

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.12.2024 10:01:38

Уникальный программный ключ:  
a2232a55157e576551a8999b1190892af53989420420336ffbf573a134e57789



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РФ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Рабочая программа дисциплины**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Декан факультета физической**

**культуры и спорта**

**ФГБОУ ВО «БГПУ»**

**Р.В. Федоров**

**«30» сентября 2024 год**

**Рабочая программа дисциплины**

**ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СИСТЕМ  
ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА**

**Направление подготовки**

**49.03.02 - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В  
СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (адаптивная физическая культура)**

**Профиль**

**АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

**Уровень высшего образования**

**БАКАЛАВРИАТ**

**Принята**

**на заседании кафедры теории  
и методики физической культуры,  
безопасности жизнедеятельности и здоровья  
(протокол № 12 от «15» мая 2019 г.)**

**Благовещенск 2024**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	3
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b> .....	5
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)</b> .....	6
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	8
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b> .....	11
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b> .....	17
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ</b> .....	29
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b> .....	29
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ</b> .....	29
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА</b> .....	30
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ</b> .....	31

# 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** освоение студентами знаний, практических и методических умений в области технологий оздоровления различных систем организма человека для работы с людьми с отклонениями в состоянии здоровья различных возрастных и нозологических групп в адаптивном физическом воспитании, системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов, обеспечения физической активности и здоровья для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации и проведения здорового образа человека.

## **1.2 Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина «Технологии оздоровления различных систем организма человека» относится к блоку Б1 (Б 1.О.25.03).

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:** ОПК-1, ОПК-7:

- **ОПК -1.** Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья, индикаторами достижения которой является:

- ОПК - 1.1 Применяет в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся.

- ОПК - 1.2 Проводит физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

- **ОПК – 7.** Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций, индикаторами достижения которой является:

- ОПК -7.1 Знает этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

- ОПК-7.2 Понимает и объясняет потребности человека, его ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, эмоции и чувства, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций.

- ОПК–7.3. Осуществляет отбор педагогических и других технологий, дающих возможность формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимые потребности, ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, позволяющие им самим управлять собой, подчинять самого себя собственной воле.

- ОПК-7.4 Демонстрирует способность к развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом чувствительных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения студент должен

- **знать:**

- влияние физической активности на здоровье человека;
- морфофункциональные, социально-психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп;
- технологии оздоровления различных систем организма человека и методики

осуществления физической активности, здоровьесбережения, оздоровительной физической культуры;

- основы здорового образа жизни человека. Физическая активность в обеспечении здоровья;
- средства физической активности в профессиональной деятельности и личностном развитии человека;
- методики оценки и величины физической нагрузки;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и способы самоконтроля
- технику безопасности при занятиях физическими упражнениями.
- коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре

**- уметь:**

- осуществлять диагностику физической активности и здоровья человека по уровню физического развития, физической подготовленности и работоспособности;
- определять цели и задачи построения физической активности и здоровьесбережения в аспекте личностного и профессионального развития человека;
- определять социально-биологические основы физической активности в обеспечении здоровьесбережения;
- выбирать и применять адекватные методы и средства физической активности и здоровьесбережения в аспекте личностного и профессионального развития человека;
- обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры;
- планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей

**- владеть:**

- знаниями, практическими и методическими умениями в области технологий оздоровления различных систем организма человека для работы с людьми с отклонениями в состоянии здоровья различных возрастных и нозологических групп в адаптивном физическом воспитании;
- способами и видами диагностики физической активности и здоровья человека;
- основными методами и средствами осуществления физической активности и здоровьесбережения;
- навыками подбора и реализации средств физической активности в профессиональной деятельности и личностном развитии человека;
- методиками самостоятельных занятий физическими упражнениями и способами самоконтроля;
- методикой проведения коррекционно-развивающих игр, спортивных праздников, фестивалей, состязаний с лицами с отклонениями в состоянии здоровья.
- навыками использования нетрадиционных видов спорта в адаптивной физической культуре

#### **1.4 Объем дисциплины и виды учебной работы**

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально и индивидуально.

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы**

#### **Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Семестр 7</b>
---------------------------	--------------------	------------------

Общая трудоемкость	144	144
Аудиторные занятия	54	54
Лекции	22	22
Практические занятия	32	32
Самостоятельная работа	54	54
Вид итогового контроля	36	экзамен

## 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Очная форма обучения

#### Учебно-тематический план

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
1.	<b>Тема.</b> Физическая активность и здоровье как социальные феномены общества	8	2	2	4
2.	<b>Тема.</b> Социально-биологические основы физической активности в обеспечении	8	2	2	4
3.	<b>Тема.</b> Основы здорового образа жизни человека. Физическая активность в обеспечении	8	2	2	4
4.	<b>Тема.</b> Физическая активность в обеспечении общей и специальной физической	8	2	2	4
5.	<b>Тема.</b> Средства и методы физической активности. Оценка и величина физической	8	2	2	4
6.	<b>Тема.</b> Основы методики самостоятельных занятий физической активностью	8	2	2	4
7.	<b>Тема.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	8	2	2	4
8.	<b>Тема.</b> Средства физической активности в профессиональной деятельности и личностном	8	2	2	4
9.	<b>Тема.</b> Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре. Социальная сущность и значение игры. Подбор и моделирование игр в АФК. Подвижные игры	20	2	8	10
10.	<b>Тема.</b> Спортивные праздники и фестивали, состязания с лицами с отклонениями в	12	2	4	6
11.	<b>Тема.</b> Нетрадиционные виды спорта в адаптивной физической культуре.	12	2	4	6
<b>Экзамен</b>		<b>36</b>			
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>22</b>	<b>32</b>	<b>54</b>

#### Интерактивное обучение по дисциплине

№	Наименование тем (разделов)	Вид занятия	Форма интерак-	Кол-во часов
1	<b>Тема 1.</b> Физическая активность и здоровье как социальные феномены общества	ЛК	Лекция - визуализация	1

