

Министерство Культуры Российской Федерации
Кемеровский государственный институт культуры
Социально-гуманитарный факультет
Кафедра физвоспитания

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа дисциплины
для обучающихся с инвалидностью и ограниченными
возможностями здоровья

Направление подготовки
51.03.02. «Народная художественная культура»

Профили подготовки
«Руководство любительским театром»
«Руководство студией кино, фото- и видеотворчества»
«Руководство этнокультурным центром»
«Руководство студией декоративно-прикладного творчества»

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

Кемерово
2025

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 51.03.02 «Народная художественная культура», квалификация (степень) выпускника «бакалавр».

Утверждена на заседании кафедры физвоспитания и рекомендована к размещению на сайте Кемеровского государственного института культуры «Электронная образовательная среда КемГИК» по web-адресу <http://edu.kemguki.ru/> 28.03.2015г., протокол № 7
Переутверждена на заседании кафедры физвоспитания 29.08.2016г., протокол № 1
Переутверждена на заседании кафедры физвоспитания 28.08.2017г., протокол № 1
Переутверждена на заседании кафедры физвоспитания 28.08.2018г., протокол № 1

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА [текст]: рабочая программа дисциплины для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья по направлению подготовки 51.03.02 «Народная художественная культура», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост Г. К. Урусов, М. И. Черных. – Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2023 г. – 41 с.

► **Адаптивная физическая культура** - направлена на реабилитацию и адаптацию студентов с ограниченными возможностями. Адаптивная физическая культура решает задачи интеграции студентов с ограниченными возможностями в общество через формирование осознанного отношения к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека; формирования способности к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни; сохранения потребности быть здоровым, насколько это возможно и вести здоровый образ жизни; совершенствования личностных качеств и стремления к повышению умственной и физической работоспособности.

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы
4. Структура и содержание дисциплины
 - 4.1. Структура дисциплины
 - 4.2. Содержание дисциплины
5. Образовательные и информационно-коммуникационные технологии
 - 5.1. Образовательные технологии обучения
 - 5.2. Информационно-коммуникационные технологии
6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся (СРО)
 - 6.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы ЗФО
 - 6.2. Самостоятельная работа обучающихся
 - 6.3. Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
7. Фонд оценочных средств
 - 7.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости
 - 7.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
 - 9.1. Основная литература
 - 9.2. Дополнительная литература
10. Материально – техническое обеспечение дисциплины
11. Список ключевых слов

1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины : приобретение навыков самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц, с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержки здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» должны быть сформированы следующие компетенции: ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения компетенций студент должен:

1. Знать:

– методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

2. Уметь:

– использовать методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

3. Владеть:

– способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

– методами составления комплексов физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение коммуникативным и двигательным способностям (ОК-8).

4. Структура и содержание курса «Адаптивная физическая культура»

4.1. Структура дисциплины «Адаптивная физическая культура» с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

п/п	Разделы/темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) в соотв. с требованиями ФГОС ВО				Интерактивные формы обучения
			Лекции	Практ. занятия	индивидуальные занятия (по инд. уч. пл.)	СРО	
1	2	3	4	5	6		8
	Тема 1.						обсуждение

1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	-	-	-		рефератов; работа в группах;
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	1	-	-	-		обсуждение рефератов; работа в группах;
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента	1	2	4	-		обсуждение рефератов; работа в группах;
4	Тема 4. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	1	-	2	-		обсуждение рефератов; работа в группах;
5	Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	1	-	2	-		обсуждение рефератов; работа в группах;
6	Тема 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	-	2	-		обсуждение рефератов; работа в группах;
7	Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	-	4	-		обсуждение рефератов; работа в группах;
8	Тема 8. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1	-	2	-		обсуждение рефератов; работа в группах;
9	Тема 9. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1	-	2	-		обсуждение рефератов; работа в группах;
10	Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	1	-	4	-		обсуждение рефератов; работа в группах;
	Всего: 72 ч.		0	30		22	

4.2 Содержание дисциплины:
Дисциплина «Физическая культура и спорт»

	Содержание раздела дисциплины. Разделы. Темы.	Результаты обучения раздела	Формы <u>текущего</u> контроля, <u>промежуточной</u> аттестации. <i>Виды оценок средств</i>
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	Формирующие компетенции: (ОК-8) Знать: - роль физической культуры и спорта в социальной жизни общества, современное состояние физической культуры и спорта в России и за рубежом, основные нормативные акты и Федеральные законы, регламентирующие развитие физической культуры и спорта в России. Уметь: - использовать информацию о методах и средствах физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть: -сформированным сознанием позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом.	Рефераты, доклады, тесты
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Человеческий организм саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и	Формирующие компетенции: (ОК-8) Знать: -основные функциональные физиологические системы организма человека, физиологические механизмы регуляции жизненных процессов. Уметь: - оценить воздействие различных факторов внешней и внутренней среды на организм	Рефераты, доклады, научные статьи, тесты

	закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды	человека Владеть: - средствами и методами физической культуры для управления физическим состоянием организма.	
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента Здоровье человека как ценность и факторы: улучшающие и ухудшающие здоровье человека. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие компоненты. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни	Формирующие компетенции: (ОК-8) Знать: - основные понятия: «здоровый образ жизни», «адаптация», «гиподинамия» и др.; - основные составляющие здорового образа жизни. Уметь: - использовать информацию о средствах и методах физической культуры в целях формирования ЗОЖ. Владеть: - методами ведения здорового образа жизни (уметь составлять суточный рацион питания, режим дня, комплекс физических упражнений в течение дня.	Рефераты, доклады, научные статьи, тесты
4	Тема 4. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Методы и средства физической культуры для обеспечения здоровья, способностью организовать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровье и здоровом образе жизни Формы и содержание занятий физическими упражнениями. Технологии построения комплексных оздоровительных программ в профилактике различных заболеваний.	Формирующие компетенции: (ОК-8) Знать: - информацию о методах и средствах физической культуры для обеспечения здоровья и профилактики заболеваний. Уметь: -использовать информацию о средствах и методах физической культуры в целях сохранения и укрепления здоровья. Владеть: - знаниями, умениями и навыками использования средств физической культуры для обеспечения здоровья и профилактики заболеваний.	Рефераты, доклады, научные статьи
5	Тема 5. Психофизиологические основы учеб-	Формирующие компетенции:	Рефераты, доклады, научные статьи, тесты

	ного труда и интеллектуальной деятельности. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического 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	(ОК-8) Знать: - информацию о психофизических особенностях состояния организма: - методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: -использовать информацию о методах и средствах физической культуры в регулировании психофизиологического состояния методами тренировки. Владеть: -навыками оптимизации своего физического состояния в условиях профессиональной деятельности	
6	Тема 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физиологические механизмы и закономерности изменений функций систем организма под воздействием физической тренировки. Двигательная функция. Двигательная активность, возрастные и гендерные нормы. Средства и методы физической культуры, обеспечивающие положительное влияние на функции основных физиологических систем организма человека. Способы регулирования работоспособности. Гипокинезия и гиподинамия, их последствия	Формирующие компетенции: (ОК-8) Знать: -физиологические механизмы и закономерности изменений функций отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки Уметь: -использовать средства и методы физической культуры в целях положительных сдвигов в функционировании отдельных органов и систем организма. Владеть: -двигательными умениями и навыками, методами составления комплексов физических упражнений.	Рефераты, доклады, научные статьи
7	Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправлен-	Формирующие компетенции: (ОК-8) Знать: - информацию о основных целях, задачах, принципах	Рефераты, доклады, научные статьи, тесты

