

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Чувашский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ)

Кафедра физвоспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и
научной работе



Л.М. Корнилова

31 августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.11.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ
И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
(ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)

Укрупненная группа направлений подготовки:
23.00.00 ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА

Направление подготовки
23.03.01 Технология транспортных процессов

Направленность (профиль)
Организация перевозок и управление на автомобильном транспорте

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Форма обучения - очная, заочная

Чебоксары, 2020

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

- 1) ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов, утвержденный МОН РФ 06.03.2015 г. № 165.
- 2) Учебный план направления подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов направленности (профиля) Организация перевозок и управление на автомобильном транспорте, одобренный Ученым советом ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, протокол № 10 от 19.04.2017 г.
- 3) Учебный план направления подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов направленности (профиля) Организация перевозок и управление на автомобильном транспорте, одобренный Ученым советом ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, протокол № 11 от 18.06.2018 г.
- 4) Учебный план направления подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов направленности (профиля) Организация перевозок и управление на автомобильном транспорте, одобренный Ученым советом ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, протокол № 18 от 28.08.2020 г.

Рабочая программа дисциплины актуализирована на основании приказа от 14.07.2020 г. № 98-о и решения Ученого совета ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (протокол № 18 от 28 августа 2020 г.) в связи с изменением наименования с федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия» (ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА) на федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чувашский государственный аграрный университет» (ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ).

В рабочую программу дисциплины внесены соответствующие изменения: в преамбуле и по тексту слова «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия» заменены словами «Чувашский государственный аграрный университет», слова «Чувашская ГСХА» заменены словами «Чувашский ГАУ», слово «Академия» заменено словом «Университет» в соответствующем падеже.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании выпускающей кафедры механизации, электрификации и автоматизации сельскохозяйственного производства, протокол № 1 от 31 августа 2020 г.

© Таланцева В.К., 2020

© ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Методические указания по освоению дисциплины для студентов очной формы обучения	5
1.2. Методические указания по освоению дисциплины для студентов заочной формы обучения	7
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	8
2.1. Примерная формулировка «входных» требований.....	9
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3.1. Перечень общекультурных (ОК), а также перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) (знания, умения, владения), сформулированные в компетентностном формате	11
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.1 Структура дисциплины.....	12
4.2. Матрица формируемых дисциплиной компетенций	19
4.3. Содержание разделов дисциплины	20
4.4. Лабораторный практикум.....	26
4.5. Практические занятия.....	26
4.6. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля	33
5. ИНФОРМАЦИОННЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	34
5.1. Интерактивные образовательные технологии, используемые на учебно-тренировочных занятиях.....	35
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	36
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины.....	36
6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	38
6.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	42
6.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.....	45
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ..	53
7.1. Основная литература	53
7.2. Дополнительная литература.....	53
7.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы.....	54
8. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	56
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	56
ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ.....	58
Приложение 1	59
Приложение 2	108
Приложение 3	113
Приложение 4	140

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель раздела дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» в вузе – максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

В программу входят практические разделы дисциплины, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, методические занятия, учитывающие особенности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Программа дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» предполагает решение комплекса *педагогических задач*:

- проведение занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» с учетом индивидуальных особенностей студентов в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
- обеспечение психолого-педагогической помощи инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроя;
- проведение спортивно-массовых мероприятий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;
- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

- реализацию программ мейнстриминга в вузе: включение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию.

- привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

1.1. Методические указания по освоению дисциплины для студентов очной формы обучения

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» устанавливается особый порядок проведения занятий с учетом состояния их здоровья. Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

Методика изучения курса предусматривает практические занятия, руководство докладами студентов для выступления на научно-практических конференциях, осуществление текущего и промежуточного контроля.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсах. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств. В процессе изучения дисциплины осуществляется текущий и промежуточный форм контроля.

Успешное изучение курса требует участия во всех разделах дисциплины, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» каждому студенту необходимо:

1. Посещать аудиторные занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием; соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на стадионе, повышать свою физическую подготовку, выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёт по дисциплине в установленные сроки; соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания; регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно

заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя; активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, в вузе; проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

2. Под руководством преподавателя заниматься научно-исследовательской работой, что предполагает выступления с научными докладами на научно-практических конференциях и публикации тезисов и статей по результатам выбранной темы.

3. При возникающих затруднениях при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)», для неуспевающих студентов и студентов, не посещающих занятия, проводятся еженедельные встречи, на которых преподаватель оказывает помощь в изучении данной дисциплины.

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» следует усвоить:

- основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- методику составления комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям, развития и совершенствования физических способностей;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обучение может осуществляться индивидуально, а также с применением дистанционных технологий. Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров, что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся могут создаваться фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей и итоговой аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических

особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

1.2. Методические указания по освоению дисциплины для студентов заочной формы обучения

Спецификой заочной формы обучения является преобладающее количество часов самостоятельной работы по сравнению с аудиторными занятиями, поэтому методика изучения курса предусматривает наряду с лекций и практическими занятиями, организацию самостоятельной работы студентов, проведение индивидуальных консультаций, осуществление текущего, промежуточного форм контроля.

В связи с уменьшением количества лекций и практических занятий (в соответствии с рабочим учебным планом) предусматривается самостоятельная работа студентов.

Студенты, изучающие дисциплину «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)», должны обладать навыками работы с учебной литературой и другими информационными и источниками (законодательными и нормативными актами, материалами педагогически исследований в области физической культуры и спорта, статьями из периодических изданий, научными работами, опубликованными в специальных издания и т.д.) в том числе, интернет-сайтами, а также владеть основными методами, техникой и технологией сбора и обработки информации.

Самостоятельная работа студентов заочной формы обучения должна начинаться с ознакомления с рабочей программой дисциплины, в которой перечислены основная и дополнительная литература, учебно-методические задания необходимые для изучения дисциплины и работы на практических занятиях.

В рабочей программе дисциплины имеется специальный раздел (Приложение 3. Методические указания к самостоятельной работе студентов). Методические указания включают в себя задания самостоятельной работы для закрепления и систематизации знаний, задания самостоятельной работы для формирования умений и задания для самостоятельного контроля знаний.

Задания для формирования умений содержат материал по демонстрации студентами полученных знаний на практике. Задания для самостоятельного контроля знаний позволяет закрепить пройденный материал.

Задания включают тесты для оценки уровня освоения материала теоретического и практического материалов.

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» следует усвоить:

- основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

- методику составления комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям, развития и совершенствования физических способностей;

- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обучение может осуществляться индивидуально, а также с применением дистанционных технологий. Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров, что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся могут создаваться фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей и итоговой аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» (Б1.В.ДВ.11.02) реализуется в рамках вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули) программы бакалавриата (Б1.В.ДВ.11 Элективные курсы по физической культуре и спорту). Дисциплина изучается на очной форме обучения в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах, на заочной форме – на 1 курсе.

Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина) направлена на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности, необходимой для нормальной жизнедеятельности и интенсивного труда студентов.

Программой дисциплины все часы для очной формы обучения отведены на практические занятия, для заочной – одно теоретическое, остальные часы на практические занятия.

Учебный материал теоретического раздела направлен на формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношения к физической культуре. Теоретический раздел реализуется на лекции.

Учебный материал практического раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта использования средств физической культуры и спорта. Практический раздел реализуется на учебных занятиях.

Важным направлением организации изучения физической культуры и спорта для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина) является осуществление контроля за уровнями усвоения изучаемого материала и физической подготовленности студентов, с целью чего используются инструменты текущего и промежуточного форм контроля.

Форма проведения текущего контроля и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

2.1. Примерная формулировка «входных» требований

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина):

Понимать:

- сущность феномена физической культуры в современном обществе, ее возможности в воспитании гармонически развитого человека, в решении социальных задач по укреплению здоровья, подготовке к профессиональному труду и защите Родины;

- цели и задачи массового спорта, спорта высших достижений, их роль и значимость в современном обществе;

- интегральную составляющую учебной дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» в профессиональной подготовке бакалавра и специалиста, ориентированную на личностное развитие будущих профессионалов посредством расширения и углубления общегуманитарной образовательной базы в целом.

Знать:

- сущность понятия «физическая культура личности» (ее содержание, структура, критерии и уровни проявления в социуме и личной жизни);

- сущность понятия «здоровье» (его физическое, психическое, социальное и профессиональное проявления);

- сущность понятия «здоровый образ жизни» (его составляющие и мотивация), а также его влияние на общую и профессиональную жизнедеятельность;

- социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания;

- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности;

- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности.

Уметь:

- самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;

- использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).

Владеть:

- целостной системой знаний об окружающем мире, ориентироваться в ценностях жизни, культуры, бытия;

- понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта;

- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;

- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения освоения сугубо профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе; для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;

- способностью к организации жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

- навыками рефлексии и самокоррекции с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием;

- широким спектром ценностей мировой и отечественной физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития личности в физическом воспитании и самосовершенствовании.

По результатам изучения дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» студент должен:

Знать:

– ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;

– факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;

- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

Уметь:

- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

Владеть:

- различными современными понятиями в области физической культуры и спорта;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Перечень общекультурных (ОК), а также перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) (знания, умения, владения), сформулированные в компетентностном формате

Номер/ индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		знать	уметь	владеть
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для

	социальной и профессиональной деятельности		самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
--	--	--	--	--

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Зачеты на очной форме обучения предусмотрены в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах, на заочной форме – на 1 курсе.