2	<b>Тема 5.</b> Средства и методы физической активности. Оценка и величина физической нагрузки	ПР	Защита презентации	2
3	<b>Тема 7.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	ЛК	Кейс-задача	4
4	<b>Тема 8.</b> Средства физической активности в профессиональной деятельности и личностном развитии человека	ЛК	Кейс - задача	2
5.	<b>Тема 9.</b> Коррекционно-развивающие игры в АФК. Социальная сущность и значение игры. Подбор и моделирование игр в АФК. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии.	ПР	Представление конспектов	4
6.	<b>Тема 10.</b> Спортивные праздники и фестивали, состязания с лицами с отклонениями в состоянии здоровья.	ПР	Защита презентации	5
<b>ИТОГО</b>		18/ 54(33%)		

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

#### **Тема 1. Физическая активность и здоровье как социальные феномены общества.**

Физическая активность как особая целенаправленная двигательная деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья, обеспечения максимального функционального состояния при профессиональной деятельности на протяжении трудовой деятельности человека. Здоровье как биопсихо-социальная характеристика обеспечивающая жизнедеятельность человека во всем его проявлении. Физическая активность в структуре профессиональной деятельности человека. Физическая активность как средство сохранения и укрепления здоровья человека. Ценностные ориентации и отношение человека к физической активности и здоровью.

#### **Тема 2. Социально-биологические основы физической активности в обеспечении здоровье сбережения**

Факторы физической работоспособности. Функциональные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека. Утомление при физической и умственной работе и пути его восстановления. Биологические ритмы и работоспособность.

Физиологические основы использования средств физической активности и оздоровительной физической тренировкой. Обмен веществ и энергии - основа жизнедеятельности организма. Регуляция деятельности организма в различных условиях.

Особенности нервно-мышечного аппарата, в первую очередь, скоростно-силовые возможности двигательной системы. Особенности координации. Психологическое состояние человека, его мотивация, воля и др.

#### **Тема 3. Основы здорового образа жизни человека. Физическая активность в обеспечении здоровья**

Понятие «здоровья», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Характеристики составляющих здорового образа жизни: режим труда; учебы и отдыха; организацию сна; режим питания; организацию двигательной активности; закаливание; профилактика вредных привычек.

Физическая активность как основной компонент здорового образа жизни и обеспечения качества жизни человека.

#### **Тема 4. Физическая активность в обеспечении общей и специальной физической подготовленности человека**

Принципы построения физической активности. Средства и методы физической активности. Обучение двигательному действию. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физической активности.

### **Тема 5. Средства и методы физической активности. Оценка и величина физической нагрузки**

Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.

Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической активности. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической активности.

**Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физической активностью**  
Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.

Особенности самостоятельных занятий для женщин. Расчет часов самостоятельных занятий для женщин.

Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Гигиена самостоятельных занятий.

**Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**  
Виды диагностики, ее цели и задачи. Врачебный контроль и его содержание. Педагогический контроль и его содержание. Врачебно-педагогический контроль. Самоконтроль занимающихся за состоянием своего здоровья. Показатели самоконтроля. Методики определения физического развития, функциональной подготовленности и тренированности у студентов.

### **Тема 8. Средства физической активности в профессиональной деятельности и личностном развитии человека**

Социальное значение и задачи использования средств физической активности в профессиональной деятельности бакалавра, магистра и специалиста. Методические основы производственной физической культуры. Физическая активность на производстве. Физическая активность в свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической активности.

**Тема 9. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре**  
Социальная сущность и значение игры. Влияние гипокинезии на состояние здоровья детей и роль подвижных игр в ее устранении. Подбор и моделирование игр в адаптивной физической культуре. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. Классификация подвижных игр по величине физической нагрузки (I, II, III, IV группы). Учет показаний к занятиям подвижными играми с больными детьми и их подбор. Методические указания к проведению подвижных игр с больными детьми с учетом возрастных особенностей. Подбор и методические указания к использованию подвижных игр при некоторых заболеваниях и состояниях детей.

## **Тема 10. Спортивные праздники и фестивали, состязания с лицами с отклонениями в состоянии здоровья.**

Организация фестиваля спорта и творчества: миссия фестиваля: цель, задачи и основные принципы (на примере СОК и «Спешал Арт»). Организация и проведение зимних праздников на улице, летних спортивных праздников на улице; зимних физкультурных досугов в зале; весенне-летних физкультурных досугов на улице; игровые упражнения, шуточные игры; забавы и аттракционы, семейные спортивные праздники и досуги.

## **Тема 11. Нетрадиционные виды спорта в адаптивной физической культуре**

Нетрадиционные виды спорта в АФК. Методика организации и проведения игры в дартс. Организация и методика проведения игры в радиальные баскетбол «Питербаскет». Организация и методика проведения игры в городки. Методика организации и проведения игры в бильярд.

## **4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Общие методические рекомендации**

Материалы учебной дисциплины предоставляют возможность студентам получить знания по «Технологии оздоровления различных систем организма человека»

При разработке рабочей программы дисциплины предусмотрено, что определенные темы изучаются студентами самостоятельно. При этом необходимо самостоятельное изучение теоретического материала дисциплины с использованием *Internet*-ресурсов, информационных баз, методических разработок, специальной учебной и научной литературы;

Самостоятельная работа студентов направлена на выработку навыков восприятия и анализа профессиональной информации; формирование навыков организации и реализации технологии оздоровления различных систем организма человека; развитие и совершенствование творческих способностей при самостоятельном изучении профессиональных проблем.

Для успешного освоения дисциплины необходимо пользоваться научно-методической литературой, предлагаются к прочтению и содержательному анализу монографии и научные статьи по проблемам технологии оздоровления различных систем организма человека. Результаты работы с текстами обсуждаются на семинарских занятиях и коллоквиумах.

Для развития навыков самостоятельной работы студенты выполняют задания, самостоятельно обращаясь к учебной, справочной и научно-методической литературе. Проверка выполнения заданий осуществляется как на семинарских занятиях с помощью устных выступлений студентов и их коллективного обсуждения, так и с помощью письменных самостоятельных (контрольных) работ.