	ность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	самостоятельной подготовки, условия реализации на практике методов самоконтроля; Уметь: - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - планировать и управлять самостоятельными занятиями, вести дневник наблюдений. Владеть: - принципами построения самостоятельных занятий, дозировкой нагрузки, правильным выполнением двигательных действий в выбранном виде спорта.	
8	Тема 8. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Определение понятий «спорт», «массовый спорт», «спорт высших достижений». Единая спортивная квалификация. Обоснование индивидуального вида спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизическая характеристика основных видов спорта. Студенческий спорт, его организационные особенности в вузе. Роль спорта в студенческой среде.	Формирующие компетенции: (ОК-8) Знать: - информацию о видах спорта их характеристику; - роль спорта в жизнедеятельности человека. Уметь: - использовать информацию о выбранном виде спорта и самостоятельно, мотивированно и обоснованно выбирать условия и программы для занятий выбранным видом спорта. Владеть: - информацией о современных, популярных видов спорта, навыками самостоятельной спортивной квалификации в избранном виде спорта.	Рефераты, доклады, научные статьи, тесты
9	Тема 9. Общая физическая и специальная	Формирующие компетенции:	Рефераты, доклады, научные статьи, тесты

	подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия	(ОК-8) Знать: - значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физических упражнений. Уметь: - воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности. Владеть: - основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке.	
10	Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Врачебно-педагогический и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Методы исследования и оценка физического развития, физического здоровья, функционального состояния основных физиологических систем и психоэмоционального состояния. Дневник самоконтроля.	Формирующие компетенции: (ОК-8) Знать: - основные требования по проведению самоконтроля во время физической нагрузки Уметь: - контролировать своё физическое состояние в процессе использования средств и методов физической культуры; - самостоятельно корректировать основные методы самоконтроля. Владеть: - основными методами самоконтроля: сердечно-сосудистой и дыхательной системы, психоэмоционального состояния.	Рефераты, доклады, научные статьи, тесты

5. Образовательные и информационно-коммуникационные технологии

5.1 Образовательные технологии

В процессе обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, относящихся к различным категориям, выбор методов обучения осуществляется в зависимости от особенностей восприятия учебной информации - применяются словесные, наглядные, практические, объяснительно-иллюстрационные, поисковые, индуктивные и дедуктивные методы обучения.

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создания комфортного психологического климата в студенческой группе.

Активные технологии:

- Обсуждение рефератов. докладов
- Работа в группах

Интерактивные образовательные технологии:

Процесс интерактивного обучения осуществляется в условиях постоянного, активного взаимодействия обучающихся и преподавателя. Место преподавателя на интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности обучающихся на достижение целей занятия. Преподаватель разрабатывает план занятия (обычно, это интерактивные упражнения и задания).

Интерактивные формы обучения по дисциплине «Адаптивная физическая культура» являются: работа в парах, в малых группах, анализ выполненных упражнений.

5.2. Информационно-коммуникационные технологии

Использование Электронной образовательной среды для размещения учебно-методических материалов по курсу: методических указаний, заданий для самостоятельной работы и рубежного контроля.

Рекомендуемые Интернет-ресурсы:

1. Физкультура - <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Физкультура для всех: для детей и взрослых - <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
3. Физкультура - <http://enc-dic.com/word/f/fizkultura-1200.html>
4. Физическая культура - <http://window.edu.ru/resource/547/58547>
5. Физическая культура и спорт - <http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.htm>

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся (СРО)

6.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся (ЗФО)

В Электронной образовательной среде КемГИК размещены следующие материалы по курсу:

- [Описание норм для оценки показателей функционального состояния и физического развития студентов](#)

Учебно-программные ресурсы

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ [текст]: рабочая программа дисциплины для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья по направлению подготовки 51.03.06 «Библиотечно-информационная деятельность», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост Г. К. Урусов, М.И. Черных – Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2016 .

Учебно-теоретические ресурсы

- [Основы физической культуры в ВУЗе: электронный учебник](#)

Аннотация: Содержание электронного учебника "Основы физической культуры в вузе" соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений. Он также может быть полезен преподавателям физической культуры, широкому кругу лиц, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями и спортом. Представлены методические и практические рекомендации по основам физического воспитания.

Автор(ы): Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ)

- [Тексты лекций по дисциплине Физическая культура для студентов](#)

Учебно-практические ресурсы

- [Методические указания по организации СР для студентов ОФО, ЗФО](#)
- [Методические указания для студентов по написанию рефератов.](#)
- [Методические указания по выполнению тестов \(практическая часть курса\)](#)

Учебно-справочные ресурсы

- [Словарь терминов](#)

Учебно-библиографические ресурсы

- [Список литературы](#)

6.2 Самостоятельная работа обучающихся (ЗФО)

Самостоятельная работа студентов направлена на решение следующих задач:

- 1) выработка навыков восприятия и анализа профессиональной информации;
- 2) формирование навыков организации и реализации программ физкультурно-рекреационной направленности;
- 3) развитие и совершенствование способностей к принятию решений и их реализации;
- 4) развитие и совершенствование творческих способностей при самостоятельном изучении профессиональных проблем.

Для решения первой задачи студентам предлагается анализ литературы по проблемам физической рекреации. 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 на семинарских занятиях с помощью устных выступлений студентов и их коллективного обсуждения.

Для развития и совершенствования коммуникативных способностей студентов организуются специальные учебные занятия в виде «диспутов» или «конференций», при подготовке к которым студенты заранее распределяются по группам, отстаивающим ту или иную точку зрения по обсуждаемой проблеме.

Одним из видов самостоятельной работы студентов является написание реферата по заданной либо согласованной с преподавателем теме.

Методические советы по написанию реферата

1. Тема реферата выбирается в соответствии с интересами студента и не обязательно должна соответствовать приведенному ниже примерному перечню. Важно, чтобы в реферате: во-первых, были освещены как естественнонаучные, так и социальные стороны проблемы; а во-вторых, представлены как общетеоретические положения, так и конкретные примеры. Особенно приветствуется использование собственных примеров из окружающей жизни.

2. Реферат должен основываться на проработке нескольких дополнительных к основной литературе источников. Как правило, это специальные монографии или статьи.

Рекомендуется использовать также в качестве дополнительной литературы научно-популярные журналы: «Теория и методика физической культуры» и др.

3. План реферата должен быть авторским. В нем проявляется подход автора, его мнение, анализ проблемы.

4. Все приводимые в реферате факты и заимствованные соображения должны сопровождаться ссылками на источник информации.