4.1 Структура дисциплины

4.1.1. Структура дисциплины для очной формы обучения

№ п/п	Семестр	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Виды учебной работы, включая СРС и трудоемкость (в часах)			Контроль	Форма: -текущего контроля успеваемости, СРС (по неделям семестра); промежуточной аттестации (по семестрам)
			всего	лекции	практические занятия		
	1	Практический	54		54		Текущий контроль/ промежуточная аттестация
	1	Легкая атлетика	6		6		Практическое тестирование
1	1	Специальные упражнения для метания			2		
2	1	Метание мяча с места			2		
3	1	Метание гранаты с места			2		
	1	Общая физическая подготовка	8		8		
4	1	ОРУ в парах, с предметами и без предмета, на гимнастической скамейке			2		
5-6	1	Разнообразные комплексы ОРУ			4		
7	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, от скамейки. Игры-эстафеты			2		
	1	Атлетическая гимнастика	10		10		
8	1	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса и рук, спины, груди, живота, ног			2		
9-10	1	Сочетание изометрических упражнений и стретчинг			4		
11-12	1	Упражнения с отягощениями			4		
	1	Дартс	4		4		
13	1	Игра «Набор очков»			2		
14	1	Игра «501»			2		
	1	Спортивные игры (волейбол)	10		10		
15	1	Прием мяча			2		

16-17	1	Подача мяча: нижняя боковая; нижняя прямая; верхняя боковая и верхняя прямая			4		
18-19	1	Броски и ловля мяча от стены			4		
	1	Дыхательная гимнастика	4		4		
20	1	Полное переменное дыхание			2		
21	1	Акцентированное дыхание			2		
	1	Элементы упражнений хатха-йоги	4		4		
22	1	Поза головы на колене и головой в колени. Поза воина			2		
23	1	Поза черепахи. Поза кобры			2		
	1	Настольный теннис	4		4		
24	1	Основы техники			2		
25	1	Виды подач			2		
	1	ЛФК - упражнения для ОДА	4		4		
26	1	Специальные упражнения для ОДА			2		
27	1	Гимнастика ума - перекрестные движения			2		
		Подготовка, сдача зачета					Промежуточная аттестация
	2	Практический	54		54		Текущий контроль/промежуточная аттестация
	2	Общая физическая подготовка	8		8		Практическое тестирование
1	2	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки скрестно и руки за голову			2		
2	2	Из виса лежа спереди на перекладине - сгибание и разгибание рук			2		
3-4	2	Подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине, руки вдоль туловища			4		
	2	Атлетическая гимнастика	8		8		
5	2	Упражнения на гимнастической скамейке			2		
6	2	Комплекс упражнений на снарядах			2		
7-8	2	Упражнения на точность и ловкость движений, тренировка вестибулярного аппарата			4		
	2	Дартс	6		6		
9	2	Игра «Быстрый раунд»			2		
10-11	2	Игра «Сектор20»			4		
	2	Спортивные игры (баскетбол)	10		10		
12	2	Передача и ловля мяча			2		
13-14	2	Ведение мяча			4		
15-16	2	Игры малой подвижности с баскетбольным мячом			4		

	2	Дыхательная гимнастика	4		4		
17	2	Трехфазное дыхание (Лобанова-Попова)			2		
18	2	Полное дыхание йогов			2		
	2	Элементы упражнений хатха-йоги	4		4		
19	2	Поза пол-укузнечика. Поза лука			2		
20	2	Поза рыбы. Поза лодки			2		
	2	Настольный теннис	4		4		
21	2	Основы техники			2		
22	2	Накаты			2		
	2	ЛФК - упражнения для ОДА	4		4		
23	2	Гимнастика ума – параллельные движения			2		
24	2	Гимнастика ума – кинезиологические движения			2		
	2	Легкая атлетика	6		6		
25	2	Разновидности ходьбы и бега			2		
26	2	Метание набивного мяча в цель сидя			2		
27	2	Метание волейбольного мяча на дальность сидя			2		
		Подготовка, сдача зачета					Промежуточная аттестация
	3	Практический	54		54		Текущий контроль/промежуточная аттестация
	3	Легкая атлетика	6		6		Практическое тестирование
1	3	Метание набивного мяча на дальность сидя			2		
2-3	3	Ходьба в медленном темпе 500-1000м			4		
	3	Общая физическая подготовка	8		8		
4	3	Жим штанги из положения лежа на спине			2		
5	3	Удержание упора лежа на предплечьях «планка»			2		
6	3	Удержание прямой правой (левой) ноги назад – к низу стоя у опоры			2		
7	3	Упражнение на равновесие			2		
	3	Атлетическая гимнастика	10		10		
8	3	Комплекс упражнений с отягощениями и сопротивлениями			2		
9-10	3	Упражнения со штангой, гирями, гантелями			4		
11-12	3	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса и рук, спины, груди, живота, ног			4		
	3	Дартс	4		4		
13	3	Игра «Большой раунд», «Булл»			2		
14	3	Игра «Американский крикет»			2		
	3	Спортивные игры (волейбол)	10		10		
15	3	Прием мяча			2		
16-17	3	Подача мяча: нижняя боковая; нижняя прямая; верхняя боковая и верхняя прямая			4		
18-	3	Перебрасывание мяча с лицевой линии через			4		

19		сетку					
	3	Дыхательная гимнастика	4		4		
20	3	Дыхание «оживляющие нервы» - 1,2,3 вариант			2		
21	3	Комплекс упражнений для гимнастики и массажа верхних дыхательных путей			2		
	3	Элементы упражнений хатха-йоги	4		4		
22	3	Поза полу-мостика. Поза колеса			2		
23	3	Упражнение для укрепления поясницы, мышцы голеней и ступней			2		
	3	Настольный теннис	4		4		
24	3	Основы техники			2		
25	3	Подрезки слева и справа			2		
	3	Профилактическая гимнастика	4		4		
26	3	Симметричные корректирующие упражнения на осанку			2		
27	3	Базовые корректирующие упражнения на осанку			2		
		Подготовка, сдача зачета					Промежуточная аттестация
	4	Практический	54		54		Текущий контроль/промежуточная аттестация
	4	Общая физическая подготовка	8		8		Практическое тестирование
1	4	Жим штанги из положения лежа на спине			2		
2	4	Удержание упора лежа на предплечьях «планка»			2		
3-4	4	Развитие и совершенствование физических качеств (сила, гибкость, быстрота, ловкость, выносливость)			4		
	4	Атлетическая гимнастика	8		8		
5	4	Сочетание изометрических упражнений и стретчинг			2		
6-7	4	Упражнения на точность и ловкость движений, тренировка вестибулярного аппарата			4		
8	4	Упражнения с отягощениями			2		
	4	Дартс	4		4		
9	4	Игра «Раунд»			2		
10	4	Игра «Крикет»			2		
	4	Спортивные игры (баскетбол)	10		10		
11	4	Остановка мяча			2		
12-13	4	Передача и ловля мяча			4		
14-15	4	Игры малой подвижности с баскетбольным мячом			4		
	4	Дыхательная гимнастика	4		4		
16	4	Полное дыхание йогов Дыхание «оживляющие нервы» - 1,2,3 вариант			2		

17	4	Дыхание по Стрельниковой			2		
	4	Элементы упражнений хатха-йоги	4		4		
18	4	Удобная поза. Поза полу-лотоса			2		
19	4	Поза лотоса. Поза алмаза			2		
	4	Настольный теннис	4		4		
20	4	Виды подач			2		
21	4	Накаты			2		
	4	Оздоровительная гимнастика	6		6		
22	4	Асимметричные корригирующие упражнения на осанку			2		
23-24	4	Суставная гимнастика			4		
	4	Легкая атлетика	6		6		
25	4	Метание баскетбольного мяча на дальность сидя			2		
26	4	Разновидности ходьбы и бега			2		
27	4	Оздоровительная ходьба в медленном темпе 500-1000 м			2		
		Подготовка, сдача зачета					промежуточная аттестация
	5	Практический	54		54		Текущий контроль/промежуточная аттестация
	5	Легкая атлетика	10		10		Практическое тестирование
1	5	Метание набивного мяча сидя в цель			2		
2-3	5	Разновидности ходьбы и бега			4		
4-5	5	Чередование оздоровительной ходьбы с бегом 2000-3000 м			4		
	5	Общая физическая подготовка	8		8		
6	5	Удержание прямой правой (левой) ноги назад – книзу стоя у опоры			2		
7-8	5	Поднимание и опускание верхней части туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы вверх (90°) руки за головой			4		
9	5	Упражнение на равновесие			2		
	5	Атлетическая гимнастика	8		8		
10	5	Упражнения с отягощениями			2		
11-12	5	Упражнения на точность и ловкость движений, тренировка вестибулярного аппарата			4		
13	5	Упражнения на гимнастической скамейке			2		
	5	Дартс	4		4		
14	5	Игра «Набор очков»			2		
15	5	Игра «501»			2		
	5	Спортивные игры (волейбол)	10		10		
16	5	Прием мяча			2		
17-18	5	Подача мяча: нижняя боковая; нижняя прямая; верхняя боковая и верхняя прямая			4		

19	5	Броски и ловля мяча от стены			2		
20	5	Перебрасывание мяча с лицевой линии через сетку			2		
	5	Дыхательная гимнастика	4		4		
21-22-	5	Дыхание по Стрельниковой			4		
	5	Элементы упражнений хатха-йоги	4		4		
23	5	Полу-приподнятая поза. Твердая поза			2		
24	5	Поза коровья морда. Перевернутая поза			2		
	5	Настольный теннис	4		4		
25	5	Виды подач			2		
26	5	Накаты			2		
	5	ЛФК - упражнения для ОДА	2		2		
27	5	Специальные упражнения для ОДА			2		
		Подготовка, сдача зачета					промежуточная аттестация
	6	Практический	58		58		Текущий контроль/промежуточная аттестация
	6	Общая физическая подготовка	4		4		
1-2	6	Комплексы корригирующих упражнений с предметами и без			4		
	6	Атлетическая гимнастика	6		6		
3	6	Упражнения на точность и ловкость движений, тренировка вестибулярного аппарата			2		
4-5	6	Упражнения на точность и ловкость движений, тренировка вестибулярного аппарата			4		
	6	Дартс	6		6		
6	6	Игра «Сектор 20»			2		
7	6	Игра «Набор очков»			2		
8	6	Игра «501»			2		
	6	Спортивные игры (баскетбол)	10		10		
9	6	Ведение мяча			2		
10-11	6	Броски мяча в корзину			4		
12-13	6	Игры малой подвижности с баскетбольным мячом			4		
	6	Дыхательная гимнастика	4		4		
14-15	6	Дыхание по Стрельниковой			4		
	6	Бадминтон	4		4		
16	6	Стойка игрока. Подачи. Удары			2		
17	6	Жонглирование воланом бадминтонной ракеткой			2		
	6	Настольный теннис	4		4		
18	6	Основы техники			2		

19	6	Подрезки слева и справа			2	
	6	Корригирующая гимнастика	6		6	
20-21	6	Упражнения по Ниши: упражнения для капилляров, упражнение смыкание стоп и ладоней			4	
22		Специальные упражнения для ОДА			2	
	6	Легкая атлетика	14		14	
23-24	6	Разновидности ходьбы и бега			4	
25	6	Чередование оздоровительной ходьбы с бегом 2000-3000 м			2	
26		Специальные упражнения для метания			2	
27		Метание мяча с места			2	
28		Ходьба по пересеченной местности			2	
29		Оздоровительная ходьба в медленном темпе 500-1000 м			2	
		Подготовка, сдача зачета				Промежуточная аттестация
Итого			328		328	

4.1.2 Структура дисциплины для заочной формы обучения

№ п/п	курс	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Виды учебной работы, включая СРС и трудоемкость (в часах)				контроль	Форма: -текущего контроля успеваемости, СРС (по неделям семестра); -промежуточной аттестации (по семестрам)
			всего	лекции	практические занятия	СРС		
1	1	Теоретический	26	2	-	24		Текущий контроль
1.1	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	26	2	-	24		Письменное тестирование
2	1	Практический	298		8	290		
2.1	1	Общая физическая подготовка. Совершенствование физических качеств.	74		2	72		Практическое тестирование
2.2	1	Спортивные игры. Волейбол. Применение тренировочных средств волейбола для улучшения общего состояния организма	76		2	74		Демонстрация овладения техникой игры
2.3	1	Спортивные игры. Баскетбол. Применение тренировочных средств баскетбола для улучшения общего состояния организма	76		2	74		
2.4	1	Бадминтон.	72		2	70		Практическое