Для развития и совершенствования коммуникативных способностей студентов они участвуют в обсуждении рефератов и подготовленных презентаций, участвуют в работе в малых группах, при подготовке к которым студенты заранее распределяются по группам, отстаивающим ту или иную точку зрения по обсуждаемой проблеме. Работа студента в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность.

### **4.1 Методические указания к самостоятельной работе студентов**

В целях оптимальной организации самостоятельной работы по курсу студенту предлагается ряд рекомендаций. Получив задание и разобравшись в нем, студент обязан принять меры к обеспечению себя необходимыми учебными пособиями: литературой, сборниками документов и т.д. Важно к обеспечению себя пособиями приступить своевременно, т.е. немедленно после получения задания или окончания аудиторных занятий. В указанное время студент может посетить библиотеку, читальный зал, обратиться к электронным ресурсам. Особое внимание при организации самостоятельной работы следует уделить планированию подготовки. Планирование - важный фактор организации самостоятельной



работы. Оно, во-первых, позволяет видеть перспективу работы, выявлять, распределять время и использовать его по своему усмотрению. Во-вторых, оно дисциплинирует, подчиняет поведение студента целям учебы. В связи с этим обязательно следует планировать свою самостоятельную работу в пределах недели. После того, как составлен план, его следует строго выполнять. Правильно учитывая свое время и распределяя его в соответствии с расписанием занятий, студент при строгом соблюдении намеченного плана сможет выделить достаточное количество часов для самостоятельной работы.

При изучении дисциплины методические рекомендации также касаются освоения отдельных тем.

**Тема: «Физическая активность и здоровье как социальные феномены общества».** Необходимо обратить внимание на характеристику и задачи курса «Физическая активность и здоровье человека», а также на роль этих феноменов на биопсихо-социальную основу жизнедеятельности человека.

При изучении данной темы необходимо обратиться к первоисточникам по вопросам физической активности и его обеспечения в формировании профессиональной готовности и содействия повышения качества жизни (Амосов Н.М., Бендет Л.А., Бальсевич В.К. и др.).

**Тема: «Социально-биологические основы физической активности в обеспечении здоровье сбережения».** При изучении данной темы особое внимание обратите на обеспечении физической активности и ее влияния на основные функциональные системы организма, сохранения и укрепления здоровья. Для подготовки к семинарским занятиям посмотрите лекцию по данной теме, а так же монографии Амосова Н.М., Бендет Л.А. Физическая активность и сердце. – Киев: Здоровье, 1989. – 213 с. и Бальсевича В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

**Тема: Средства и методы физической активности. Оценка и величина физической нагрузки**

При изучении данной темы особое внимание обратите на выбор оптимальных средств и методов физической активности в зависимости от возраста, пола, профессиональной деятельности.

Для оценки физической нагрузки познакомьтесь с методиками определения нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания; оценка тяжести нагрузки при занятиях физическим упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой); оценки функциональной подготовленности по задержке дыхания на выдохе и вдохе; оценки тяжести нагрузки по субъективным показателям.

Проверь себя! Если затрудняетесь ответить на какой-либо вопрос обратитесь к материалам лекции.

**Тема. Основы методики самостоятельных занятий физической активностью.** При изучении данной темы особое внимание необходимо уделить следующим вопросам: Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

**Тема. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом** При изучении этой темы хорошо разберитесь в методике определения физического развития, функциональной подготовленности и тренированности. Вам нужно освоить методики: антропометрия и оценка физического развития по методу стандартов, индексов; пульсометрию; измерение артериального давления; проба Мартинэ; исследования функционального состояния системы внешнего дыхания; исследования функционального состояния нервной и нервно-мышечной систем и др.

**Тема. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре.** Необходимо подобрать игры с учетом имеющейся патологии в детей.

**Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине**

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Формы / виды самостоятельной работы	Кол-во часов в соответствии с учебным
1	Физическая активность и здоровье как социальные феномены общества	Чтение специальной литературы. Поиск материалов в библиотеках и в сети Интернет	4
2	Социально-биологические основы физической активности в обеспечении здоровьесбережения	Чтение специальной литературы. Поиск материалов в библиотеках и в сети Интернет	4
3	Основы здорового образа жизни человека. Физическая активность в обеспечении	Подготовка к опросу Подготовка презентации	4
4	Физическая активность в обеспечении общей и специальной физической подготовленности человека	Чтение специальной литературы. Поиск материалов в библиотеках и в сети Интернет	4
5	Средства и методы физической активности. Оценка и величина	Работа со специальной литературой	4
6	Основы методики самостоятельных занятий физической активностью	Подбор методик самостоятельных занятий	4
7	Самоконтроль занимающихся физическими	Подбор методик самооценки физического состояния	4
8	Средства физической активности в профессиональной деятельности и личностном	Чтение специальной литературы. Поиск материалов в библиотеках и в сети Интернет	4
9	Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре. Социальная сущность и значение игры. Подбор и моделирование игр в АФК. Подвижные игры для детей с	Подбор специальных игр и упражнений	10
10	Спортивные праздники и фестивали, состязания с лицами с отклонениями в состоянии здоровья.	Чтение специальной литературы. Поиск материалов в библиотеках и в сети Интернет	6
11	Нетрадиционные виды спорта в адаптивной физической культуре.	Чтение специальной литературы. Поиск материалов в библиотеках и в сети Интернет	6
	<b>ИТОГО</b>		54

## 5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### Тема 1. Физическая активность и здоровье как социальные феномены общества.

#### Содержание

1. Физическая активность как особая целенаправленная двигательная деятельность направленная на сохранение и укрепление здоровья, обеспечения максимального функционального состояния при профессиональной деятельности на протяжении трудовой деятельности человека.
2. Здоровье как биопсихо-социальная характеристика обеспечивающая жизнедеятельность человека во всем его проявлении.
3. Физическая активность в структуре профессиональной деятельности человека.
4. Физическая активность как средство сохранения и укрепления здоровья человека.
5. Ценностные ориентации и отношение человека к физической активности и здоровью.