5. Недопустимо просто скопировать реферат из кусков заимствованного текста. Все цитаты должны быть представлены в кавычках с указанием в скобках источника и страницы, например,: *«В.А. Толочек [19] утверждает, что субъект, овладевающий данной профессиональной деятельностью (иначе говоря, формирующий свой индивидуальный стиль деятельности), не может произвольно перебирать ее компоненты, а должен использовать только исходно согласованные их комбинации.»* Или *«Специфика концепции индивидуального стиля деятельности обоснована В.С. Мерлиным [10] и Е.А. Климовым [5] и состоит в том, что под таковым понимаются не отдельные элементы деятельности, а их определенное сочетание (система приемов и способов деятельности); стиль обусловлен психологически (психофизиологически), но он не фатально детерминирован индивидуальными особенностями субъекта, а формируется как интегральный эффект взаимодействия субъекта и объекта; стиль может изменяться при изменении условий деятельности; формирование и развитие стиля связано с формированием и развитием определенных индивидуально - психологических особенностей субъекта [19]».*

Отсутствие кавычек и ссылок означает плагиат и, в соответствии с установившейся научной этикой, считается грубым нарушением авторских прав.

6. Реферат оформляется в виде текста на листах стандартного формата (А-4). Начинается с титульного листа, в котором указывается название вуза, учебной дисциплины, тема реферата, фамилия и инициалы студента, номер академической группы или название кафедры, год и географическое место местонахождения вуза. Затем следует оглавление с указанием страниц разделов. Сам текст реферата желательно подразделить на разделы: главы, под главы и озаглавить их. Приветствуется использование в реферате количественных данных и иллюстраций (графики, таблицы, диаграммы, рисунки).

7. Завершают реферат разделы «Заключение» и «Список использованной литературы». В заключении представлены основные выводы, ясно сформулированные в тезисной форме и, обычно, пронумерованные.

8. Список литературы должен быть составлен в полном соответствии с действующим ГОС-ом (правилами), включая особую расстановку знаков препинания. В общем случае наиболее часто используемый в нашей стране порядок библиографических ссылок, следующий:

Автор И.О. Название книги. Место издания: Издательство, Год издания. Общее число страниц в книге.

6.3 Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Физкультура и спорт - одно из важнейших средств для адаптации и интеграции лиц с ограниченными возможностями в жизнь общества, поскольку они создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде. Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

Целевой компонент физического воспитания реализуется с помощью различных форм организации учебных и вне учебных занятий, которые взаимосвязаны друг с

другом. Руководство, контроль и консультирование всех форм занятий осуществляется преподавателем физического воспитания.

Учебные — *академические (аудиторные) занятия* проводятся в сетке учебного расписания. Учебные занятия являются базовой формой организации физического воспитания студентов, предусматриваются в учебных планах всех направлений подготовки. Они делятся на:

1. Методико-практические занятия, которые предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

— в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

— преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

— студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

— студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

2. Учебно-практические занятия направлены на решение целей и задач учебной дисциплины.

3. Консультации – вопросно-ответная форма общения студента с преподавателем по составлению комплексов физических упражнений, по научно-исследовательской работе студентов в сфере физической культуры, по подготовке контрольных работ-рефератов; по подготовке теоретического зачета. Преподаватель физического воспитания должен обеспечивать методическое руководство самостоятельными и индивидуальными занятиями студентов инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, проводить регулярные консультации по вопросам физической культуры. Целями консультирования студентов адаптивной физической культуры группы должны быть:

- получение необходимых индивидуальных знаний по учету этиологии и клиники течения его заболевания в процессе занятий физическими упражнениями;

-приобретение умений и навыков работы с научной, учебной и учебно-методической литературой по вопросам физической культуры и спорта;

- совместное (с преподавателем) планирование, осуществление контроля и коррекции планов физической культуры и физкультурной деятельности;

- приобретение опыта использования средств и методов физической культуры в целях коррекции индивидуального здоровья.

4. Индивидуальные и индивидуально-групповые занятия проводятся как практические дополнительные занятия по коррекции физического развития и физической подготовленности студентов.

Кафедра физического воспитания должна выполнять роль учебно-методического центра по обеспечению студентов научной, учебной, учебно-методической литературой и методическими рекомендациями по использованию средств и методов физической культуры с учетом индивидуально-личностных характеристик и особенностей студентов инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития

физических способностей занимающихся. Требование минимизации двигательных ошибок в процессе освоения двигательных действий - ведущая установка методики обучения в адаптивном физическом воспитании. Формирование полной ориентировочной основы изучаемого двигательного действия и использование физической помощи и страховки (в том числе с помощью тренажеров и технических средств) с учетом особенности нарушений занимающихся. Навыки самообслуживания (одевание, прием пищи, уход за кожей лица, рук, ног, полости рта и др.), перемещения в пространстве (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.), транспортировки предметов (переноска груза, метания и др.), перемещения с помощью технических средств (коляски, костыли, другие приспособления) - основные целевые объекты двигательного обучения и средства адаптивного физического воспитания. Формирование и совершенствование мелкой моторики - важный компонент содержания адаптивного физического воспитания.

Методические подходы к развитию физических способностей в процессе адаптивного физического воспитания – стандартно-нормативный, индивидуально-нормативный, типологически нормативный, типоспецифический.

Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации, ее ведущих функций и принципов. Главная цель адаптивной двигательной рекреации - оптимизация состояния и восстановление физических и духовных сил, затраченных занимающимися в процессе основного вида деятельности (учебы, реабилитационных мероприятий, труда, адаптивного спорта, адаптивного физического воспитания и др.), за счет его смены, переключения на занятия развлекательного характера и получения от них удовольствия.

Основные задачи адаптивной двигательной рекреации:

- 1) оптимизация своего состояния, восстановление физических и духовных сил;
- 2) получение удовольствия, повышение настроения от занятия физическими упражнениями;
- 3) вовлечение занимающихся в общение со здоровыми людьми и преодоление психологических комплексов (неуверенности, отчужденности и др.);
- 4) привитие интереса к адаптивной физической культуре и приобщение к занятиям другими ее видами;
- 5) обеспечение активного отдыха и реализация здорового образа жизни и др.

7. Фонд оценочных средств

- [Перечень тем для подготовки рефератов](#)
- [Тестовые задания \(теоретическая часть курса\)](#)

7.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является регулярность посещения обязательных учебных занятий по учебным дисциплинам, подготовка и защита рефератов, собеседование.

По теоретическому разделу – итоговое компьютерное тестирование, написание реферата (по выбранной теме), участие в научной студенческой конференции. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для выполнения заданий.

По практическому разделу – комплексные занятия (составление и проведение в группах комплексы физических упражнений).

Примерная тематика рефератов

1. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человек.

2. Место физической культуры в общей культуре человека.
3. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
4. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
5. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
6. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
7. Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воде естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.
8. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
9. Личная гигиена и закаливание организма.
10. Нетрадиционные методы систем физических упражнений.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
12. Физическая культура в жизни студента.
13. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
14. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
15. Соблюдение режима как одно из условий сохранения здоровья учащихся.
16. Сотовая связь и ее влияние на организм человека.
17. Холодовая тренировка организма.
18. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.
19. Физиология и гигиена индивидуальной защиты от холода.

