровень выполнения заданий.	0-24

### Порядок формирования итоговой оценки по дисциплине

Максимальная итоговая сумма баллов, по которой может быть оценен уровень освоения изучаемой дисциплины (модуля) за семестр, составляет 100 баллов, в том числе оценка работы обучающегося в течение семестра (50 баллов) и оценка, полученная обучающимся в ходе промежуточной аттестации на экзамене (зачете) (50 баллов).

Перевод итоговой суммы баллов по дисциплине из 100-балльной в эквивалент традиционной пятибалльной системы осуществляется в соответствии с приведенными ниже шкалами.

### Шкала соотнесения результатов обучения

Итоговая балльная оценка	Традиционная система оценки
49 и ниже	Неудовлетворительно / не зачтено
50-69	Удовлетворительно / зачтено
70-84	Хорошо / зачтено
85-100	Отлично / зачтено

## Описание шкалы оценивания

Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено) Компетенция (компетенции) не сформирована	Оценка «удовлетворительно» (зачтено) Базовый уровень освоения компетенции (компетенций)	Оценка «хорошо» (зачтено) Повышенный уровень освоения компетенции (компетенций)	Оценка «отлично» (зачтено) Высокий уровень освоения Компетенции (компетенций)
Компетенция (ее часть) не освоена. Обучающийся не обладает необходимыми знаниями, не смог продемонстрировать умения и навыки	Компетенция (ее часть) сформирована на минимально достаточном уровне. Обучающийся частично знает основные теоретические положения, допускает ошибки при определении понятий, способен решать стандартные задачи, допуская небольшие погрешности	Обучающийся владеет знаниями и умениями, проявляет соответствующие навыки при решении стандартных и нестандартных задач, но имеют место некоторые неточности в демонстрации освоения материала	Обучающийся обладает всесторонними и глубокими знаниями, уверенно демонстрирует умения, сложные навыки, уверенно ориентируется в практических ситуациях.

В экзаменационную ведомость итоговая оценка по дисциплине проставляется в баллах (100-балльная шкала) и в традиционной системе оценок (зачтено/не зачтено либо отлично/хорошо/удовлетворительно/не удовлетворительно).

Если дисциплина изучается несколько семестров и в каждом семестре имеется промежуточная аттестация, то рейтинг определяется по каждому семестру в отдельности. Рейтинг студентов по всей дисциплине (модулю) определяется усредненным суммированием семестровых рейтингов.

Если по дисциплине учебным планом предусмотрена курсовая работа, по ней выставляется отдельная оценка. Защита курсовых работ относится к разряду промежуточных аттестаций и оценивается по пятибалльной системе.

### 9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

#### 9.1. Основная литература

1. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454085>.

2. Рипа М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472815>.

## 9.2 Дополнительная литература

1. Стеблецов Е. А. Биомеханика: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13699-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477191>

2. Завьялова Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453995>.

3. Адаптивная физическая культура в образовательном пространстве педагогического вуза: учебно-методическое пособие для самостоятельных занятий студентов с отклонениями в состоянии здоровья / сост. Л.Г. Стамова; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. — Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018. — 85 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576771> — Библиогр.: с. 76. — Текст: электронный.

### **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).**

1. <http://biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. [https://elibrary.ru/org\\_titles.asp?orgsid=14364](https://elibrary.ru/org_titles.asp?orgsid=14364) - научная электронная библиотека (НЭБ) «eLIBRARY.RU»
3. <https://urait.ru> - ЭБС «Образовательная платформа Юрайт»
4. <https://www.minsport.gov.ru/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
5. <https://student2.consultant.ru/> – онлайн-версия КонсультантПлюс: Студент

### **Лицензионное программное обеспечение:**

- Windows (зарубежное, возмездное);
- MS Office (зарубежное, возмездное);
- Adobe Acrobat Reader (зарубежное, свободно распространяемое);
- КонсультантПлюс: «КонсультантПлюс: Студент» (российское, свободно распространяемое);
- 7-zip – архиватор (зарубежное, свободно распространяемое);
- Comodo Internet Security (зарубежное, свободно распространяемое).