#### Литература:

1. Ерёмускин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 184 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70010>
2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.
3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрихина, Е.В. Кетриш. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. - 280 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73814>

### Тема 2. Социально-биологические основы физической активности в обеспечении здоровье сбережения.

#### Содержание

1. Факторы физической работоспособности.
2. Функциональные системы организма.
3. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
4. Утомление при физической и умственной работе и пути его восстановления.
5. Биологические ритмы и работоспособность.
6. Физиологические основы использования средств физической активности и оздоровительной физической тренировкой.
7. Обмен веществ и энергии - основа жизнедеятельности организма.
8. Регуляция деятельности организма в различных условиях.
9. Особенности нервно-мышечного аппарата, в первую очередь, скоростно-силовые возможности двигательной системы.
10. Особенности координации движений.
11. Биоэнергетические возможности организма.
12. Мощность и устойчивость вегетативных систем обеспечения двигательной активности.
13. Техника выполнения двигательного действия.
14. Психологическое состояние человека, его мотивация, воля и др.

#### Литература:

1. Ерёмускин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 184 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70010>

2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.

3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. - 280 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73814>

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни человека. Физическая активность в обеспечении здоровья.**

#### **Содержание**

1. Понятие «здоровья», его содержание и критерии.
2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
3. Характеристики составляющих здорового образа жизни: режим труда; учебы и отдыха; организацию сна; режим питания; организацию двигательной активности; закаливание; профилактика вредных привычек.
4. Физическая активность как основной компонент здорового образа жизни и обеспечения качества жизни человека.

#### **Литература:**

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для ВУЗов / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова. - Москва : Академический Проект: Фонд «Мир», 2005.

2. Ерёмушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 184 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70010>

3. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.

### **Тема 4. Физическая активность в обеспечении общей и специальной физической подготовленности человека.**

#### **Содержание**

1. Принципы построения физической активности.
2. Средства и методы физической активности.
3. Обучение двигательному действию.
4. Развитие физических качеств.
5. Формирование психических качеств в процессе физической активности.

#### **Литература:**

1. Ерёмушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 184 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70010>

2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.

3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. - 280 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73814>

### **Тема 5. Средства и методы физической активности. Оценка и величина физической нагрузки.**

#### **Содержание**

1. Формы занятий физическими упражнениями.
2. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

3. Общая и моторная плотность занятия.
4. Интенсивность физических нагрузок.
5. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
6. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
7. Значение мышечной релаксации.
8. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической активности.
9. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической активности.

#### **Литература:**

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Ерёмускин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 184 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70010>
3. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.
4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. - 280 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73814>

### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физической активностью.**

#### **Содержание**

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. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Расчет часов самостоятельных занятий для женщин.
7. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
8. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
9. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки.
10. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
11. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
12. Признаки чрезмерной нагрузки.
13. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
14. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
15. Гигиена самостоятельных занятий.

#### **Литература:**

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет: Справ.изд. – М.: Химия, 1993. – 400 с.
3. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник. [Электронный ресурс] / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 384 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73817>

4. Казантинова, Г.М. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и мочевого выделения: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова. — Электрон. дан. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2015. — 88 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/76635>

## **Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

### **Содержание**

1. Виды диагностики, ее цели и задачи.
2. Врачебный контроль и его содержание.
3. Педагогический контроль и его содержание.
4. Врачебно-педагогический контроль. Самоконтроль занимающихся за состоянием своего здоровья.
5. Показатели самоконтроля.
6. Методики определения физического развития, функциональной подготовленности и тренированности у студентов.

### **Литература:**

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
5. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет: Справ.изд. – М.: Химия, 1993. – 400 с.
6. Евсева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник. [Электронный ресурс] / О.Э. Евсева, С.П. Евсеев. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 384 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73817>

## **Тема 8. Средства физической активности в профессиональной деятельности и личностном развитии человека.**

### **Содержание**

1. Социальное значение и задачи использования средств физической активности в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Физическая активность на производстве.
4. Физическая активность в свободное время.
5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической активности.

### **Литература:**

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
7. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет: Справ.изд. – М.: Химия, 1993. – 400 с.
8. Евсева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник. [Электронный ресурс] / О.Э. Евсева, С.П. Евсеев. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 384 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73817>

## **Тема 9. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре.**

### **Содержание**

1. Социальная сущность и значение игры.
2. Влияние гипокинезии на состояние здоровья детей и роль подвижных игр в ее устранении.
3. Подбор и моделирование игр в адаптивной физической культуре.
4. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии.

5. Классификация подвижных игр по величине физической нагрузки (I, II, III, IV группы).

6. Учет показаний к занятиям подвижными играми с больными детьми и их подбор.

7. Методические указания к проведению подвижных игр с больными детьми с учетом возрастных особенностей.

8. Подбор и методические указания к использованию подвижных игр при некоторых заболеваниях и состояниях детей.

**БРОНХОЛЕГОЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ:** «Петушок», «Пузырь», «Лети, перышко» и др. Рецидивирующий бронхит, хроническая пневмония (без астматического синдрома): «Зоопарк», «Совушка» и другие игры с дозированным бегом.

Хроническая пневмония с экстазами и рецидивирующие бронхиты, протекающие с накоплением трудно отхаркиваемой мокроты: «Птичка», «Чехарда колоннами».

**СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (РЕВМАТИЗМ, ПЕРВИЧНАЯ АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ).** Примеры подвижных игр, рекомендуемых преимущественно для больных ревматизмом и с некоторыми формами нарушения ритма сердечной деятельности: «Зоопарк», «Из класса в класс», «Ходим в шляпах», «Маленькие ножки бежали по дорожке», «Комплекс упражнений игрового характера», «Вернись на место», «Снежинки», «Пройди — не ошибись».

При первичной артериальной гипертензии: «Стул есть — никак не сесть», «Найди и промолчи», «Кольцо на палочке», «Воздушный шар» и др.

**ПОВЫШЕННАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА:** «Пройди - не задень ворота», «Пройди через болото - не оступись», «Повернись-не ошибись».

**НЕКОТОРЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ:** «Прокажи мяч с горки», «Зайка серый умывается».

**ИНФЕКЦИОННЫЙ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ПОЛИАРТРИТ:** «Чья лошадка быстрее», «Мастера и машины», «Запрещенное движение», «Кулак — ладонь», «Ухо — нос», «Сидячий футбол», «Поезд с арбузами», «Между булавами», «Ловкие ноги», «Поймай комара».

**НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ:** «Все дальше и выше», «Подпрыгни до ладони», «Воздушный шар».

**ПЛОСКОСТОПИЕ:** «Ловкие ноги», «Ну-ка, донеси», «Великан» и др.

**ГИПОТРОФИЯ, РАХИТ, ОТСТАВАНИЕ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ПРИ НЕКОТОРЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

#### **Литература:**

1. Ерёмускин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 184 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70010>

2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.

3. Казантинова, Г.М. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и мочевого выделения: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова. — Электрон. дан. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2015. — 88 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/76635>

4. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В.Л. Страковская. - М.: Физкультура и спорт, 1994. - 167 с.

#### **Тема 10. Спортивные праздники и фестивали, состязания с лицами с отклонениями в состоянии здоровья.**

1. Организация фестиваля спорта и творчества: миссия фестиваля: цель, задачи и основные принципы (на примере СОК и «Спешал Арт).

2. Организация и проведение зимних праздников на улице.
3. Организация и проведение летних спортивных праздников на улице
4. Организация и проведение зимних физкультурных досугов в зале
5. Организация и проведение весенне-летних физкультурных досугов на улице
6. Игровые упражнения, шуточные игры; забавы и аттракционы
7. Семейные спортивные праздники и досуги.

#### **Литература:**

1. Ерёмускин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 184 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70010>

2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.

3. Казантинова, Г.М. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и мочевого выделения: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова. — Электрон. дан. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2015. — 88 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/76635>

4. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В.Л. Страковская. - М.: Физкультура и спорт, 1994. - 167 с.

#### **Тема 11. Нетрадиционные виды спорта в адаптивной физической культуре.**

1. Нетрадиционные виды спорта в адаптивной физической культуре
2. Методика организации и проведения игры в дартс.
3. Организация и методика проведения игры в радикальные - баскетбол «Питербаскет».
4. Организация и методика проведения игры в городки.
5. Методика организации и проведения игры в бильярд.
6. Самостоятельный подбор видов спорта для адаптивной физической культуры с людьми с отклонениями в состоянии здоровья с учетом патологии.

#### **Литература:**

1. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник. [Электронный ресурс] / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. — Электрон. дан. — М.: Спорт, 2016. — 384 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73817>

2. Ерёмускин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 184 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70010>

3. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.

4. Пономарев, В.В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов. [Электронный ресурс] / В.В. Пономарев, Т.В. Василистова. — Электрон. дан. — Красноярск : СибГТУ, 2011. — 178 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/60814>

5. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В.Л. Страковская. - М.: Физкультура и спорт, 1994. - 167 с.

6. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. - 280 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73814>



**6 ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ  
СТРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций**

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатель и оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
<b>ОПК-1, ОПК-7</b>	Реферат	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал задания по теме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы
<b>ОПК-1,</b>	Доклад	Низкий –	Студент не раскрыл основное содержание

<b>ОПК-7</b>		до 60 баллов (неудовлетворительно)	учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал задания по теме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы
<b>ОПК-1, ОПК-7</b>	Конспект	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является

			плагиатом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине, способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что позволит ему в дальнейшем развить такие качества умственной деятельности, как глубина, гибкость, критичность, доказательность
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент продемонстрировал глубокие прочные знания и развитые практические умения и навыки, может сравнивать, оценивать и выбирать методы решения заданий, работать целенаправленно, используя связанные между собой формы представления информации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что студент способен обобщать и оценивать информацию, полученную на основе исследования нестандартной ситуации; использовать сведения из различных источников, успешно соотнося их с предложенной ситуацией
<b>ОПК-1, ОПК-7</b>	Работа в малых группах	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.

		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал задания по теме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы.
<b>ОПК-1, ОПК-7</b>	Контрольные задания	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Ответ студента соответствует в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет недостатки: в изложении материала допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание реферата; допущены один – два недочета при освещении основного содержания темы, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. В реферате недостаточно полно развернута аргументация.

		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал реферат по теме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы.
<b>ОПК-1, ОПК-7</b>	Тест	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент усвоил некоторые элементарные знания по основным вопросам дисциплины, но не овладел необходимой системой знаний.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине, способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что позволит ему в дальнейшем развить такие качества умственной деятельности, как глубина, гибкость, критичность, доказательность
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент продемонстрировал глубокие прочные знания и развитые практические умения и навыки, может сравнивать, оценивать и выбирать методы решения заданий, работать целенаправленно, используя связанные между собой формы представления информации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что студент способен обобщать и оценивать информацию, полученную на основе исследования нестандартной ситуации; использовать сведения из различных источников, успешно соотнося их с предложенной ситуацией
<b>ОПК-1, ОПК-7</b>	Экзамен	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент хорошо знает и понимает основные положения вопроса, но в ответе допускает малозначительные ошибки и недостаточно полно раскрывает содержание вопроса; допускает 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно сточки зрения норм литературного языка.
--	--	-----------------------------------	--

## 6.2 Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений обучающихся, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является экзамен.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

### Критерии оценки ответа на экзамене

Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, если он в своём ответе:

- показал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, предусмотренного программой дисциплины;
- знакомому с различными видами источников информации по дисциплине;
- умеет творчески, осознанно и самостоятельно выполнять задания, предусмотренные программой дисциплины;
- свободно владеет основными понятиями и терминами по дисциплине;
- безупречно выполнил в процессе изучения дисциплины все задания, которые были предусмотрены формами текущего контроля.
- самостоятельно и свободно применяет полученные знания при анализе и решении практических задач.

Оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, если он в своём ответе:

- показал знание учебного материала, предусмотренного программой, в полном объёме, при наличии отдельных недочётов;
- успешно выполнил все задания, предусмотренные формами текущего контроля;
- показал систематический характер знаний по дисциплине и способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в ходе учебы;
- имеет хорошее представление об источниках информации по дисциплине;
- знает основные понятия по дисциплине;
- стремится самостоятельно использовать полученные знания при анализе и решении практических задач.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он в своём ответе:

- показал знание основного учебного материала, предусмотренного программой дисциплины, в объеме, необходимом, для дальнейшей учебы и работы по специальности;
- имеет общее представление об источниках информации по дисциплине;
- справился с выполнением большей части заданий, предусмотренных формами текущего контроля;
- допустил ошибки при выполнении экзаменационных заданий;
- имеет общее представление об основных понятиях по дисциплине;
- работает под руководством преподавателя при анализе и решении практических задач.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он в своём ответе:

- показал серьёзные пробелы в знании основного материала, либо отсутствие представления о тематике, предусмотренной программой дисциплины,
- допустил принципиальные ошибки в выполнении экзаменационных заданий;

- не выполнил большую часть заданий, предусмотренных формами текущего контроля;
- имеет слабое представление об источниках информации по дисциплине или не имеет такового полностью;
- показал отсутствие знаний основных понятий по дисциплине;
- продемонстрировал неспособность анализировать и решать практические задачи.

### **6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины**

#### **Примерные темы рефератов**

1. Правила личной гигиены. Режим дня, сна и отдыха.
2. Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков для физкультурников.
3. Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья. 4. Общая физическая подготовка и её значение.
5. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки.
6. Врачебный контроль и сущность самоконтроля во время занятий физической активностью.
7. Общее понятие о системах кровообращения и дыхания во время покоя и на занятиях.
8. Значение физической активности для укрепления здоровья.
9. Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности.
10. Основные требования к средствам тренировки для получения тренировочного эффекта - адаптации.
11. Понятие об утомлении, переутомлении. Почему нужно тренироваться до утомления?
12. Утомление как временное нарушение координации и снижение работоспособности. Средство и методы снятия утомления.
13. Формы контроля и самоконтроля за при использовании средств физической активности.
14. Основы здорового образа жизни студента. Физическая активность а в обеспечении здоровья.
15. Основы методики самостоятельных занятий физической активностью.
16. Социально-биологический основы физической активности.
17. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
18. Методика проведения производственной гимнастики с учетом характера труда.
19. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре
20. Спортивные праздники и фестивали, состязания с лицами с отклонениями в состоянии здоровья.
21. Нетрадиционные виды спорта в адаптивной физической культуре

#### **Приметные темы докладов**

1. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
2. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
3. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.

4. Энергообеспечение мышечного сокращения.
5. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
6. Как определить уровень физической подготовленности?
7. Раскройте основы методики самомассажа.
8. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
9. Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
10. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
11. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
12. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
13. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
14. Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.
15. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
16. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
17. Методика воспитания силы.
18. Методика воспитания быстроты.
19. Методика воспитания выносливости.
20. Методика воспитания гибкости.
21. Методика воспитания ловкости.
22. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
23. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
24. Значение и оценка состояния дыхательной системы.
25. Значение и оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
26. Значение и оценка физической подготовленности.
27. Значение и оценка физического развития.
28. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
29. Физическая активность с целью отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
30. Бег как средство физической активности.
31. Ходьба как средство физической активности.
32. Ходьба на лыжах как средство физической активности. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
33. Плавание (или другое средство физкультурно-кондиционной тренировки) как средство физической активности.

### **Задания для конспекта**

*1. Разработать конспекты подвижных игр при различных заболеваниях БРОНХОЛЕГОЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: «Петушок», «Пузырь», «Лети, перышко» и др. Рецидивирующий бронхит, хроническая пневмония (без астматического синдрома): «Зоопарк», «Совушка» и другие игры с дозированным бегом.*

*Хроническая пневмония с экстазами и рецидивирующие бронхиты, протекающие с накоплением трудно отхаркиваемой мокроты: «Птичка», «Чехарда колоннами».*

*СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (РЕВМАТИЗМ, ПЕРВИЧНАЯ АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ). Примеры подвижных игр, рекомендуемых преимущественно для больных ревматизмом и с некоторыми формами нарушения ритма сердечной деятельности: «Зоопарк», «Из класса в класс», «Ходим в шляпах», «Маленькие ножки бежали по дорожке», «Комплекс упражнений игрового характера», «Вернись на место»,*



«Снежинки», «Пройди — не ошибись».

При первичной артериальной гипертензии: «Стул есть — никак не сесть», «Найди и промолчи», «Кольцо на палочке», «Воздушный шар» и др.

**ПОВЫШЕННАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА:** «Пройди - не задень ворота», «Пройди через болото - не оступись», «Повернись не ошибись».

**НЕКОТОРЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ:** «Прокати мяч с горки», «Зайка серый умывается» .

**ИНФЕКЦИОННЫЙ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ПОЛИАРТРИТ:** «Чья лошадка быстрее», «Мастера и машины», «Запрещенное движение», «Кулак — ладонь», «Ухо — нос», «Сидячий футбол», «Поезд с арбузами», «Между булавами», «Ловкие ноги», «Поймай комара».

**НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ:** «Все дальше и выше», «Подпрыгни до ладони», «Воздушный шар».

**ПЛОСКОСТОПИЕ:** «Ловкие ноги», «Ну-ка, донеси», «Великан» и др.

**ГИПОТРОФИЯ, РАХИТ, ОТСТАВАНИЕ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ПРИ НЕКОТОРЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

### **Задания для работы в малых группах**

1. Составить и провести комплекс утренней гимнастики.
2. Составить и провести тематические физкультминутки, физкультпаузы.
3. Оценить свое здоровье и на этой основе разработать индивидуальную физкультурно-оздоровительную программу.
4. Разработать собственную программу физической активности с учетом состояния здоровья, климато-географических условий проживания и особенностей профессиональной деятельности.
5. Разработать план и провести тренировочное занятие.
6. Разработать методику развития общей выносливости и провести ее в учебной группе.
7. Разработать сценарий физкультурно-спортивного праздника и провести его с детьми в социальном приюте.
8. Разработать комплекс утренней гимнастики и провести его с детьми социального приюта.
9. Разработать лекцию «Роль физической активности в обеспечении долголетия» и провести ее в Центре социальной помощи пожилым людям и инвалидам.
10. Разработать лекцию «Роль физической активности в обеспечении здоровья детей» и провести ее с родителями в Центре социальной помощи детям и родителям.
11. Составить методическую копилку по использованию подвижных игр и нетрадиционных видов спорта в адаптивном физическом воспитании.

### **Контрольные задания Вариант 1**

1. Раскрыть сущность физической активности и здоровья.
2. Цель и задачи физической активности.
3. Структурные компоненты физической активности.

### **Вариант 2**

1. Роль физической активности в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
2. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
3. Функциональные системы организма

### **Вариант 3**

1. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
2. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
3. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.

### **Вариант 4.**

1. Средства физической активности в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
2. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
3. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок.

### **Вариант 5.**

1. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
2. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
3. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.

### **Примерные контрольные тесты»**

Примерные вопросы для тестирования уровня теоретических знаний и методических умений (фрагмент).

Первый уровень усвоения – тесты на опознание, различение, классификацию.

1. В каком году впервые российские спортсмены приняли участие в современных Олимпийских играх?

- а) 1904; б) 1908; в) 1900

Эталон: а – нет; б – да; в – нет.

1. Кто является основателем современных Олимпийских игр ?

- а) А.Д.Бутовский; б) Пьер де Кубертен; в) Хуан Антонио Самаранч

Эталон: а – нет; б – да; в – нет

3. В каком году впервые советские спортсмены приняли участие в современных Олимпийских играх?

- а) 1952; б) 1948; в) 1956

Эталон: а – да; б – нет; в – нет

4. Определите содержание понятия «двигательный навык»

а) это движение (перемещение тела и его звеньев); б) это автоматическое выполнение двигательного действия; в) это уровень владения движением, при котором сознание контролирует технику его выполнения

Эталон: а – нет; б – да; в – нет.

1. Какое оборудование и инвентарь используется в игре волейбол? а)

- мяч и кольцо; б) ракетка и волан; в) мяч и сетка

Эталон: а – нет; б – нет; в – да.

6. Определите физические упражнения, наиболее эффективно влияющие на комплексное развитие системы дыхания и кровообращения:

- а) плавание, передвижение на лыжах, длительный бег; б) игра в шахматы; в) гребля

Эталон: а – да; б- нет; в – нет.

7. Определите основные задачи этапа углубленного разучивания двигательного

действия

а) создание образа изучаемого двигательного действия; б) корректирование двигательного навыка в зависимости от индивидуальных особенностей; в) устранение грубых ошибок в технике движений, формирование двигательного умения.

Эталон: а – нет; б - нет; в – да.

8. Укажите какими средствами можно содействовать поддержанию нормальной массы тела:

а) закаливанием; б) рациональным питанием, физическими упражнениями, соблюдением здорового образа жизни; в) курением;

Эталон: а – нет; б – да; в – нет. 9.

Физическая активность это:

а) двигательная активность; б) целенаправленная индивидуальная двигательная деятельность человека, направленная на физическое совершенствование; в) занятия физическими упражнениями.

Эталон: а – нет; б – да; в – нет.

10. Физическая активность включает в себя следующие компоненты:

а) мотив, теоретические знания и методические умения, двигательную деятельность; б) здоровый образ жизни; в) физкультурно-оздоровительные системы.

Эталон: а – да; б – нет; в – нет.

Примерные вопросы для тестирования уровня теоретических знаний и методических умений (фрагмент). Второй уровень усвоения – воспроизведение информации.

Тема: «Основы здорового образа жизни студента. Физическая активность в обеспечении здоровья»

1. К основным составляющим здорового образа жизни относят: \*\*\*, \*\*\*, \*\*\*, \*\*\*, \*\*\*\*.

2. Оптимальная двигательная активность студента составляет в объеме \*\*\* ч, в неделю.

3. Основными средствами физической активности являются: \*\*\*, \*\*\*, \*\*\*.

4. К традиционным методам закаливания относят: \*\*\*, \*\*\*, \*\*\*, \*\*\*\*.

5. Факторы, влияющие на здоровье: \*\*\*, \*\*\*, \*\*\*, \*\*\*\*, \*\*\*.

6. Закаливание воздухом начинается летом при температуре \*\*\*, продолжительность \*\*\* минут, закаливание водой начинают с процедуры \*\*\*, обливание начинают выполнять при температуре \*\*\*, купание при температуре \*\*\*.

7. Общая выносливость развивается при ЧСС \*\*\*; продолжительности выполнения упражнения \*\*\*, основными средствами являются \*\*\*, \*\*\*, \*\*\*.

8. Физическая активность влияет на: \*\*\*, \*\*\*, \*\*\*, \*\*\*.

9. К основным методам развития силы относятся \*\*\*, \*\*\*, \*\*\*.

10. Физическая активность студента включает в себя \*\*\*, \*\*\*, \*\*\*, \*\*\*.

Примерные вопросы для тестирования уровня теоретических знаний и методических умений (фрагмент). Третий уровень усвоения – эвристический.

Тема: «Основные формы физического воспитания в вузе»

1. Какие основные формы физического воспитания используются в вузе \_\_\_\_\_.

2. Какие основные задачи решаются на уроке по дисциплине «Физическая культура» \_\_\_\_\_.

3. Какие основные задачи решаются в подготовительной части урока по дисциплине «Физическая культура» \_\_\_\_\_.

4. Какие основные задачи решаются на учебно-тренировочных занятиях \_\_\_\_\_.