Шкала и критерии оценки (в баллах):

10 баллов выставляется студенту, если реферат оформлен по стандарту, раскрыта полностью тема, нет ошибок;

6 баллов выставляется студенту, если реферат оформлен по стандарту, раскрыта тема, есть 1-2 ошибки;

4 балла выставляется студенту, если реферат оформлен по стандарту, тема раскрыта не полностью, 2-3 ошибки;

Практический раздел

Составление и проведение в группах комплексов физических упражнений

Баллы/Вид работы	10	6	4
Комплекс физических упражнений	Комплекс оформлен по стандарту, упражнения расписаны правильно, последовательность и дозировка в норме. Нет ошибок	Комплекс оформлен по стандарту. 2-3 метод. ошибки	Комплекс оформлен не по стандарту. 5 метод. ошибок

Карта форм текущего контроля по дисциплине «Физическая культура и спорт» (для лиц с ограниченными возможностями)

№	Формы контроля	Баллы	Максимум за год
1	2	3	4
Контрольные точки**			

1	Реферат по теоретическому разделу	0-10	20
2	Составление и проведение комплексов физических упражнений	0-10	20
Всего за год			40
№	Виды работ	Творческие баллы	Максимум за год
1.	Участие научных конференциях института, доклад с презентацией, написание научно-исследовательской статьи	0-20	20
Всего за год			20
ИТОГО за год			60

7.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Теоретический раздел

Тестовые задания к зачёту по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке

1. Физическая культура – это:

- а) стремление к достижению высоких результатов;
- б) педагогический процесс, направленный на формирование физического совершенства;
- в) часть общечеловеческой культуры, направленная на укрепление здоровья;
- г) показатель физического развития личности;
- д) компонент здорового образа жизни.

2. Основоположителем отечественной системы физического воспитания является?

- а) Сухомлинский;
- б) Лесгафт;
- в) Матвеев;
- г) Семашко.

3. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, высоко-нравственного развития подрастающего поколения – это:

- а) физическое развитие;
- б) физическая подготовленность;
- г) физическое воспитание.

4. Что из перечисленного не является отличительным признаком физической культуры:

- а) активная двигательная деятельность;
- б) положительные изменения в физическом состоянии человека;
- в) нормативы физической подготовленности;
- г) все ответы верны.

5. Физическая культура, как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки, проявляется:

- а) в отношении человека к своему здоровью;
- б) физическим возможностям и физическим способностям;
- в) в профессиональной деятельности;

- г) в образе жизни;
- д) в отношении с природной средой.

6. Будущий специалист после окончания обучения физической культуры должен:

- а) владеть знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни;
- б) применять знания на практике;
- в) быть готовым к труду и обороне РФ;
- г) приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных навыков;
- е) все ответы верны.

7. Специалисты в области физической культуры исследуют:

- а) адаптационные возможности организма человека в физической подготовке;
- б) функциональные возможности здорового человека;
- в) резервы повышения работоспособности в различных условиях;
- г) владение умением расслабляться.

8. В соответствии с законодательством РФ каждый гражданин имеет право?

- а) знать о состоянии своего здоровья;
- б) на качественное медицинское обслуживание;
- в) на выбор учреждения здравоохранения;
- г) все ответы верны.

9. Что из перечисленного не является отличительным признаком физической культуры?

- а) обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- б) виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений;
- в) знания, принципы, правила и методика использования упражнений;
- г) активная двигательная деятельность человека.

10. Физическая культура выступает как:

- а) интегральное качество личности;
- б) цель саморазвития и самосовершенствования;
- в) условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности;
- г) обобщённый показатель профессиональной культуры будущего специалиста;
- д) гарант сохранения здоровья.

11. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

- а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенствование;
- в) физическое развитие;
- г) выполнение физических упражнений.

12. Найдите несоответствия между заболеванием и рекомендуемой направленностью занятий физической культурой (с использованием материалов Н.А. Мусяелова, Л.Н. Нифонтовой).

1. Гипокинезия и гиподинамия	Коррекция осанки, ликвидация застойных явлений в области малого таза и нижних конечностей, профилактика шейных остеохондрозов и пояснично-крестцовых радикулитов
------------------------------	--

2. Неудобная или однообразная рабочая поза	Улучшение функции дыхания в благоприятных условиях, повышение устойчивости к высоким, низким температурам и к их перепадам
3.Повышенная нагрузка на опорно-двигательный аппарат	Снятие нервной напряжённости, стабилизация работы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, расслабление
4.Монотонность	Профилактика перенапряжения мышц и нервно-мышечных заболеваний опорно-двигательного аппарата
5.Повышенная эмоциональная нервно-напряжённость	Развитие выносливости, силы, подвижности суставов, координации движений, ловкости

Результаты ответов занести в таблицу				
1	2	3	4	5

13. Укажите, решением каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?

- 1) адаптационные задачи;
 - 2) воспитательные задачи;
 - 3) гигиенические задачи;
 - 4) двигательные задачи;
 - 5) методические задачи;
 - 6) образовательные задачи;
 - 7) оздоровительные задачи;
 - 8) соревновательные задачи.
- а) 1,5,7;
б) 2,5,8;
в) 2,6,7;
г) 3,4,6.

14. Что понимается под физическим развитием?

- а) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- б) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

15. Фоновые виды физической культуры:

- а) гигиеническая, включённая в рамки повседневного быта – утренняя гимнастика, прогулки и другие не связанные со значительными нагрузками;
- б) рекреативная, средства которой используются в режиме активного отдыха, туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения.

в) сопутствующие.

Тема 2. Социально- биологические основы физической культуры

1. Комплекс морфологических и функциональных показателей развития организма человека – это:

- а) физическое развитие;
- б) физическая подготовленность;
- в) физическое воспитание.

2. Основные системы организма, обеспечивающие человеку жизнедеятельность:

- а) дыхательная система;
- б) нервная система;
- в) сердечно-сосудистая система;
- г) желудочно-кишечный тракт;
- д) морфологическая система.

3. Равенство между количеством энергии, получаемым организмом с пищей, и величиной энергетических затрат организма в сутки – это:

- а) диссимиляция;
- б) пищевой баланс;
- в) мышечный баланс;
- г) энергетический баланс;
- д) ассимиляция

4. К основным критериям физического развития относится:

- а) частота сердечных сокращений (ЧСС);
- б) жизненная ёмкость лёгких (ЖЁЛ);
- в) масса тела
- г) длина туловища;
- д) общая выносливость.

5. Норма ЧСС (частота сердечных сокращений) в покое:

- а) 80-60;
- б) 70-120;
- в) 60-70;
- г) 70-80.

6. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 130-140 уд./мин.;
- б) 120-130 уд./мин.;
- в) свыше 150 уд./мин.;
- г) 140-150 уд./мин..

7. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

- а) гипоксии;
- б) гиподинамии;
- в) гипокинезии;
- г) все ответы верны.

8. Определите Ваш коэффициент здоровья (КЗ) и степень адаптации системы кровообращения по модифицированной формуле Р.М. Баевского:

$$\text{КЗ} = 0,011 \times \text{ЧСС} + 0,014 \times \text{САД} + 0,008 \times \text{ДАД} + 0,014 \times \text{В} + 0,009 \times \text{М} + 0,004 \times \text{П} - 0,009 \times \text{Р} - 0,273$$

ЧСС – частота сердечных сокращений за 1 мин.;

САД – систолическое артериальное давление;

ДАД – диастолическое артериальное давление;

В – возраст в годах;

М – масса тела в кг.;

П – пол (мужской – 1, женский – 2);

Р – рост в см..