		Применение тренировочных средств бадминтона для улучшения общего состояния организма						тестирование
3	1	Контрольный	4				4	
		Подготовка, сдача зачета						Промежуточная аттестация
Итого			328	2	8	314	4	

4.2. Матрица формируемых дисциплиной компетенций

4.2.1. Матрица формируемых дисциплиной компетенций для очной формы обучения

№ раздела	Разделы и темы дисциплины	Количество часов	Компетенции (вместо цифр – шифр и номер компетенции из ФГОС ВО)	
			ОК-8	общее количество компетенций
1.	Практический	328	+	1
1.2	Легкая атлетика	48	+	1
1.3	Общая физическая подготовка	44	+	1
1.4	Атлетическая гимнастика	50	+	1
1.5	Дартс	28	+	1
1.6	Спортивные игры, игры малой подвижности с элементами волейбола и баскетбола	60	+	1
1.7	Дыхательная гимнастика	24	+	1
1.8	Элементы упражнений хатха-йоги	20	+	1
1.9	Настольный теннис	24	+	1
1.10	Бадминтон	4	+	1
1.11	Профилактическая, оздоровительная, корректирующая гимнастика, ЛФК	26	+	1
Итого		328		

4.2.2 Матрица формируемых дисциплиной компетенций для заочной формы обучения

№ раздела	Разделы и темы дисциплины	Количество часов	Компетенции (вместо цифр – шифр и номер компетенции из ФГОС ВО)	
			ОК-8	общее количество компетенций
1.	Теоретический	2	+	1
1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	+	1

2	Практический	8	+	1
2.1.	Общая физическая подготовка	2	+	1
2.2.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	4	+	1
2.3.	Бадминтон	2	+	1
3.	Самостоятельная работа студентов	314	+	1
4.	Контрольный - зачет	4	+	1
	Итого	328	+	1

4.3. Содержание разделов дисциплины

4.3.1. Содержание разделов дисциплины для очной формы обучения

Разделы дисциплины и их содержание	Результаты обучения
Практический	<i>Приобретение опыта творческой практической деятельности, развитие самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности</i>
Раздел «Легкая атлетика» Специальные упражнения для метания. Метание мяча с места Метание гранаты с места. Метание мячей (баскетбольного, волейбольного, набивного) сидя из-за головы, на дальность и в цель из различных и.п. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба в медленном темпе 500-1000 м. Чередование оздоровительной ходьбы с бегом 2000-3000 м. Оздоровительная ходьба 500-3000 м.	<i>Знание:</i> основных элементов техники легкоатлетических упражнений, методики совершенствования соревновательных упражнений в легкой атлетике, прикладного значения легкоатлетических упражнений. <i>Умение:</i> применять полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть основными элементами техники легкоатлетических упражнений
Раздел «Общая физическая подготовка» Разнообразные комплексы ОРУ, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Тест на гибкость. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, от скамейки. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки скрестно и руки за голову. Из вися лежа спереди на перекладине - сгибание и	<i>Знание:</i> оздоровительного эффекта ОРУ, методики развития и совершенствования физических способностей. <i>Умение:</i> использовать полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть методикой развития и совершенствования физических способностей.

разгибание рук. Подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине, руки вдоль туловища. Жим штанги из положения лежа на спине. Удержание упора лежа на предплечьях «планка». Удержание прямой правой (левой) ноги назад – книзу стоя у опоры. Упражнение на равновесие. Поднимание и опускание верхней части туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы вверх (90°) руки за головой. Фиксированное удержание рук и ног из положения лежа на животе «лодочка». ОРУ в парах, с предметами и без предмета, на гимнастической скамейке.	
Раздел «Атлетическая гимнастика» Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса и рук, спины, груди, живота, ног. Упражнения с партнером. Комплекс упражнений стретчинг для всех частей тела. Комплекс упражнений с отягощениями и сопротивлениями. Комплекс упражнений на снарядах. Сочетание изометрических упражнений и стретчинг. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения со штангой, гириями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений, тренировка вестибулярного аппарата..	<i>Знание:</i> методики воспитания физических качеств средствами атлетической гимнастики, ее прикладного значения. <i>Умение:</i> применять полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть методикой воспитания физических качеств средствами атлетической гимнастики.
Раздел «Элементы упражнений хатха-йоги» Поза головы на колене. Поза головой в колени. Поза воина. Поза черепахи. Поза кобры. Поза полукузнечика. Поза лука. Поза рыбы. Поза лодки. Поза полу-мостика. Упражнение йоги для укрепления поясницы. Упражнения развивающей и укрепляющей мышцы голени и ступней. Поза колеса. Полу-приподнятая поза. Удобная поза. Поза полу-лотоса. Поза лотоса. Поза алмаза. Твердая поза. Поза йоги. Поза коровья морда. Упражнение для укрепления позвоночника. Поза для рук и ног в положении лежа. Перевернутая поза. Поза для всех частей тела. Поза отдыха.	<i>Знание:</i> основных элементов упражнений хатха-йога и их прикладное значение. <i>Умение:</i> применять полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть основными элементами упражнений хатха-йога.
Раздел «Настольный теннис» Основы техники: стойки, способы хватки ракетки, передвижение, положение рук, ног, туловища и ракетки. Виды подач, накаты и подрезки слева и справа.	<i>Знание:</i> основных элементов техники и тактики игры в настольный теннис, методов тренировки, его прикладного значения, правил игры и методики судейства. <i>Умение:</i> использовать полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть основными элементами техники и тактики, методами тренировки игры в настольный теннис, правилами игры и методикой судейства.

Раздел «Дыхательная гимнастика» Полное переменное дыхание. Акцентированное дыхание. Трехфазное дыхание (Лобанова-Попова). Полное дыхание йогов. Дыхание «оживляющие нервы» - 1,2,3 вариант. Дыхание по Стрельниковой. Комплекс упражнений для гимнастики и массажа верхних дыхательных путей.	<i>Знание:</i> техники выполнения основных упражнений в дыхательной гимнастике и их направленность. <i>Умение:</i> использовать полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть техникой дыхательной гимнастики.
Раздел «Спортивные игры». Волейбол Ловля мяча двумя руками, на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола; на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди; сверху; с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой: от плеча, снизу, сбоку. Передача мяча на месте, при встречном и поступательном движении. Бросок мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; одной рукой сверху. Бросок мяча сверху в движении. Штрафной бросок в кольцо. Ведение мяча: с высоким и низким отскоком; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия.	<i>Знание:</i> техники и тактики игры в волейбол, методов тренировки, его прикладного значения, правил игры и методики судейства. <i>Умение:</i> использовать полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть техникой и тактикой игры в волейбол, методами тренировки, правилами игры и методикой судейства.
Раздел «Спортивные игры». Баскетбол Ловля мяча двумя руками, на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола; на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди; сверху; с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой: от плеча, снизу, сбоку. Передача мяча на месте, при встречном и поступательном движении. Бросок мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; одной рукой сверху. Бросок мяча сверху в движении. Штрафной бросок в кольцо. Ведение мяча: с высоким и низким отскоком; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия.	<i>Знание:</i> техники и тактики игры в баскетбол, методов тренировки, его прикладного значения, правил игры и методики судейства. <i>Умение:</i> использовать полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть техникой и тактикой игры в баскетбол, методами тренировки, правилами игры и методикой судейства.
Раздел «Игры-эстафеты малой подвижности» Мяч в центр», «Встречная эстафета с мячом», «Эстафета с ведением и броском в корзину», «Пасовка волейболистов», «Мяч через сетку», «Передача мяча в колоннах, в шеренгах», «Передал –садись», «Гонка мячей по кругу», «Попади в мяч». «Соревнование тачек», «Падающая палка», «Бег на четвереньках», «Перетягивание», «Сбей кегли», «Два стула и веревочка».	<i>Знание:</i> методики проведения игр малой подвижности, и их воздействие на организм занимающихся. <i>Умение:</i> использовать полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть методикой проведения игр малой подвижности.
Раздел «Дартс» Игры: “Набор очков”, “501”, “Раунд”, “Быстрый раунд”, “Большой раунд”, “Сектор 20”, “Крикет”, “Американский крикет”, “Булл”. Правила игры, правило подсчета очков, правило закрытия сектора.	<i>Знание:</i> основных элементов техники игры в дартс, методов тренировки, его прикладного значения, правил игры и методики судейства.

	<i>Умение:</i> использовать полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть техникой игры в дартс, методами тренировки, правилами игры и методикой судейства.
Раздел «Бадминтон» Стойка игрока. Поддачи: высоко-далекая подача, высоко-атакующая, плоская подача, короткая подача. Удары - сверху, сбоку, снизу. Высокий удар. Высокий атакующий удар. Плоский удар. Плоский укороченный удар. Короткий удар. Правила игры, правило подсчета очков. Жонглирование воланом бадминтонной ракеткой.	<i>Знание:</i> основных элементов техники и тактики игры в бадминтон, методов тренировки, его прикладного значения, правил игры и методики судейства. <i>Умение:</i> использовать полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть основными элементами техники и тактики игры в бадминтон, методами тренировки, правилами игры и методикой судейства.
Раздел «Профилактическая, оздоровительная, корригирующая гимнастика, ЛФК» Специальные упражнения для ОДА. Комплекс упражнений для достижения лучшей интеграции двух полушарий головного мозга (перекрестные движения, параллельные, кинезиологические). Симметричные, базовые, асимметричные корригирующие упражнения на осанку. Суставная гимнастика. Упражнения по Ниши: золотая рыбка, упражнения для капилляров, упражнение смыкание стоп и ладоней.	<i>Знание:</i> техники выполнения упражнений профилактической, оздоровительной, корригирующей гимнастики, ЛФК и их прикладное значение. <i>Умение:</i> использовать полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть техникой выполнения упражнений профилактической, оздоровительной, корригирующей гимнастики, ЛФК.