5. Какие виды физкультурно-спортивной и оздоровительной работы проводятся в вузе \_\_\_\_\_.

6. Какие виды физического воспитания входят во внеурочную форму физического воспитания в вузе \_\_\_\_\_.

7. Определите цель каждого вида в режиме дня студента \_\_\_\_\_ . 8.

Определите структуру урока по дисциплине «Физическая культура» \_\_\_\_\_ . 9.

Определите основные методы развития силы \_\_\_\_\_ .

10. Определите основные средства физического воспитания студентов \_\_\_\_\_ .

### Вопросы к экзамену

1. Раскрыть сущность физической активности и здоровья.
2. Цель и задачи физической активности.
3. Структурные компоненты физической активности.
4. Роль физической активности в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
5. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Функциональные системы организма.
7. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
8. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
9. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
10. Средства физической активности в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
11. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
12. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок.
13. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
15. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
16. Энергообеспечение мышечного сокращения.
17. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
18. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
19. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
20. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
21. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
22. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
23. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
24. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
25. Средства физической активности в регулировании умственной работоспособности.
26. Принципы построения физической активности.
27. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
28. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
29. Как определить уровень физической подготовленности?
30. Раскройте основы методики самомассажа.
31. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
32. Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
33. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
34. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.

35. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
36. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
37. Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.
38. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
39. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
40. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре
41. Спортивные праздники и фестивали, состязания с лицами с отклонениями в состоянии здоровья.
42. Нетрадиционные виды спорта в адаптивной физической культуре.

## **7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Информационные технологии** – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки, объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий;

## **8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т.п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

## **9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

### **9.1 Литература**

1. Ерёмускин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Спорт, 2016. — 184 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70010> (10 экз.)
2. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для ВУЗов / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова. - Москва : Академический Проект: Фонд «Мир», 2005. (16 экз.)
3. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник. [Электронный ресурс] / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 384 с. — Режим доступа:

<http://e.lanbook.com/book/73817> (14 экз.)

4. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/497591>

5. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543808> (дата обращения: 30.05.2024).

## 9.2 Базы данных и информационно-справочной системы

1. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>.
2. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog>.
3. Электронный журнал «Адаптивная физическая культура» - <https://afkonline.ru/>
4. Научная электронная библиотека «Юрайт» - <https://urait.ru/bcode/466072>
5. Портал «Спортивная медицина» - <https://www.sportmedicine.ru/>

## 9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

## 10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащенные учебной мебелью, аудиторными досками, компьютерами с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, коммутаторами для выхода в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (карты, таблицы, мультимедийные презентации).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях, оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ и др.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoft office, Libreoffice, OpenOffice; Adobe Photoshop, Matlab, DrWeb antivirus и т.п.

**Разработчик:** Горбунов М.М., к.б.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры безопасности жизнедеятельности и здоровья

## 11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

### Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2019/2020 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 9 от 15.05.2019).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

### Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2020/2021 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 8 от 15.09.2020).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 2 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство науки и высшего образования РФ	Текст: Министерство просвещения Российской Федерации

### Утверждение изменений и дополнений к ООП для реализации в 2022 /2023 уч. г.

Изменения и дополнения к ООП рассмотрены и утверждены на заседании учёного совета БГПУ (протокол № 8 от «25» мая 2022 г.). В ООП внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: 3	
Исключить из п. 1.2:	Включить в п. 1.2:
Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 301 от 05.04.2017 г.	<u>Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 6 апреля 2021 г. N 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»</u>

### Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры (протокол № 9 от 26.06.2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 4 № страницы с изменением: 29	
Из пункта 9.1 исключить:	В пункт 9.1 включить:

<p>1. Ерёмускин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Спорт, 2016. — 184 с. — Ре-жим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/70010">http://e.lanbook.com/book/70010</a> (10 экз.)</p> <p>2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.(12 экз.)</p> <p>3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. дан. — М.</p> <p>4.Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с. (10 экз.)</p> <p>5. Иванова, Л.М. Волейбол сидя и баскетбол на колясках как средства реабилитации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс] / Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун. — Электрон. дан. — Омск :ОмГУ, 2015. — 76 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/75459">http://e.lanbook.com/book/75459</a> (12 экз.)</p> <p>6. Казантинова, Г.М. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и мочевого выделения: учебное пособие. [Электронный ре-сурс] / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова. — Электрон. дан. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2015. — 88 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/76635">http://e.lanbook.com/book/76635</a> (14 экз.)</p>	<p>1. Ерёмускин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Спорт, 2016. — 184 с. — Ре-жим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/70010">http://e.lanbook.com/book/70010</a> (10 экз.)</p> <p>2. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для ВУЗов / Г. П. Артюнина, С. А. Игнатъкова. - Москва : Академиче-ский Проект: Фонд «Мир», 2005. (16 экз.)</p> <p>3. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник. [Электронный ресурс] / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 384 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/73817">http://e.lanbook.com/book/73817</a> (14 экз.)</p> <p>4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.urait.ru/bcode/497591">https://www.urait.ru/bcode/497591</a></p>
<p>Из пункта 9.3 исключить:</p>	<p>В пункт 9.3 включить:</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp?">https://elibrary.ru/defaultx.asp?</a>)</li> <li>2. ЭБС «Лань» (<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Образовательная платформа «Юрайт» (<a href="https://urait.ru/info/lka">https://urait.ru/info/lka</a>)</li> <li>2. Polpred.com Обзор СМИ/Справочник (<a href="http://polpred.com/news.">http://polpred.com/news.</a>)</li> </ol>

**Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.**  
РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры педагогики и психологии (протокол № 1 от 30 сентября 2022 г.).



В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 5 № страницы с изменением: 29	
В Раздел 9 внесены изменения в список литературы, в базы данных и информационно-справочные системы, в электронно-библиотечные ресурсы. Указаны ссылки, обеспечивающие доступ обучающимся к электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам с сайта ФГБОУ ВО «БГПУ».	