КЗ	Степень адаптации системы кровообращения
1	Оптимальная
2	Удовлетворительная
3	Неполная
4	Кратковременная
5	Недостаточная

9. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- а) растяжение;
- б) сокращение;
- в) эластичность;
- г) постоянность состояния.

10. Большой круг кровообращения начинается:

- а) от левого желудочка;
- б) от левого предсердия;
- в) от правого желудочка.

11. Какую функцию выполняет нервная система:

- а) регулирует деятельность различных органов;
- б) осуществляет обмен кислорода и углекислого газа между тканями тела и атмосферным воздухом;
- в) осуществляет связь между разными органами и системами, согласовывает их деятельность, обуславливая целостность организма.

12. Жизненная ёмкость – это...

- а) объём воздуха, который проходит через лёгкие за 1 минуту;
- б) максимальный объём воздуха, который может выдохнуть человек, после максимального вдоха;
- в) количество воздуха, проходящее через лёгкие за один дыхательный цикл.

13. Найдите несоответствие:

Во второй колонке таблицы приводятся термины, в третьей – характеристики этих терминов, которые даны в произвольном порядке. Необходимо найти несоответствие и записать номера ответов в таблицу.

1.Метаболизм	Высокоорганизованная биологическая система, обладающая всей совокупностью основных жизненных свойств, характеризующаяся способностью к само организации, восприятию, передаче и хранению информации, совершенствованию механизмов управления биологическими процессами через социальные факторы.
2. Гомеостаз	Ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая при посредстве ЦНС.
3. Рефлекс	Относительно динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма.
4.Резистентность организма	Устойчивость организма к воздействию различных факторов среды, регулируемая на основе принципа гомеостаза.
5. Организм человека	Обмен веществ, совокупность процессов анаболизма – создания и превращения живой материи, и катаболизма – процессов распада тканевых, клеточных структур и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности.

Результаты ответов занести в таблицу				
1	2	3	4	5

14. Основной обмен – это количество энергии, используемое организмом в условиях:

- а) полного покоя;
- б) активной мышечной работы;
- в) интенсивной умственной деятельности.

15. Энергетический баланс – это процесс:

- а) равенства между количеством энергии, получаемым организмом с пищей, и величиной энергетических затрат организмом в сутки;
- б) разницы между количеством энергии, получаемым организмом с пищей, и величиной энергетических затрат организмом в сутки;
- в) суммы между количеством энергии, получаемым организмом с пищей, и величиной энергетических затрат организмом в сутки;
- г) невозможности между количеством энергии, получаемым организмом с пищей, и величиной энергетических затрат организмом в сутки.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента

1. Способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование здоровья – это:

- а) стиль жизни;
- б) индивидуальное здоровье;

- в) социальное здоровье;
- г) здоровый образ жизни;
- д) все ответы верны.

2. Факторы, влияющие на здоровье человека:

- а) генотипические аспекты;
- б) возрастные аспекты;
- в) психоэмоциональное состояние;
- г) здоровый образ жизни.

3. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе:

- а) обеспечения полноценного физического развития;
- б) совершенствования телосложения;
- в) закаливания и физиотерапевтических процедур;
- г) формирования двигательных умений и навыков.

4. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;
- в) позволяет правильно планировать дела в течении дня
- г) все ответы верны.

5. Перечислите компоненты здоровья?

- а) соматическое здоровье, физическое здоровье;
- б) психическое здоровье, нравственное здоровье;
- в) ответы а) и б);
- г) соматическое, физическое, психическое здоровье.

6. Выберите правильный вариант, и результаты ответов занесите в таблицу

1. «Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» - это (чьё определение?):

- а) ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения);
- б) В.П. Казначеева;
- в) К. Купера;
- г) Н.М. Амосова.

2. Состояние организма человека, при котором оптимально используются защитно-приспособительные механизмы для противостояния отрицательному влиянию среды – это:

- а) физическое здоровье;
- б) психическое здоровье;
- в) здоровый образ жизни.

7. По данным ВОЗ здоровье человека на 10% зависит от:

- а) генетических факторов;
- б) образа жизни;
- в) состояния медицины.

8. Рекомендуемые нормы недельной двигательной активности для студентов составляют:

- а) 6-8 часов;
- б) 10-14 часов;

в) 15-20 часов.

Результаты ответов занести в таблицу			
1 вопрос	2. вопрос	3 вопрос	4 вопрос

9. Вставьте недостающие слова:

Рефлекс – ответная реакция _____ на воздействия, осуществляющиеся через центральную нервную систему.

Гиподинамия – совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие двигательной _____.

Адаптация – процесс _____ организма к меняющимся условиям среды.

10. Образ и стиль жизни человека определяют:

- а) степень миграционной подвижности людей;
- б) физическое здоровье;
- в) уровень социальной, экономической и трудовой активности;
- г) приобщение людей к достижениям культуры, науки; искусства, техники и технологии.

11. К основным составляющим здорового образа жизни относят:

- а) режим труда и отдыха;
- б) режим питания;
- в) закаливания и профилактика вредных привычек;
- г) психофизическую регуляцию организма;
- д) культуру межличностного общения;
- е) все ответы верны.

12. Найдите соответствие:

Во второй колонке таблицы приводятся показатели здоровья, в третьей – характеристики этих показателей, которые даны в произвольном порядке. Необходимо найти соответствие и записать номера ответов (характеристики) в первую графу таблицы.

Показатели индивидуального здоровья (по Р.И. Айзмону)

Номера ответов	Показатели	Характеристики
	Генетические	Уровень физического развития, тип конституции (морфотип)
	Биохимические	Отсутствие признаков болезни
	Метаболические	Целевые установки, нравственные ценности, идеалы, уровень притязаний, степень признания и т.п.
	Морфологические	Генотип, отсутствие наследственных дефектов
	Функциональные	Эмоционально-волевая, мыслительная, интеллектуальная сфера: доминантность полушария, тип высшей нервной деятельности, тип темперамента и т.д.
	Психологические	Функциональное состояние органов и

		систем: норма покоя; норма реакции; резервные возможности, функциональный тип.
	Социально-духовные	Уровень обмена веществ организма в покое и после нагрузки
	Клинические	Показатели биологических жидкостей и тканей

13. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья человека и его резервов организма

14. Закаливающие процедуры не рекомендуется проводить:

- а) после сна;
- б) до еды;
- в) после еды;
- г) перед сном
- д) после физических нагрузок.

15. Закаливающие процедуры водой следует начинать с:

- а) обливания ног горячей водой;
- б) обтирание тела губкой, полотенцем, смоченной водой;
- в) обливание головы холодной водой.

Тема 5. Психофизиологические особенности учебного труда студентов

1. Что следует понимать под утомлением?

- а) способность длительное время выполнять тяжёлую работу;
- б) поддержание заданной интенсивности длительное время;
- в) временное снижение работоспособности;
- г) способность продолжить деятельность с прежней эффективностью.

2. Знания, мотивация, профессиональные способности - это какие факторы обучения?

- а) субъективные;
- б) объективные;
- в) другие.

3. Суточный бюджет времени студента:

- 1. сон 7-9 часов;
- 2. сон 10-12 часов;
- 3. учебные занятия и самоподготовка 8-10 часов
- 4. учебные занятия и самоподготовка 10 -12 часов
- а) 1, 4;
- б) 1, 3;
- в) 2, 3.