4.3.2. Содержание разделов дисциплины для заочной формы обучения

Разделы дисциплины и их содержание	Результаты обучения
Теоретический	Овладение системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, совершенствования организации здорового стиля жизни при

	выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности
Тема «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» Физическая культура и спорт как социальные феномены общества: физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта: состояние здоровья населения: физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная культура в различных сферах жизни. Ценности физической культуры: социально значимые, профессионально значимые, индивидуально-личностные; взаимосвязанные группы ценностей физической культуры по горизонтали, как содержательного компонента учебно-научной, практико-ориентированной дисциплины при подготовке специалиста в вузе: ценности-цели, ценности средства, ценности отношения, ценности-знания, ценности-качества. Физическая культура как учебная дисциплина профессионального высшего образования и целостного развития личности: Федеральный государственный образовательный стандарт ВО; учебные программы по физической культуре и спорту, элективным курсам по физической культуре и спорту. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту: мотивация обучения (содержание занятий, методика преподавания, личность преподавателя, взаимоотношения в студенческом коллективе, достигнутые результаты, соревновательность и др.); духовные (нравственные, волевые, психические) качества. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении: цель физического воспитания, содержание, организация и	<i>Знание:</i> основ истории, теории и методики физической культуры, структуру отечественной системы физического воспитания, социально-экономических, научно-методических, программно-нормативных, организационно управленческих и правовых основ системы физического воспитания в Российской Федерации, социальных функций спорта. <i>Умение:</i> использовать полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть основными приемами формирования физической культуры личности.

проведение учебных занятий; учебные и внеучебные форма физического воспитания студентов	
Практический	<i>Приобретение опыта творческой практической деятельности, развитие самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности</i>
Раздел «Общая физическая подготовка» Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков с учетом специфики заболевания.	<i>Знание:</i> оздоровительного эффекта ОРУ и их использование в совершенствовании физических качеств и необходимых двигательных умений и навыков с учетом специфики заболевания. <i>Умение:</i> использовать полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть методикой выполнения ОРУ с целью совершенствования физических качеств и необходимых двигательных умений и навыков.
Раздел «Спортивные игры». Волейбол. Прием мяча. Поддача мяча: нижняя боковая; нижняя прямая; верхняя боковая и верхняя прямая. Броски и ловля мяча от стены. Перебрасывание мяча с лицевой линии через сетку.	<i>Знание:</i> техники и тактики игры в волейбол, методов тренировки, его прикладного значения, правил игры и методики судейства. <i>Умение:</i> использовать полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть техникой и тактикой игры в волейбол, методами тренировки, правилами игры и методикой судейства.
Раздел «Спортивные игры». Баскетбол. Ловля мяча двумя руками, на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола; на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди; сверху; с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой: от плеча, снизу, сбоку. Передача мяча на месте, при встречном и поступательном движении. Бросок мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; одной рукой сверху. Бросок мяча сверху в движении. Штрафной бросок в кольцо. Ведение мяча: с высоким и низким отскоком; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия.	<i>Знание:</i> техники и тактики игры в баскетбол, методов тренировки, его прикладного значения, правил игры и методики судейства. <i>Умение:</i> использовать полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть техникой и тактикой игры в баскетбол, методами тренировки, правилами игры и методикой судейства.
Раздел «Бадминтон» Стойка игрока. Поддачи: высоко-далекая подача, высоко-атакующая, плоская подача, короткая подача. Удары -	<i>Знание:</i> основных элементов техники и тактики игры в бадминтон, методов тренировки, его

сверху, сбоку, снизу. Высокий удар. Высокий атакующий удар. Плоский удар. Плоский укороченный удар. Короткий удар. Правила игры, правило подсчета очков. Жонглирование воланом бадминтонной ракеткой.	прикладного значения, правил игры и методики судейства. <i>Умение:</i> использовать полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть основными элементами техники и тактики игры в бадминтон, методами тренировки, правилами игры и методикой судейства
---	--

4.4. Лабораторный практикум

Лабораторный практикум по очной и заочной формам обучения не предусмотрен.

4.5. Практические занятия

4.5.1. Методические рекомендации к практическим занятиям для студентов очной и заочной форм обучения

Особенности организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)»

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья Университет устанавливает особый порядок освоения дисциплины (модулей) «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

Основной целью дисциплины Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина), является формирование физической культуры личности, адаптивно-компенсаторных механизмов организма, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности, профессионально-прикладная подготовка к будущей профессиональной деятельности. Задачей дисциплины является развитие и совершенствование двигательных (физических) способностей и физических качеств с применением средств и методов физической культуры, не имеющих противопоказаний для применения на практических занятиях в специальной медицинской группе.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей занятия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия, посвященные поддержанию здоровья и здорового образа жизни.

К занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)»

(освоению практического раздела) допускаются студенты, имеющие ограничения в состоянии здоровья, при наличии заключения ВКК о допуске к практическим занятиям.

Базой для формирования объема физической культуры для студентов, имеющих ограничения в состоянии здоровья, является рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)», разработанная кафедрой физического воспитания.

Из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья формируются специальные учебные группы (ЛФК) для освоения дисциплины (модулей) «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)». Для специальных учебных групп (ЛФК) планируются в учебном расписании отдельные подвижные занятия адаптивной физкультурой, которые проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с ограничениями передвижения это могут быть занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.

На первых практических занятиях студенты должны соблюдать следующие правила:

- выполнять физическую нагрузку по заданию преподавателя, согласно индивидуальной программе, под контролем показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния основных физиологических систем организма;
- не использовать средства и методы физической культуры, противопоказанные при основном и сопутствующих заболеваниях;
- не нарушать дозировку физической нагрузки во время организованных групповых занятий.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обучение может осуществляться индивидуально, а также с применением дистанционных технологий. Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров, что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся могут создаваться фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей и итоговой аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам у студентов с патологией опорно-двигательной системы, слуха, зрения.

№ п/п	Заболевание	Показания к физическим нагрузкам	Ограничения к физическим нагрузкам	Противопоказания к физическим нагрузкам
1.	Поражение опорно-двигательной системы	Показаны физические упражнения: силового, скоростного, скоростно-силового характера, для развития общей и специальной выносливости, для развития гибкости, для развития координационных способностей	Временная иммобилизация конечностей	Последствия перенесённых черепно-мозговых травм; эпилепсия; детские церебральные параличи с резко выраженным мышечным тонусом, усеивающимся при физической активности; хронические заболевания в стадии обострения, острые инфекционные заболевания; сердечно-сосудистые заболевания
2.	Незначительное снижение слуха	Показаны все виды спортивной деятельности за исключением тех, которые связаны с высоким уровнем шума, вызывающим прогрессирование тугоухости	Плохое восприятие разговорной речи	Вибрации, сотрясения, натуживания при силовых упражнениях; высокий уровень шума; хронические заболевания в стадии обострения, острые инфекционные заболевания; сердечно-сосудистые заболевания
3.	Глубокая двусторонняя потеря слуха	Могут заниматься всеми видами легкой атлетики, борьбой, спортивными играми (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис и т.д.), тяжелой атлетикой, плаванием, фехтованием, аэробикой и танцами, лыжными гонками, туризмом	Ограничением физкультурной и спортивной деятельности будет служить полная невозможность слухоречевого контроля с необходимостью использования неречевых способов общения	
4.	Частичная и полная утрата зрения	Показаны: специальные упражнения для глазных мышц (глазотренинг); коррекция недостатков физического развития,	Депрессионное состояние, отсутствие доверия к партнеру, недостаточность	

		обусловленных депризацией зрения; коррекция скованности и ограниченности движений; коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства; активизация функций сердечно-сосудистой системы; коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений	предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением	
--	--	---	---	--

Учебно-тренировочные занятия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Учебный процесс по дисциплине планируется и реализуется с учетом количества студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья по медицинским показателям.

Тематика практических занятий по очной форме обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудовое мощность (час.)
1.	Легкая атлетика		48
		Специальные упражнения для метания	4
		Метание мяча с места	4
		Метание гранаты с места	4
		Метание мячей (баскетбольного, волейбольного, набивного) сидя из-за головы, на дальность и в цель из различных и.п.	10
		Разновидности ходьбы и бега	10
		Оздоровительная ходьба в медленном темпе 500-1000 м	10
		Чередование оздоровительной ходьбы с бегом 2000-3000 м	6
2.	Общая физическая подготовка		44
		ОРУ в парах, с предметами и без предмета, на гимнастической скамейке	2
		Разнообразные комплексы ОРУ	2
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, от скамейки	2
		Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки скрестно и руки за голову	2
		Из виса лежа спереди на перекладине - сгибание и	2

		разгибание рук	
		Подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине, руки вдоль туловища	4
		Жим штанги из положения лежа на спине.	2
		Удержание упора лежа на предплечьях «планка»	4
		Удержание прямой правой (левой) ноги назад – книзу стоя у опоры	4
		Упражнение на равновесие	4
		Поднимание и опускание верхней части туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы вверх (90*) руки за головой	4
		Фиксированное удержание рук и ног из положения лежа на животе «лодочка»	4
		Развитие и совершенствование физических качеств (сила, гибкость, быстрота, ловкость, выносливость)	8
3.	Спортивные игры, игры-эстафеты малой подвижности		60
3.1.	Волейбол	Прием мяча	6
		Подача мяча: нижняя боковая; нижняя прямая; верхняя боковая и верхняя прямая	8
		Броски и ловля мяча от стены	6
		Перебрасывание мяча с лицевой линии через сетку	6
3.2.	Баскетбол	Передачи мяча	4
		Ловля мяча	6
		Остановка мяча	4
		Ведение мяча	6
		Броски мяча в корзину	6
3.3.	Игры малой подвижности	Игры с баскетбольным и волейбольным мячами. Игры-эстафеты	8
4.	Бадминтон		4
		Стойка игрока. Подачи. Удары	2
		Жонглирование воланом бадминтонной ракеткой	2
5.	Атлетическая гимнастика		50
		Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса и рук, спины, груди, живота, ног	6
		Сочетание изометрических упражнений и стретчинг	4
		Упражнения с отягощениями	8
		Упражнения на гимнастической скамейке	4
		Комплекс упражнений на снарядах	4
		Упражнения на точность и ловкость движений, тренировка вестибулярного аппарата	14
		Комплекс упражнений с отягощениями и сопротивлениями	4
		Упражнения со штангой, гириями, гантелями	6
6.	Дыхательная гимнастика		24
		Полное переменное дыхание.	2
		Акцентированное дыхание.	2
		Трехфазное дыхание (Лобанова-Попова).	2
		Полное дыхание йогов.	6
		Дыхание «оживляющие нервы» - 1,2,3 вариант	