### **11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)**

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Язык обучения (преподавания) — русский. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на перезачет соответствующих дисциплин и профессиональных

модулей, освоенных в процессе предшествующего обучения, который освобождает обучающегося от необходимости их повторного освоения.

### **Образовательные технологии**

Учебный процесс при преподавании дисциплины основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены занятиями семинарского типа. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

### **Занятия практического типа**

Практические занятия представляют собой детализацию теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам дисциплины.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание заданий входит в накопленную оценку.

### **Самостоятельная работа обучающихся**

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися самостоятельной работы преподаватель может проводить инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;

- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиважнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

### **Реферат**

Реферат — индивидуальная письменная работа обучающегося, предполагающая анализ изложения в научных и других источниках определенной научной проблемы или вопроса.

Написание реферата практикуется в учебном процессе в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выстраивания логики изложения, выделения главного, формулирования выводов.

Содержание реферата студент докладывает на семинаре, кружке, научной конференции. Предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 10—15 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы, затем выступают оппоненты, которые заранее познакомились с текстом реферата, и отмечают его сильные и слабые стороны.

Как правило, реферат имеет стандартную структуру: титульный лист, содержание, введение, основное содержание темы, заключение, список использованных источников, приложения.

Оценивается оригинальность реферата, актуальность и полнота использованных источников, системность излагаемого материала, логика изложения и убедительность аргументации, оформление, своевременность срока сдачи, защита реферата перед аудиторией.

При своевременной защите работа оценивается наивысшим баллом, при опоздании на 1 неделю балл снижается на 2, при опоздании на 2 недели балл снижается еще раз на 2. При опоздании более чем на 2 недели работа не оценивается.

**Оформление реферата** обычно содержит 18±3 страниц печатного текста. Количество страниц зависит от объективной сложности раскрытия темы и доступности литературных источников.

Первый лист реферата – титульный (на титульном листе номер страницы не ставится, хотя и учитывается).

Список литературы не должен ограничиваться только учебниками и не может быть менее 5 источников. Список литературы должен содержать названия источников, фамилии и инициалы их авторов, издательство, место и год опубликования, а также общее количество страниц. Библиография выстраивается в алфавитном порядке.

В процессе работы необходимо делать ссылки на работы ученых, мысли которых использованы в работе, и по мере надобности оформлять сноски.

<b>Наименование</b>	<b>Формат</b>
Формат бумаги	A4
Шрифт	Times New Roman, размер (кегель) 14
Междустрочный интервал	1,5
Поля: слева/справа/сверху/снизу	3/1,5/2/2
Сноски (шрифт)	Times New Roman, размер 10
Номер страницы	1,2,3 .... n

В случае если работа не будет соответствовать предъявляемым к ней требованиям, она будет возвращена автору на доработку.

#### Рекомендации по обучению инвалидов и лиц с ОВЗ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования инвалидами и лицами с ОВЗ.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. № АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения инвалидов и лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам инвалидов и лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью и лицам с ОВЗ увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

**Учебная аудитория «Специализированная аудитория для лиц с ОВЗ»**, предназначенная для проведения учебных занятий, предусмотренных настоящей рабочей программой дисциплины, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, в состав которых входят: комплекты офисной мебели, шкаф, стол овальный, стулья, МФУ, компьютеры для работы обучающихся с установленным программным обеспечением, с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Аудитория расположена на 1 этаже, имеет расширенный дверной проём (не менее 900 мм), оснащенный контрастной лентой для обеспечения безопасности передвижения маломобильных и слабовидящих лиц, перед входом и внутри аудитории предусмотрена зона для разворота кресла-коляски; перед входом установлено контрастное тактильное напольное покрытие, наименование аудитории и номер, продублированный шрифтом Брайля на дверных табличках контрастного цвета

**Помещение для самостоятельной работы** обучающихся – аудитория, оснащенная следующим оборудованием и техническими средствами: специализированная мебель для преподавателя и обучающихся, доска учебная, мультимедийный проектор, экран, звуковые колонки, компьютер (ноутбук), персональные компьютеры для работы обучающихся с установленным лицензионным программным обеспечением, с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.