4. Найдите несоответствие:

Во второй колонке таблицы приводятся термины (понятия), в третьей – характеристики этих терминов, которые даны в произвольном порядке. Необходимо найти несоот-

ветствие и записать номера ответов в таблицу.

1.Работоспособность	Деятельность необходимая для восстановления сил.
2. Утомление	Комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта.
3. Рекреация	Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течении определённого времени.
4.Усталость	Временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки (умственной, физической).
5. Релаксация	Состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после физических нагрузок, эмоциональных напряжений.

Результаты ответов занести в таблицу				
1	2	3	4	5

5. Переутомление – это?

- а) изменения в организме в процессе ожидания предстоящей работы;
- б) засорение организма продуктами обмена;
- в) накопление утомления в результате неправильного режима труда и отдыха;
- г) совокупность изменений в организме, приводящих к снижению работоспособности.

6. Оптимальная работоспособность человека в течении рабочего дня:

- а) с 8.00 до 11.00;
- б) с 11.00 до 14.00;
- в) с 14.00 до 17.00.

7. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как:

- а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;
- б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большое количество кислорода;
- в) способствуют повышению резервных возможностей организма;
- г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит заболеваниям;
- д) все ответы верны.

8. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.

9. Когда наступает самый критический момент для студента в учебной деятельности:

- а) в начале учебного года;
- б) во время экзаменов;
- в) в середине семестра;
- г) в конце учебного года.

10. С помощью каких способов можно уменьшить психологическое напряжение у студентов в период учебного семестра:

- а) выполнять дыхательные упражнения;
- б) употреблять тонизирующие напитки;
- в) посещать сауну, делать массаж;
- г) выполнять утреннюю гимнастику.

11. Рабочий день студента начинается "как правило", с...?

- а) прогрессивного снижения работоспособности;
- б) оптимальной работоспособности;
- в) постепенного повышения работоспособности.

12. В период учебной недели наблюдается устойчивая, высокая работоспособность:

- а) с понедельника по пятницу;
- б) среда-пятница;
- в) вторник-четверг;
- г) четверг-суббота.

13. Повышение эффективности работоспособности достигается:

- а) расширением физиологических допустимых границ интенсивности труда;
- б) индивидуальной эффективностью труда;
- в) смена деятельности, видов труда.

14. Степень и характер усталости по субъективным показателям характеризуется;

- а) рассеянным вниманием;
- б) головной болью;
- в) ощущением боли в мышцах;
- г) раздражительностью.

15. Виды утомления:

- а) общее;
- в) местное;
- в) переутомление;
- г) монотонность.

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

1. Формы самостоятельных занятий – это:

- а) система для физического развития;
- б) система организации занятий физическими упражнениями;

- в) система активного отдыха;
- г) все ответы верны.

2. Факторы оптимизации двигательной активности:

- а) свободный выбор средств и методов физических упражнений;
- б) необходимые условия учебных и самостоятельных занятий;
- в) положительный эффект от физических и волевых усилий;
- г) систематичность занятий, высокая мотивация и активность.

3. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями:

- а) утрення гимнастика;
- б) микро паузы в учебном труде;
- в) ежедневные прогулки, походы выходного дня;
- г) использование упражнений специальной направленности;
- д) необходимые условия.

4. В какое время суток включается в распорядок дня утренняя гигиеническая гимнастика:

- а) в обеденное время;
- б) утренние часы;
- в) в конце рабочего дня;
- г) в свободное время.

5. Комплекс утренней гигиенической гимнастики включает упражнения:

- а) корригирующего характера;
- б) профилактического характера;
- в) разнообразной последовательности.

6. Упражнения утренней гигиенической гимнастики должны:

- а) соответствовать возможностям организма и специфике деятельности;
- б) выполняться без значительных усилий и задержки дыхания;
- в) быть в определённой последовательности, периодически обновляться;
- г) возрастания динамической нагрузки с некоторым снижением её к концу занятий.

7. Найдите несоответствие:

1. Градация интенсивности физических нагрузок	Режим нагрузки, ограниченный в выполнении упражнений какими-то показателями: физиологическими (пульс, частота дыхания, потребление кислорода, и т.д) или педагогическими (скорость, темп, и др.)
2. ЧСС/ПАНО	Показатель мышечной деятельности организма в аэробных условиях.
3. Зоны физических нагрузок	Относительно динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма
4. Максимальное потребление кислорода	Это ЧСС на уровне порога анаэробного обмена.
5. Гомеостаз	Показатель уровня интенсивности физической нагрузки на выносливость в процентах по отношению

	ко времени и скорости. При установлении личного рекорда.
--	--

Результаты ответов занести в таблицу				
1	2	3	4	5

8. Гигиеническое, оздоровительное, общеподготовительное, спортивное и лечебное направления – это формы использования:

- а) самостоятельных занятий;
- б) дополнительных занятий;
- в) учебных занятий;
- г) профессионально-прикладных занятий.

9. Наиболее распространённые средства самостоятельных занятий:

- а) бокс;
- б) ходьба и бег;
- в) ходьба на лыжах;
- г) велоспорт;
- д) единоборства.

10. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачётов и экзаменов интенсивность и объём физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) снижать;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

11. Самоконтроль и учёт при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а) ЧСС (частота сердечных сокращений);
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) все ответы верны.

12. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая даёт тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:

- а) 124 удара в минуту;
- б) 134 удара в минуту;
- в) 118 ударов в минуту;
- г) 138 ударов в минуту.

13. Суточная потребность человека в воде составляет:

- а) 5 литров;
- б) 3 литра;
- в) 2,5 литра;
- г) 4 литра.

14.К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:

- а) паровая и суховоздушная бани;
- б) солнечные ванны;
- в) смена нательного белья;
- г) закаливающие процедуры;

15. Эффект физических упражнений прежде всего определяется:

- 1) их формой;
- 2) их содержанием;
- 3) темпом движения;
- 4) длительностью их выполнения;
- 5) все ответы верны.

Тема 8. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

1.. Спорт – это:

- а) компонент здорового образа жизни;
- б) педагогический процесс, направленный на формирование физического совершенства;
- в) физические упражнения, выполняемые в условиях соревновательной деятельности.
- г) высокий спортивный результат.

2. К нетрадиционной системе физических упражнений относятся виды спорта:

- а) лёгкая атлетика;
- б) бокс;
- в) аэробика;
- г) волейбол;
- д) плавание.

3. Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость, это:

- а) баскетбол;
- б) лыжные гонки;
- в) дартс;
- г) аэробика;
- д) атлетическая гимнастика.
- е) коньки;
- ж) плавание.

4. Виды спорта, преимущественно развивающие быстроту, это:

- а) гиревой спорт;
- б) баскетбол;
- в) кёрлинг
- г) шахматы.

5. Что входит в подготовку соревнований:

- а) проведение медицинского обследования;
- б) составление календарного плана;
- в) разработка положения о соревнованиях
- г) подготовка дипломов, грамот.

6. В спорте выделяют:

- а) массовый спорт;
- б) спорт высших достижений;
- в) инвалидный спорт;
- г) детско-юношеский спорт;
- д) дворовый спорт.