		Комплекс упражнений для гимнастики и массажа верхних дыхательных путей	2
		Дыхание по Стрельниковой	10
7.	Дартс		28
		Игра «Набор очков»	6
		Игра «501»	4
		Игра «Большой раунд», «Булл	4
		Игра «Американский крикет»	2
		Игра «Раунд». Игра «Быстрый раунд»	4
		Игра «Сектор 20»	4
		Игра «Крикет»	4
8.	Настольный теннис		24
		Основы техники: стойки, способы хватки ракетки, передвижение, положение рук, ног, туловища и ракетки	8
		Виды подачи	6
		Накаты	6
		Подрезки слева и справа	4
9.	Профилактическая, оздоровительная, корректирующая гимнастика, ЛФК		26
		Специальные упражнения для ОДА	6
		Комплекс упражнений для достижения лучшей интеграции двух полушарий головного мозга (перекрестные движения, параллельные, кинезиологические)	6
		Симметричные, базовые, асимметричные корректирующие упражнения на осанку	4
		Суставная гимнастика	4
		Упражнения по Ниши: золотая рыбка, упражнения для капилляров, упражнение смыкание стоп и ладоней	6
10.	Элементы упражнений хатха-йоги		20
		Поза головы на колене. Поза головой в колени. Поза воина	2
		Поза для всех частей тела. Поза отдыха.	2
		Поза черепахи. Поза кобры	2
		Поза лука. Поза полу-мостика	2
		Поза рыбы. Поза лодки	2
		Твердая поза. Поза полу-кузнечика	2
		Поза коровья морда. Перевернутая поза	2
		Упражнение для укрепления поясницы, мышцы голеней и ступней	2
		Поза колеса. Полу-приподнятая поза	2
		Поза лотоса. Поза алмаза. Удобная поза. Поза полу-лотоса	2
	Итого		328

Тематика практических занятий по заочной форме обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудо- емкость (час.)
1.	Общая физическая подготовка	Развитие и совершенствование физических качеств (сила, гибкость, быстрота, ловкость, выносливость)	2
2.	Спортивные игры		4
2.1.	Волейбол	Поддачи мяча. Приемы мяча Нападающий удар Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.	2
2.2.	Баскетбол	Передачи мяча. Ловля мяча. Ведение мяча Действия с мячом и без. Броски мяча в корзину. Учебная игра.	2
3.	Бадминтон	Стойка. Игрока. Поддачи. Удары. Одиночные встречи. Парные встречи.	2
Итого			8

4.6. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля

4.6.1. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля для очной формы обучения - не предусмотрены

4.6.2. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Всего часов	Содержание самостоятельной работы	Форма контроля
1.	<i>Теоретический</i>	24	Работа с учебной литературой. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации	Письменное тестирование
2.	<i>Практический</i>	290		
2.1.	Общая физическая подготовка	72	Работа с учебной литературой. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации. Совершенствование физических качеств.	Практическое тестирование
	Спортивные игры			
2.2.	Волейбол	74	Работа с учебной литературой. Совершенствование техники игры	Практическое тестирование
2.3.	Баскетбол	74	Работа с учебной литературой. Совершенствование техники игры	Практическое тестирование
2.4.	Бадминтон	70	Работа с учебной литературой. Овладение техникой игры, методикой судейства.	Практика судейства
	Итого	314		

5. ИНФОРМАЦИОННЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Информационные и образовательные технологии для очной формы обучения

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебной работы	Формируемые компетенции (указывается код компетенции)	Информационные и образовательные технологии
1	<i>Практический</i>			
1.1	Лёгкая атлетика	Практические занятия – 48	ОК-8	Инструктаж по технике безопасности. Использование активных методов обучения и балльно-рейтинговой системы оценки знаний студентов.
1.2	Общая физическая подготовка	Практические занятия – 44	ОК-8	Инструктаж по технике безопасности. Использование метода круговой тренировки, активных методов обучения и системы балльно-рейтинговой оценки знаний студентов.
1.3	Спортивные игры, игры-эстафеты малой подвижности	Практические занятия – 60	ОК-8	Инструктаж по технике безопасности. Использование активных методов обучения и балльно-рейтинговой системы оценки знаний студентов.
1.4	Дартс	Практические занятия – 28	ОК-8	Инструктаж по технике безопасности Консультации преподавателей
1.5	Бадминтон	Практические занятия – 4	ОК-8	Инструктаж по технике безопасности Консультации преподавателей
1.6	Атлетическая гимнастика	Практические занятия – 50	ОК-8	Инструктаж по технике безопасности Консультации преподавателей
1.7	Дыхательная гимнастика	Практические занятия – 24	ОК-8	Инструктаж по технике безопасности Консультации преподавателей
1.8	Настольный теннис	Практические занятия – 24	ОК-8	Инструктаж по технике безопасности Консультации преподавателей
1.9	Элементы упражнений хатха-йоги	Практические занятия – 20	ОК-8	Инструктаж по технике безопасности Консультации преподавателей
1.10	Профилактическая, оздоровительная, корректирующая гимнастика, ЛФК	Практические занятия – 26	ОК-8	Инструктаж по технике безопасности Консультации преподавателей
2	<i>Контрольный</i>		ОК-8	Использование балльно-рейтинговой системы оценки знаний студентов.
Итого		328		

Информационные и образовательные технологии для заочной формы обучения

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебной работы	Формируемые компетенции (указывается код компетенции)	Информационные и образовательные технологии
1	2	3	4	5
1.	<i>Теоретический</i>		ОК-8	
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Лекция- 2 Самостоятельная работа	ОК-8	Письменное тестирование
2	<i>Практический</i>		ОК-8	
2.1	Общая физическая подготовка	Практические занятия - 2 Самостоятельная работа	ОК-8	Использование метода круговой тренировки, системы бально-рейтинговой оценки знаний студентов.
2.2.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Практические занятия - 4 Самостоятельная работа	ОК-8	Использование активных методов обучения и бально-рейтинговой системы оценки знаний студентов.
2.3.	Бадминтон	Практические занятия - 2 Самостоятельная работа	ОК-8	Инструктаж по технике безопасности. Консультирование.
3	<i>Контрольный</i>		ОК-8	Использование бально-рейтинговой системы оценки знаний студентов.

5.1. Интерактивные образовательные технологии, используемые на учебно-тренировочных занятиях

5.1.1. Интерактивные образовательные технологии, используемые на учебно-тренировочных занятиях для очной формы обучения

Семестр	Вид занятия (Л, ПЗ)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
не предусмотрены			

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет от общего объема аудиторных занятий –0 %.

5.1.2. Интерактивные образовательные технологии, используемые на учебно-тренировочных занятиях для заочной формы обучения

Курс	Вид занятия (Л, ПЗ)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1	ПЗ	Использование на практическом занятии раздела «Спортивные игры» следующего метода: - учебная практика.	2
Итого			2

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет от общего объема аудиторных занятий - 20%.

Подробный порядок организации и проведения интерактивных форм занятий, предусмотренных рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» приведен в приложении 2 к рабочей программе.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

6.1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы для очной и заочной форм обучения

Рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» предусмотрено участие дисциплины в формировании следующих компетенций:

Компетенции	Код дисциплины	Дисциплины, практики, НИР, через которые формируются компетенция (компоненты)	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.34	Физическая культура и спорт	1, 2, 3, 4
	Б1.В.ДВ.11.01	Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)	1, 2, 3, 4, 5, 6
	Б1.В.ДВ.11.02	Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)	1, 2, 3, 4, 5, 6

* Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы определяются семестром изучения дисциплин и прохождения практик.

6.1.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» для очной формы обучения

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции (компетенций)	Наименование оценочного средства
	Практический		
1.	Лёгкая атлетика (адаптивные формы и виды)	ОК-8	Практическое тестирование. Практика судейства
2.	Общая физическая подготовка	ОК-8	Составление индивидуальных комплексов. Практическое тестирование
3.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол), игры-эстафеты малой подвижности (адаптивные формы и виды)	ОК-8	Практическое тестирование Практика судейства
4.	Дартс	ОК-8	Практика судейства
5	Атлетическая гимнастика	ОК-8	Составление индивидуальных комплексов
6.	Дыхательная гимнастика	ОК-8	Демонстрация овладения одним из методов дыхательной гимнастики
7.	Бадминтон	ОК-8	Практическое тестирование
8.	Настольный теннис	ОК-8	Демонстрация овладения техникой игры в настольный теннис
9.	Элементы упражнений хатха-йоги	ОК-8	Демонстрация овладения элементов хатха-йоги
10.	Профилактическая, оздоровительная, коррекционная гимнастика, ЛФК	ОК-8	Составление индивидуальных комплексов

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» для заочной формы обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Контролируемые разделы дисциплины (модуля)</i>	<i>Код контролируемой компетенции (компетенций)</i>	<i>Наименование оценочного средства</i>
1	Теоретический	ОК-8	
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8	Письменное тестирование
2	Практический	ОК-8	
2.1.	Общая физическая подготовка	ОК-8	Практическое тестирование
2.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	ОК-8	Демонстрация овладения техникой игры
3	Бадминтон	ОК-8	Практическое тестирование

6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

6.2.1. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности для очной формы обучения

Система оценки результативности занятий и требований к освоению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей студентов и целей занятий дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» Практические тесты-задания (доступные формы и виды) выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида.

По решению методической комиссии кафедры содержание контрольных тестов может быть изменено (дополнено) в зависимости от контингента студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Текущий контроль осуществляется в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов во время практических занятий. Тестирование проводится по разделам программы с целью оценки уровня физической подготовленности студентов, закрепления полученных знаний и умений по дисциплине и контроля эффективности применяемых средств и методов обучения.

Промежуточная аттестация включает выполнение практических заданий (тестов), проведение вводной части учебно-тренировочного занятия (разминка), выполнение студентами индивидуальных заданий (составление комплексов упражнений).

Форма оценочного средства	Количество работ (в семестре)	Максимальный балл за 1 работу	Итого баллов
Обязательные			
Практическое тестирование	6 (10)	Перевод по шкале	6
Составление комплекса упражнений	1	1	1
Проведение вводной части учебно-тренировочного занятия	1	15	15
Посещение занятий	27 (29) пар	2,7 (2,5)	72
Дополнительные			
Участие в научно-практической конференции	1	2	2
Участие в спортивно-массовых мероприятиях (в качестве зрителя)	1	2	2
Популяризация ЗОЖ	1	2	2
Итого	-	-	100

В результате текущего контроля и промежуточной аттестации знаний и уровня физической подготовленности студенты получают зачет.

Студент допускается к промежуточной аттестации, если он за посещение практических занятий набрал не менее 51 балла. При получении меньшего количества баллов студент не аттестуется.

Если студент набрал за семестр менее 51 балла, то получить необходимые для допуска к зачету баллы он может, выполнив дополнительные задания, предложенные преподавателем.

Студент, пропустивший более 50% занятий по болезни, получает «зачет», пройдя тестирование по теоретическому разделу, написании и защите реферата. Тема реферата определяется преподавателем. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

План-график проведения контрольно-оценочных мероприятий на весь срок изучения дисциплины Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина) для очной формы обучения

Срок	Сроки	Название оценочного мероприятия	Форма оценочного средства	Объект контроля
Семестр 1	Общая физическая подготовка – 7 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Спортивные игры – 13 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Зачет – 17 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-8
Семестр 2	Общая физическая подготовка – 7 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Легкая атлетика – 16 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Зачет – 17 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-8
Семестр 3	Общая физическая подготовка – 7 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Спортивные игры – 12 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Зачет – 17 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-8
Семестр 4	Общая физическая подготовка – 6 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Спортивные игры – 11 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Легкая атлетика – 16 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Зачет – 17 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-8
Семестр 5	Общая физическая подготовка – 4 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Атлетическая гимнастика – 6 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Спортивные игры – 9 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Зачет – 14 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-8
Семестр 6	Общая физическая подготовка – 1 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Спортивные игры – 6 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Легкая атлетика – 13 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Зачет – 14-15 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-8

6.2.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности для заочной формы обучения

Текущий контроль осуществляется в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов. Тестирование проводится по разделам программы с целью закрепления полученных знаний и умений по дисциплине и контроля эффективности применяемых средств и методов обучения.