7. Циклические виды спорта:

- а) гандбол;
- б) лыжные гонки;
- в) фигурное катание;
- г) велоспорт.

8. Виды спорта, наиболее благотворно действующие на дыхательную систему:

- а) акробатика;
- б) плавание⁴
- в) лыжные гонки;
- д) гимнастика;
- е) тяжёлая атлетика.

9. Установите соответствие:

Вид спорта	Количество основных игроков одной команды
1. Волейбол	7
2. Хоккей с шайбой	5
3. Футбол	6
4. Баскетбол	11

10. Найдите несоответствие:

Во второй колонке таблицы приводятся термины (понятия), в третьей – характеристики этих терминов, которые даны в произвольном порядке. Необходимо найти несоответствие и записать номера ответов в таблицу.

1. Спорт	Регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья.
2. Массовый спорт	Систематическая плановая многолетняя подготовка и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях
3. Спорт высших достижений	Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оце-

	ниваются потенциальные возможности человека.
4. Элективные курсы	Процесс физического воспитания студентов – это та часть преимущественно практических занятий учебной дисциплины «Физическая культура», которая выбирается самим студентом (вид спорта, оздоровительная система физических упражнений) на обязательных и самостоятельных учебно-тренировочных занятиях
5. Мотивация выбора	Личная причина (обоснование) выбора каждым студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.

Результаты ответов занести в таблицу				
1	2	3	4	5

12. Целевая направленность спорта:

- а) массовый спорт;
- б) структура подготовленности;
- в) спорт высших достижений.

13. Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта:

- а) активный отдых;
- б) укрепить здоровье;
- в) улучшить физическое состояние;
- г) снятия эмоциональной напряжённости.

14. Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют:

- а) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути;
- б) морфологические особенности организма спортсмена;
- в) эффективность тренировочных занятий;
- г) уровень физической подготовленности.

15. Общими для массового спорта и спорта высших достижений являются:

- а) принципы спортивной подготовки;
- б) методы и средства;
- в) структура подготовки;
- д) цели и задачи развития;
- направления развития.

Тема 9. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

1. Физическая подготовленность – это...

- а) внешнее проявление уровня физической активности;
- б) уровень развития физических качеств;
- в) степень овладения двигательными умениями и навыками;

г) показатель физической нагрузки.

•
2. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическое совершенство;
- г) физическая подготовленность.

3. Физическим качеством не является:

- а) сила;
- б) выносливость;
- г) воля;
- г) гибкость.

4. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины и вида трудовой деятельности – это:

- а) общая физическая подготовка;
- б) физическое совершенство;
- в) специальная физическая подготовка;
- г) спортивная подготовка.

5. Найдите соответствие:

1. Общая физическая подготовка	1. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки будущего специалиста к его профессиональной деятельности
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2. Это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее физическое развитие человека.
3. Физическое воспитание	3. Органическая часть культуры, общества, личности, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
4. Специальная физическая подготовка	4. Это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей необходимых в конкретной спортивной дисциплине (виде спорта) или вида трудовой деятельности
5. Физическое развитие	5. Закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания
6. Физическая нагрузка	6. Двигательные способности индивида.

6. Выносливость человека не зависит от...

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательных реакций;

- в) устойчивости, выдержки, умения терпеть;
- г) силы мышц;
- д) силы воли.

7. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) выносливость;
- г) прыгучесть;
- д) скорость;
- е) все ответы верны.

8. Что следует понимать под силой?

- а) произведение массы на ускорение;
- б) функциональная возможность организма;
- в) способность проявлять максимальное напряжение.

9. Способность организма противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности – это:

- а) скорость;
- б) ловкость;
- в) быстрота;
- г) выносливость;
- д) сила.

10. Под двигательной активностью понимают:

- а) определённую меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
- б) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- в) определённую величину физической нагрузки, измеряемой параметрами объёма и интенсивности;
- г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

11. Выносливость человека не зависит от:

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательных реакций;
- в) устойчивости, выдержки, умения терпеть;
- г) силы мышц;
- д) силы воли.

12. Соответствие между понятиями специфических видов выносливости и их характерными особенностями:

- а) координационная;
- б) силовая;
- в) скоростная;
- г) выполнение работы длительное время без снижения её эффективности;
- д) выполнение работы с повышенными требованиями к скорости;
- е) многообразие сложных технико-тактических двигательных действий.

13. По способу проявления гибкость подразделяется:

- а) динамическую;

- б) статическую;
- в) активную;
- г) виртуозную.
- д) пассивную.

14. Соответствие между понятиями гибкости по форме проявления и их характерными особенностями:

- а) активная гибкость;
- б) пассивная гибкость;
- в) движения выполняются под воздействием внешних средств;
- г) движения выполняются с большой амплитудой за счёт собственной активности.

15. Совершенствование временной и силовой точности движения направлено:

- а) на развитие способности к воспроизводству;
- б) дифференцированию параметров движения или состояния;
- в) на результативность действий;
- г) с учётом коррекции преподавателя.

Тема 10. Самостоятельный контроль занимающихся физическими упражнениями

1. Наиболее удобной формой самоконтроля является?

- а) медицинская карта;
- б) дневник самоконтроля;
- в) индивидуальная карта;
- г) врачебно-педагогические наблюдения.

2. Найдите несоответствие:

Во второй колонке таблицы приводятся термины (понятия), в третьей – характеристики этих терминов, которые даны в произвольном порядке. Необходимо найти несоответствие и записать номера ответов в таблицу.

1.Самоконтроль	Отслеживание и дифференцирование своих эмоций, чувств, состояния организма, что помогает достижению цели, приобретение и обновление самого себя, своего мира, потенциала психических и физических возможностей.
2. Врачебный контроль	Регулярные наблюдения занимающегося с помощью простых доступных приёмов за состоянием своего здоровья, физическим развитием, влиянием на организм занятий физическими упражнениями
3.Врачебно-педагогический контроль	Процесс, направленный на обработку информации и анализа, который вносит коррективы в учебный процесс обучающихся
4.Педагогический контроль	Комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма человека.
5. Дневник самонаблюдений	Наблюдения врача совместно с преподавателем за занимающимися в процессе занятий физической культурой

Результаты ответов занести в таблицу				
1	2	3	4	5

3. Что считается субъективной оценкой своего состояния:

- а) масса тела;
- б) вес тела;
- в) настроение;
- г) самочувствие.

4. "Гравитационный шок" возникает, при ...

- а) внезапной остановке после интенсивного бега;
- б) следствие недостатка в организме сахара;
- в) внезапном испуге;
- г) следствие теплого удара.

5. Следствием недостатка в организме сахара является...

- а) гравитационный шок;
- б) гипогликемический шок;
- в) тепловой удар.

6. Система наблюдений занимающегося за состоянием своего здоровья - это...

- а) физическое развитие;
- б) самоконтроль;
- в) дневник наблюдений.

7. Какие из перечисленных показателей относятся к объективным данным состояния организма?

- 1. вес, длина туловища;
- 2. самочувствие, хороший сон;
- 3. телосложение;
- 4. тренировочные нагрузки;
- 5. спортивные результаты;
- 6. болевые ощущения;
- 7. перенесённое заболевание, быстрая утомляемость.
- а) 2,3;
- б) 1,3;
- в) 1,5;
- г) 2,4;
- д) 1,7.