Промежуточная аттестация включает выполнение заданий (тестов) и проводится в форме зачета.

Студент допускается к промежуточной аттестации, если он за посещение практических занятий (не менее 50 баллов) и результатам текущего контроля (не менее 1 балла) набрал не менее 51 балла. При получении меньшего количества баллов студент не аттестуется.

Если студент набрал за семестр менее 51 балла, то получить необходимые для допуска к зачету баллы он может, выполнив дополнительные задания, предложенные преподавателем.

Форма оценочного средства	Количество работ (в семестре)	Максимальный балл за 1 работу	Итого баллов
Обязательные			
Письменное тестирование	1	15	15
Практическое тестирование	2	5	10
Реферат	1	10	10
Посещение занятий	5 пар	10	50
Дополнительные			
Составление индивидуального комплекса упражнений (по выбору) с учетом специфики заболевания	1	5	5
Реферат	1	10	10
Итого	-	-	100

В результате текущего контроля и промежуточной аттестации знаний и уровня физической подготовленности студенты получают зачет.

План-график проведения контрольно-оценочных мероприятий на весь срок изучения дисциплины Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)

Курс	Сроки	Название оценочного мероприятия	Форма оценочного средства	Объект контроля
1	Лекция	Текущий контроль	Письменное тестирование	ОК-8
	Общая физическая подготовка	Текущий контроль	Практический тестирование	ОК-8
	Волейбол	Текущий контроль	Демонстрация	ОК-8

			овладения техникой игры	
	Баскетбол	Текущий контроль	Демонстрация овладения техникой игры	ОК-8
	Бадминтон	Текущий контроль	Практический тестирование	ОК-8
	Зачет	Промежуточная аттестация	Практический тестирование	ОК-8

Студенту, набравшему не менее 51 балла в результате суммирования баллов, полученных при текущем контроле и промежуточной аттестации, выставляется «зачет».

Полученный совокупный результат (максимум 100 баллов) конвертируется в традиционную шкалу:

100-балльная шкала	Традиционная шкала	
86 – 100	отлично	зачтено
71 – 85	хорошо	
51 – 70	удовлетворительно	
50 и менее	неудовлетворительно	не зачтено

6.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

6.3.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания для очной формы обучения

Оценка за текущую работу на практических занятиях, проводимую в форме контрольного теста студентов, осуществляется в соответствии с балльно-рейтинговой системой.

Рейтинговая система основывается на оценке результатов всех видов учебной деятельности студентов в Университете, предусмотренных планом. Итоговая аттестация определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных видов учебной работы.

1-2 курсы (I-IV семестры)

За учебный семестр студент максимально может набрать 100 баллов, которые складываются из:

- посещения практических занятий – 50-72 баллов;
- текущего контроля уровня физической подготовленности – 1-3 баллов;
- промежуточной аттестации уровня физической подготовленности – 1-3 баллов.
- проведение вводной части учебно-тренировочного занятия – 15 баллов;
- составление комплексов упражнений – 1 балл.

3 курс (V-VI семестры)

За семестр студент максимально может набрать 100 баллов, которые складываются из:

- посещения практических занятий – 50-72 баллов;
- текущего контроля уровня физической подготовленности – 1-3 баллов;
- промежуточной аттестации уровня физической подготовленности – 1-3 баллов.
- судейство по видам спорта – 15 баллов;
- оформление протокола соревнования – 1 балл.

Студент допускается к промежуточной аттестации, если он за посещение практических занятий (не менее 50 баллов) и по итогам текущего контроля (не менее 1 балла) набрал не менее 51 балла. При получении меньшего количества баллов студент не аттестуется.

Если студент набрал за семестр менее 51 балла, то получить необходимые для допуска к зачету баллы он может, выполнив дополнительные задания, предложенные преподавателем.

Предусмотрено получение дополнительных баллов

- за участие в научно-исследовательской работе (научно-практические конференции) в зависимости от результатов и ранга конференции (за каждую конференцию) – 0,3-2 баллов;

Результат	Ранг научно-практической конференции/ баллы			
	кафедральная	вузовская	межвузовская	всероссийская
участие	0,3	0,6	1,2	1,6
2-3 место	0,6	0,9	1,5	1,8
1 место	0,9	1,2	1,7	2,0

- за участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых Чувашским ГАУ в качестве зрителя (от количества посещенных соревнований) – 1-2 баллов;

Количество посещенных соревнований	Баллы
6-9	2
3-5	1,5
1-2	1

- за популяризацию здорового образа жизни (издание стенгазет, оформление уголков здоровья, участие в конкурсах творческих работ и т.д.) – 0,5-2 баллов.

Мероприятия популяризации здорового образа жизни	Баллы
- участие в различных городских и районных акциях, направленных на популяризацию здорового образа жизни	0,5
- издание стенгазеты по тематике здорового образа жизни	1
- участие в конкурсах, социальной рекламе по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения, а так же по пропаганде здорового образа жизни и активной социальной позиции;	1,5

- организация круглых столов, диспутов по пропаганде здорового образа жизни, здоровьесбережения, культуры питания, активного отдыха, соблюдения правил личной гигиены, отказа от вредных привычек, овладению навыками первой помощи с привлечением	2
--	---

6.3.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания для заочной формы обучения

За учебный семестр студент максимально может набрать 100 баллов, которые складываются из:

- посещения практических занятий – 50 баллов;
- текущий контроль уровня знания:
письменное тестирование – 15 баллов;
написание и защита реферата – 10 баллов;
- промежуточная аттестация уровня физической подготовленности – 15 баллов.

Студент допускается к промежуточной аттестации, если он за посещение практических занятий набрал не менее 50 балла и по итогам текущего контроля набрал не менее 1 балла. При получении меньшего количества баллов студент не аттестуется.

Если студент набрал за семестр менее 51 балла, то получить необходимые для допуска к зачету баллы он может, выполнив дополнительные задания, предложенные преподавателем.

Предусмотрено получение дополнительных баллов

Составление индивидуального комплекса упражнений (по выбору) с учетом специфики заболевания. Максимальное количество баллов – 5.

Написание и защита реферата предполагает значительную самостоятельную работу студента. Максимальный балл за написание и защиту реферата – 10 баллов.

6.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности
(полный комплект фондов оценочных средств приводится в Приложении 1).

6.4.1. Перечень контрольных нормативов по выявлению уровня физической подготовленности для очной формы обучения

***Текущий контроль уровня физической подготовленности
в I семестре***

Тесты	Курс	юноши					девушки				
		очки									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест для определения гибкости из положения сидя (см)	I	до носков	-5	-10	-15	-20	до носков	-5	-10	-15	-20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен – дев., от скамейки – юн. (количество повторений)	I	10	9	8	7	6	8	7	6	5	4
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки скрестно – дев., за голову юн. (количество повторений)	I	20	15	10	9	8	10	9	8	7	6

***Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности
в I семестре****

Тесты	Курс	юноши					девушки				
		очки									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Из виса лежа спереди на перекладине сгибание, разгибание рук (110-130см – дев., 90-100см – юн.) (количество повторений)	I	12	11	10	9	8	8	7	6	5	4
Подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине, руки туловища (количество повторений)	I	20	15	10	9	8	10	9	8	7	6

Волейбол. Перебрасывание мяча с лицевой линии через сетку (из 5 бросков – дев.; из 7 бросков – юн.) (количество попаданий)	I	7	6	5	4	3	5	4	3	2	1
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

* составление и проведение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики

**Текущий контроль уровня физической подготовленности
во II семестре**

Тесты	Курс	юноши					девушки				
		очки									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест для определения гибкости из положения сидя (см)	I	до нос ков	-5	-10	-15	-20	до носк ов	-5	-10	-15	-20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен – дев., от скамейки – юн. (количество повторений)	I	12	11	10	9	8	10	9	8	7	6
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки за головой (количество повторений)	I	25	20	15	10	9	10	9	8	7	6

**Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности
во II семестре***

Тесты	Курс	юноши					девушки				
		очки									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Из виса лежа спереди на перекладине сгибание, разгибание рук (110-130 см – дев., 90-100 см – юн.) (количество повторений)	I	14	13	12	11	10	10	9	8	7	6
Подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине, руки туловища (количество повторений)	I	22	17	12	11	9	12	11	10	9	8

Легкая атлетика. Оздоровительная ходьба, 2000 м – дев., 3000 м – юн. (мин, сек)	I	Без учета времени
--	---	-------------------

* составление плана конспекта и проведение вводной части учебно-тренировочного занятия

***Текущий контроль уровня физической подготовленности
в III семестре***

Тесты	Курс	юноши					девушки				
		очки									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест для определения гибкости из положения сидя (см)	II	5	до носков	-5	-10	-15	5	до носков	-5	-10	-15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен – дев., от скамейки – юн. (количество повторений)	II	14	13	12	10	9	12	11	10	9	8
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки скрестно – дев., руки за головой - юн. (количество повторений)	II	30	25	20	15	14	15	14	13	12	11

***Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности
в III семестре****

Тесты	Курс	юноши				девушки					
		очки									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Из виса лежа спереди на перекладине сгибание, разгибание рук (110-130см – дев., 90-100см – юн.) (количество повторений)	II	16	15	14	13	12	12	11	10	9	8
Подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине, руки туловища (количество повторений)	II	24	19	14	13	12	14	13	12	11	10

Волейбол. Броски и ловля мяча от стены (кол-во раз за 20 сек)	II	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
---	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---

* составление и проведение комплексов упражнений малых форм физической культуры в режиме учебного дня

**Текущий контроль уровня физической подготовленности
в IV семестре**

Тесты	Курс	юноши					девушки				
		очки									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 10 бросков (количество попаданий)	II	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен – дев., от скамейки – юн. (количество повторений)	II	16	15	14	13	12	14	13	12	11	10
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки за головой (количество повторений)	II	35	30	25	20	19	20	19	18	17	16

**Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности
в IV семестре***

Тесты	Курс	юноши					девушки				
		очки									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Из виса лежа спереди на перекладине сгибание, разгибание рук (110-130см – дев., 90-100см – юн.) (количество повторений)	II	18	17	16	15	14	14	13	12	11	10
Подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине (количество повторений)	II	26	21	16	15	14	16	15	14	13	12
Легкая атлетика. с Чередование оздоровительной ходьбы с бегом, 2000м – дев., 3000м – юн. (мин, сек)	II	Без учета времени									

* составление и проведение комплексов упражнений производственной гимнастики (с учетом получаемой профессии)

**Текущий контроль уровня физической подготовленности
в V семестре**

Тесты	Курс	юноши					девушки				
		очки									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на равновесие (сек)	III	12	11	10	9	8	10	9	8	7	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки – дев., от пола – юн. (количество повторений)	III	20	18	16	14	12	12	10	8	6	4
Поднимание и опускание верхней части туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы вверх (90°) руки за головой (количество повторений)	III	40	35	30	25	20	25	24	23	22	21
Фиксированное удержание рук и ног из положения лежа на животе «лодочка» (сек)	III	35	30	25	20	15	30	25	20	15	10
Удержание прямой правой (левой) ноги вперед - книзу стоя у опоры (сек)	III	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

**Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности
в V семестре***

Тесты	Курс	юноши					девушки				
		очки									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Жим штанги из положения лежа на спине (10 кг – дев., 20 кг – юн.) (количество повторений)	III	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Удержание упора лежа предплечьях «планка» (сек)	III	35	30	25	20	15	30	25	20	15	10
Волейбол. Поддачи мяча через сетку (дев. – из 5 бросков, юн. – из 6). (количество попаданий)	III	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
Удержание прямой правой (левой) ноги назад – книзу стоя у опоры (сек)	III	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

Из виса лежа спереди на перекладине сгибание, разгибание рук (110-130см – дев., 90-100 см – юн.) (количество повторений)	III	16	14	12	10	8	12	10	8	6	4
--	-----	----	----	----	----	---	----	----	---	---	---

* практика судейства по видам спорта и оформление протокола соревнований

***Текущий контроль уровня физической подготовленности
в VI семестре***

Тесты	Курс	юноши					девушки				
		очки									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на равновесие (сек)	III	14	13	12	11	10	12	11	10	9	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки – дев., от пола – юн. (количество повторений)	III	22	20	18	16	14	14	12	10	8	6
Поднимание и опускание верхней части туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы вверх (90°) руки за головой (количество повторений)	III	22	21	20	19	18	12	11	10	9	8
Фиксированное удержание рук и ног из положения лежа на животе «лодочка» (сек.)	III	35	30	25	20	15	30	25	20	15	10
Удержание прямой правой (левой) ноги вперед – книзу стоя у опоры (сек.)	III	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

***Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности
в VI семестре***

Тесты	Курс	юноши					девушки				
		очки									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Баскетбол. Ведение мяча, 18 м (сек)	III	16	17	18	19	20	18	19	20	21	22
Из виса лежа спереди на перекладине сгибание, разгибание рук (110-130 см – дев., 90-100 см – юнош.) (количество повторений)	III	16	14	12	10	8	12	10	8	6	4

Удержание прямой правой (левой) ноги в сторону-книзу стоя у опоры (сек)	III	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
Жонглирование воланом бадминтонной ракеткой (30 сек.), (количество раз)	III	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Легкая атлетика. Чередование оздоровительной ходьбы с бегом, 2000м – дев., 3000м – юн. (мин, сек)	III	Без учета времени									

* практика судейства по видам спорта и оформление протокола соревнований

Шкала перевода по текущему контролю и промежуточной аттестации уровня физической подготовленности в I-IV семестрах

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Текущая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
14-15	3	«отлично»	зачтено
12-13	2	«хорошо»	
10-11	1	«удовлетворительно»	
менее 10	0	«неудовлетворительно»	не зачтено

Шкала перевода по текущему контролю и промежуточной аттестации уровня физической подготовленности в V-VI семестрах

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Текущая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
23-25	3	«отлично»	зачтено
19-22	2	«хорошо»	
15-18	1	«удовлетворительно»	
менее 15	0	«неудовлетворительно»	не зачтено

6.4.2. Перечень контрольных нормативов по выявлению уровня физической подготовленности для заочной формы обучения

Промежуточная аттестация физической подготовленности

Тесты	Курс	юноши					девушки				
		баллы									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Удержание прямой правой (левой) ноги в сторону-книзу стоя у опоры (сек)	I	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
Жонглирование воланом бадминтонной ракеткой (30 сек.), (количество раз)	I	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

Шкала перевода по промежуточной аттестации уровня физической подготовленности

Текущая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
	традиционная	
9-10	«отлично»	зачтено
7-8	«хорошо»	
5-6	«удовлетворительно»	
менее 5	«неудовлетворительно»	не зачтено

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

№ п/ п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1.	Физическая культура - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN978522217627.html	Евсеев Ю.И.	Ростов н/Д : Феникс, 2014	Всех разделов	1-4	Эл. рес.	-
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента	Виленский, М.Я., Горшков, А.Г.	М. : Кнорус, 2013	Всех разделов	1-6	10	-

7.2. Дополнительная литература

№ п/ п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1.	Методика обучения технике игры в дартс в физическом воспитании студентов	Симзяева, Е.Н., Кильнесов, В.М., Алексеев, А.А., Чапурин, Н. Н., Кисапов, Н. Н.	Чебоксары, 2014	Дартс	1-6		1
2.	Подвижные игры в спортивной тренировке студентов	Николаева, Г.М., Гушин, Н.С., Пестряева, Л.Ш.	Чебоксары, 2014	Легкая атлетика, спортивные игры	1-6		1
3.	Практикум по лечебной физкультуре	Сергеева, О.Н., Алешев, Н.А., Пестряева, Л.Ш., Пазитова, В.Г.	Чебоксары, 2014		1-6		1
4.	Техника и методика обучения упражнениям по легкой атлетике	Пестряева, Л.Ш.	Чебоксары, 2015	Легкая атлетика	1-6	5	1
5.	Формирование физической культуры	Суриков А.А., Драндров, Г.Л., Бурцев В.А.,	Чебоксары, 2015	Спец. мед. группа	1-6		1

	студенток специальных медицинских групп на основе лично­стно ориентированной модульной программы физического воспитания	Бурцева Е.В.		х			
6.	Физическая культура	Муллер, А.Б.	М. : ЮРАЙТ, 2013	Всех разделов	1-6	1	-

7.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Программное обеспечение

Программное обеспечение: Офисные программы: Microsoft Office 2007; Microsoft Office 2010, Microsoft Office 2013, Microsoft Visual Studio 2008-2015, по программе MS DreamSpark MS Project Professional 2016, по программе MS DreamSpark, MS Visio 2007-2016, по программе MS DreamSpark, MS Access 2010-2016, по программе MS DreamSpark MS Windows, 7 pro 8 pro 10 pro, AutoCAD, Irbis, My Test, BusinessStudio 4.0, 1С: Предприятие 8. Сельское хозяйство. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведений (обновление 2020 г.), Консультационно-справочные службы Гарант (обновление 2020 г.), Консультант (обновление 2020 г.), SuperNovaReaderMagnifier (Программа экранного увеличения с поддержкой речи для лиц с ограниченными возможностями).

Интернет-ресурсы

Организации	Адрес
FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire)	http://fisu.net
Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации	http://minstm.gov.ru
Официальный сайт Министерства образования и Науки Российской Федерации	www.mon.gov.ru
Министерство по физической культуре, спорту и туризму Чувашской Республики	http://qov.cap.ru/main.asp?qovid=20
Министерство образования и молодежной политики Чувашской Республики	http://qov.cap.ru/main.asp?qovid=13
Российский Студенческий Спортивный Союз	http://www.studsport.ru
Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	http://www.infosport.ru
Международный Паралимпийский комитет	http://www.paralympic.org/index.html
Паралимпийский комитет России	http://paralymp.ru
Справочно-поисковые системы	
Рамблер	http://www.rambler.ru
Яндекс	http://www.ya.ru
Электронные учебники	

Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ)	http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set
Российское образование. Федеральный образовательный портал: учреждения, программы стандарты	http://www.edu.ru
Электронная библиотека window.edu.ru	http://www.ecsocman.edu.ru
Российский портал открытого образования	http://www.openet.edu.ru
Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент»	www.ecsocman.edu.ru
Словари	
Российская Спортивная Энциклопедия	http://www.libsport.ru
Периодические издания	
Адаптивная физическая культура (электронная версия журнала)	http://www.afkonline.ru/biblio.html
Федеральный научно-практический журнал «Спорт: экономика, право, управление»	http://www.lawinfo.ru/catalog/magazines/sport-ekonomika-pravo-upravlenie
Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»	http://www.teoriya.ru/journals
Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"	http://www.teoriya.ru/fkvot
Научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье»	http://kultura-fiz.vspu.ac.ru
Журнал «Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта»	http://www.sportpedagogy.org.ua
Электронный журнал «Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта»	http://www.kamgifk.ru/magazin/journal.htm
Научно-практический журнал «Адаптивная физическая культура»	http://www.afkonline.ru
Журнал «Физическое воспитание студентов»	http://www.sportedu.org.ua
Журнал «Физическая культура и спорт»	http://www.fismag.ru
Правовые системы	
Гарант	http://www.garant.ru

8. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

8.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся для очной формы обучения – не предусмотрены

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся для заочной формы обучения

Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля, задания самостоятельной работы для закрепления и систематизации знаний и формирования умений представлены в Приложении 3.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий и лабораторий	Перечень оборудования
1.	Спортивный зал	Корзина баскетбольная (2 шт.), лестницы (комплект для ОФП) (1 шт.), сетка волейбольная с тросом соревновательная (1 шт.), скамейка универсальная (6 шт.), тележка для мячей (1 шт.), щит баскетбольный игровой (2 шт.), ворота гандбол/мини-футбол (1 пара), гимнастические маты (20 шт.), мяч волейбольный (5 шт.), ракетка бадминтонная соревновательная (6 шт.),
2.	Гиревой зал	Блок для мышц спины(верхняя тяга) (1 шт.), блочная рамка (1 шт.), весы электронные ВЭМ-150 (1 шт.), гиперэкстензия горизонтальная(1 шт.), гиря 24 кг (1 шт.), гиря чемпионская 28 кг (2 шт.), гиря чемпионская 34 кг(2 шт.), гиря чемпионская 36 кг (2 шт.), гриф штанги "Олимпийской" (1 шт.), гриф штанги "Олимпийской"(1 шт.), грудь-машина (Баттерфляй) (1 шт.), дартс турнирный (2 шт.), диск "Олимпийский" обрезиненный черный 10 кг (1 шт.), диск "Олимпийский" обрезиненный черный 25 кг (4 шт.), машина для мышц груди (1 шт.), скамья для жима универсальная (1 шт.), стойка для приседаний (1 шт.), стойка под диски (1 шт.), стойка под штанги (для 8 штук) (1 шт.), тренажер для мышц бедра (разгибатель)(1 шт.), Тренажер для мышц бедра (сгибатель) (1 шт.), тяга в наклоне (1 шт.)
3.	Каб. 121 (кабинет для проведения занятий со студентами группы ЛФК)	Ростомер медицинский РМ-1 (1 шт.), динамометр становой (1 шт.), динамометр кистевой (1 шт.), измеритель арт. давления (2 шт.), стол преподавательский (1 шт.), столы (8 шт.), стулья (12 шт.)
4.	Зал бокса	Ракетки для настольного тенниса (6 шт.), стол для настольного тенниса (2 шт.)
5.	Зал игровых видов спорта	Мячи волейбольные (10 шт.), сетка