8. Вставьте недостающие слова:

Наиболее доступным способом оценки:

состояния ССС (сердечно-сосудистой системы) является одномоментная проба _____, оценка состояния дыхательной системы являются проба _____ и проба _____

9. Дневник самоконтроля нужен для:

- а) контроля родителей;
- б) контроля преподавателя;

- в) коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;
- г) анализа состояния собственного здоровья.

Зачет по результатам изучения дисциплины «Физической культура» проводится во 2 семестре. Тестовые задания по теоретическому разделу приравниваются к зачёту.

Оценка по результатам зачета выставляется исходя из следующих критериев:

Баллы Вид работы	40 баллов	30 баллов	20 баллов	0 баллов
Тестирование	85-100%	70-84%	50-69%	Менее 50%

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную

100-балльная система оценки	Традиционная четыре балльная система оценки
85 – 100 баллов	«зачтено»
70 – 84 баллов	«зачтено»
50 – 69 баллов	«зачтено»
менее 50 баллов	«не зачтено»

8.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В процессе прохождения дисциплины (модуля) по «физической культуре и спорту» каждому студенту необходимо: - систематически посещать учебные занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием; - иметь спортивную форму и обувь, соответствующую виду занятий и погодным условиям; - соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на открытой спортивной площадке; - стремиться повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы предусмотренные учебной программой; - соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания; - регулярно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику; самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя; - активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурно-спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, институте, университете; - проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленностью. Дисциплина предусматривает практические занятия каждую неделю. Изучение курса завершается зачетом. Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса.

Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Основа в упражнении - пример, который разбирается с позиций теории, развитой в лекции. Как правило, основное внимание уделяется формированию кон-

кретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности студентов. Практические занятия выполняют следующие задачи: - стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу; - закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой; - расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков; - позволяют проверить правильность ранее полученных знаний; - прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления; - способствуют свободному оперированию терминологией; - предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов. При подготовке к практическим занятиям необходимо просмотреть конспекты лекций и методические указания, рекомендованную литературу по данной теме; иметь спортивную форму.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт»

9.1. Основная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Виленский М. Я.; Горшков А.Г. - 3-е изд., стер. - Москва: КНО-РУС, 2013. - 239 с.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие / Евсеев Ю.И. - 4-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 378 с.
3. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Туманян Г. С. - 2-е изд., стер. - Москва: Издательский центр "Академия", 2008. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование).
4. Манжелей И. В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие [Электронный ресурс]: / Директ-Медиа, 2015. - 199с. - Университетская библиотека online. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946> .— Загл. с экрана.

9.2. Дополнительная литература:

5. Мельничук А. А., Пономарев В. В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы [Электронный ресурс] / СибГТУ, 2013. -173с. - Университетская библиотека online. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428873>. — Загл. с экрана.
6. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: учебное пособие / Г.А. Ямалетдинова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина; науч. ред. И.В. Ермаков. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014. - 246 с.: ил. - Университетская библиотека online. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276568>. — Загл. с экрана

10. Материально – техническое обеспечение учебного процесса.

Обучающиеся с ОВЗ обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям здоровья. Подбор и разработка учебных материалов для предоставления в различных формах: визуальная для инвалидов с нарушением слуха, аудиальная – с нарушением зрения. Традиционные инструменты информационного обеспечения инвалидов по зрению.

Использование технологических средств электронного обучения позволяет осуществлять прием-передачу информации в доступных формах в зависимости от нозологий инвалидов и лиц с ОВЗ. Учебно-методических ресурсов разрабатываются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с

ОВЗ. Обеспечивается сочетание on-line и off-line технологий, а также индивидуальных и коллективных форм работы в учебном процессе, осуществляемом с использованием дистанционных образовательных технологий. Используются компьютерные технологии в образовании инвалидов по зрению.

Спортивные, тренажерные залы должны быть оснащены спортивным оборудованием, адаптированным для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологий.

Для полноценного занятия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья физической культурой необходимо оборудование площадок (в помещениях и на открытом воздухе) специализированными тренажерами, установка тренажеров общеукрепляющей направленности и фитнес- тренажеров в спортивных залах.

Всё спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства. Необходимо также создание необходимой среды (уют, комфорта) в существующих спортивных залах.

11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, относящиеся к различным категориям осуществляют выбор методов обучения в зависимости от особенностей восприятия учебной информации. Для обучающихся - инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья применяются словесные, наглядные, практические, объяснительно-иллюстрационные, поисковые, индуктивные и дедуктивные методы обучения.

Для осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине создаются фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить степень освоения учебного материала. Форма проведения текущей и итоговой аттестации для обучающихся-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Обучающийся-инвалид, обучающийся с ограниченными возможностями здоровья выбирает форму контроля, подходящую для него, а именно: устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования. При необходимости обучающемуся-инвалиду, обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья, предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Порядок проведения и объем указанных занятий при освоении образовательной программы **инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья** устанавливается в соответствии с их реабилитационными картами.

В институте создаются группы здоровья для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом и индивидуальных особенностей их здоровья. Занятия проводятся в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура».

11. Список ключевых слов:

Адаптация – процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды.

Антропометрические измерения – оценка показателей физического развития.

Врачебный контроль – комплексное медицинское обследование.

Диагноз – краткое заключение о состоянии здоровья.

Диагностика состояния здоровья – краткое заключение о состоянии здоровья

по результатам врачебного контроля.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Здоровьесбережение – педагогические технологии, использование которых ведёт на пользу здоровья обучающихся

Нагрузка – следует характеризовать с двух точек: как величину выполненной внешней работы и как реакцию организма на выполненную работу.

Образ жизни – биосоциальная категория, интегрирующая представление об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленные на всестороннее физическое развитие человека.

Рекреация – отдых, необходимый для восстановления организма.

Релаксация – состояние покоя, расслабленности, возникающие вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок.

Самочувствие – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

Самоконтроль – регулярные наблюдения занимающихся физическими упражнениями и спортом за состоянием своего здоровья.

Психофизическая подготовка – процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

Саморегуляция организма – процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма на постоянном физиологическом уровне.

Утомление – временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки (умственной, физической).

Усталость – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущения физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления, усвоения информации).

Физическая культура – часть общей культуры общества, специфической целью которой является физическое совершенство личности. Отражает способы физкультурной деятельности, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья и повышение работоспособности.

Физическое воспитание – процесс, являющийся составной частью общего воспитания личности, направленный на развитие и саморазвитие физической культуры человека.

Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Физическое развитие – комплекс морфо-функциональных признаков, характеризующих возрастную степень биологического развития человека.

Физическая подготовленность – проявление уровня физической активности – уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибко-

сти) и степени овладения двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного осуществления определенного рода деятельности человека.

Физическое совершенство – высокий уровень физического развития и работоспособности здорового организма человека при сохранении длительного, долголетнего, нормативного протекания жизненно важных функций в нём, а также высокой степени подготовленности, в том числе двигательной, к жизни, к труду, к защите Родины.