	спортивного комплекса	волейбольная (3 шт.), щиты баскетбольные (6 шт.), мячи баскетбольные (12 шт.), штанги (5 шт.), скакалки (5 шт.), футбольные ворота (2 шт.), стол для настольного тенниса (2 шт.), ракетки для настольного тенниса (10 шт.)
6.	Зал кардиотренажеров спортивного комплекса	Кардиотренажеры (18 шт.)
7.	Зал силовых тренажеров спортивного комплекса	Силовые тренажеры (36 шт.)
8.	Зал спортивных единоборств спортивного комплекса	Ковер борцовский (1 шт.)
9.	126	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Демонстрационное оборудование (телевизор LG 60 UK6200PLA LED, моноблок Acer Aspire C22-865 21.5" FHD Core, белая лаковая магнитно-маркерная доска) и учебно-наглядные пособия, вентилятор TD350/125 SILENT (230-240V), столы ученические, стулья, автоматический насос повышения давления V15GR-10, рабочий стол и полка для хранения удобрений и оборудования, таймер для освещения и полива, кондиционер MDV, увлажнитель воздуха Breeth, термометр TA 218 A clock, TDS – метр, рНметр, фильтр UTA-05, ES регулятор, рН регулятор, лампа ультрафиолетовая, гейзер Тайфун, колонна с растениями, коробка с минеральными пробками.

Для проведения практических и спортивно-массовых мероприятий кафедра располагает: двумя игровыми залами площадью 966,1 м² (игровой зал главного корпуса – 390,1 м², игровой зал спортивного комплекса – 606 м²), тренажерными залами (зал силовых тренажеров– 240 м², кардиотренажеров – 180 м²), залом гиревого спорта – 96,2 м², залом бокса – 154,0 м², кабинетом лечебной физической культуры – 34,6 м², залом спортивных единоборств – 240 м².

Спортивная база соответствует нормативным требованиям. Кафедра необходимым спортивным инвентарем и оборудованием обеспечена.

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

[illegible]

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)»

В соответствии с требованиями ФГОС ВО и рекомендациями ОПОП ВО по направлению подготовки 23.03.01 «Технология транспортных процессов» для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации дисциплины разработан Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)», являющийся неотъемлемой частью учебно-методического комплекса настоящей дисциплины.

Этот фонд включает:

- а) паспорт фонда оценочных средств;
- б) фонд текущего контроля:
 - контрольные нормативы (тесты), шкала перевода по текущему контролю уровня физической подготовленности и критерии оценивания;
 - письменное тестирование и критерии оценивания;
 - написание и защита реферата.
- Формы текущего контроля предназначены для оценивания уровня сформированности компетенций (ОК-8) на определенных этапах обучения.
- в) фонд промежуточной аттестации:
 - контрольные нормативы (тесты), шкала перевода по промежуточному контролю уровня физической подготовленности и критерии оценивания.
 - проведение вводной части учебно-тренировочного занятия (разминки) и критерии оценивания;
 - перечень обязательных индивидуальных заданий (составление комплексов упражнений) и критерии оценивания;
 - перечень тем рефератов для студентов, освобожденных от посещения учебных занятий по состоянию здоровья на длительный срок и критерии оценивания.

В Фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» представлены оценочные средства сформированности предусмотренных рабочей программой компетенций.

Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования. Шкалы оценивания.

Компетенция, этапы освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов			
		(неудовл.) 50 и менее не зачтено	пороговый (удовл.) 51-70 баллов зачтено	базовый (хорошо) 71-85 баллов зачтено	повышенный (отлично) 86-100 баллов зачтено
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	Знать: научно-практические основы физической культуры и спорта	Фрагментарные представления о: - значении физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; - научных основах биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; - содержании и	Неполные представления о: - значении физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; - научных основах биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; - содержании и направленности различных систем	Отдельные пробелы представления о: - значении физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; - научных основах биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; - содержании и	Сформированы представления о: - значении физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; - научных основах биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; - содержании и

		направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.	физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.	направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.	направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
	Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности	Фрагментарные умения: - учета индивидуальных особенностей физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применения их во время регулярных занятий физическими упражнениями; - проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - составления индивидуальных комплексов физических	Удовлетворительно, но не систематизированы умения: учета индивидуальных особенностей физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применения их во время регулярных занятий физическими упражнениями; - проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - составления индивидуальных комплексов физических упражнений с различной	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умения: учета индивидуальных особенностей физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применения их во время регулярных занятий физическими упражнениями; - проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - составления индивидуальных комплексов физических	Сформированы умения: учета индивидуальных особенностей физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применения их во время регулярных занятий физическими упражнениями; - проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - составления индивидуальных комплексов физических упражнений с различной

		упражнений с различной направленностью.	направленностью.	упражнений с различной направленностью.	направленностью.
	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Отсутствие навыков: - составления комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями. - навыками игры и судейства в волейбол, баскетбол, настольный теннис, дартс, бадминтон; - слитности движений, т.е. объединения ряда элементарных движений в единое целое;	Фрагментарные навыки: - составления комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями. - навыками игры и судейства в волейбол, баскетбол, настольный теннис, дартс, бадминтон; - слитности движений, т.е. объединения ряда элементарных движений в единое целое; - прочности запоминания двигательных действий по видам спорта, включенных в	Отдельные пробелы в применении навыков - составления комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями. - навыками игры и судейства в волейбол, баскетбол, настольный теннис, дартс, бадминтон; - слитности движений, т.е. объединения ряда элементарных движений в единое	Успешное владение навыками: - составления комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями. - навыками игры и судейства в волейбол, баскетбол, настольный теннис, дартс, бадминтон; - слитности движений, т.е. объединения ряда элементарных движений в единое

		- прочности запоминания двигательных действий по видам спорта, включенных в образовательную программу.	образовательную программу.	целое; - прочности запоминания двигательных действий по видам спорта, включенных в образовательную программу.	целое; - прочности запоминания двигательных действий по видам спорта, включенных в образовательную программу.
--	--	--	-------------------------------	--	--

1. Паспорт фонда оценочных средств
дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с
ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)»
для очной формы обучения

Форма контроля	ОК-8
Формы текущего контроля	
Тестирование практическое	+
Формы промежуточной аттестации	
Тестирование практическое	+
Проведение вводной части учебно-тренировочного занятия	+
Составление комплекса упражнений	+
Зачет	+

для заочной формы обучения

Форма контроля	ОК-8
Формы текущего контроля	
Письменное тестирование	+
Написание и защита реферата	+
Формы промежуточной аттестации	
Тестирование практическое	+
Зачет	+

1.1.Объекты контроля и объекты оценивания

№/ индекс компет енций	Содержание компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
		Знать	Уметь	Владеть
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

**1.2. Состав фондов оценочных средств по формам контроля
для очной формы обучения**

Форма контроля	Наполнение	ОФ
ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ		
Практические тесты	- контрольные нормативы по выявлению уровня физической подготовленности - шкала перевода - критерии оценивания	3
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ		
Зачет	- контрольные нормативы по выявлению уровня физической подготовленности - шкала перевода - критерии оценивания	3
	- проведение вводной части учебно-тренировочного занятия (разминка) - критерии оценивания	15
	- перечень обязательных индивидуальных заданий по составлению комплексов упражнений - критерии оценивания	1

для заочной формы обучения

Форма контроля	Наполнение	ОФ
ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ		
Практические тесты	- письменное тестирование - шкала перевода - критерии оценивания	15
	- написание и защита реферата - критерии оценивания	10
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ		
Зачет	- контрольные нормативы по выявлению уровня физической подготовленности - шкала перевода - критерии оценивания	10

**1.3. Распределение баллов в соответствии с балльно-рейтинговой системой по формам
текущего и промежуточного контроля
(на один семестр)**

для очной формы обучения

Форма оценочного средства	Количество работ (в семестре)	Максимальный балл за 1 работу	Итого баллов
Обязательные			
Текущий контроль			
Практическое тестирование	3 (5)	Перевод по шкале	3
Посещение занятий	13 (14)	2,7 (2,5)	36
Промежуточная аттестация			
Проведение вводной части учебно-тренировочного занятия (разминка)	1	15	15

Практическое тестирование	3 (5)	Перевод по шкале	3
Составление комплекса упражнений	1	1	1
Посещение занятий	14 (15)	2,5 (2,4)	36
Дополнительные			
Участие в научно-практической конференции	1	2	2
Участие в спортивно-массовых мероприятиях	1	2	2
Популяризация ЗОЖ	1	2	2
Итого	-	-	100

для заочной формы обучения

Форма оценочного средства	Количество работ (в семестре)	Максимальный балл за 1 работу	Итого баллов
Обязательные			
Письменное тестирование	1	15	15
Практическое тестирование	2	5	10
Реферат	1	10	10
Посещение занятий	5 пар	10	50
Дополнительные			
Составление индивидуального комплекса упражнений (по выбору) с учетом специфики заболевания	1	5	5
Реферат	1	10	10
Итого	-	-	100

2. План-график проведения контрольно-оценочных мероприятий на весь срок изучения дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)»

для очной формы обучения

Срок	Сроки	Название оценочного мероприятия	Форма оценочного средства	Объект контроля
Семестр 1	Общая физическая подготовка – 7 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Спортивные игры – 13 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Зачет – 17 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-8
Семестр 2	Общая физическая подготовка – 7 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Легкая атлетика – 16 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8

	Зачет – 17неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-8
Семестр 3	Общая физическая подготовка – 7 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Спортивные игры – 12 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Зачет – 17 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-8
Семестр 4	Общая физическая подготовка – 6 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Спортивные игры – 11 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Легкая атлетика – 16 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Зачет – 17 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-8
Семестр 5	Общая физическая подготовка – 4 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Атлетическая гимнастика – 6 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Спортивные игры – 9 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Зачет – 14 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-8
Семестр 6	Общая физическая подготовка – 1 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Спортивные игры– 6 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Легкая атлетика –13 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-8
	Зачет – 14-15 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-8

для заочной формы обучения

Курс	Сроки	Название оценочного мероприятия	Форма оценочного средства	Объект контроля
1	Лекция	Текущий контроль	Письменное тестирование	ОК-8
	Общая физическая подготовка	Текущий контроль	Практический тестирование	ОК-8
	Волейбол	Текущий контроль	Демонстрация овладения техникой игры	ОК-8
	Баскетбол	Текущий контроль	Демонстрация овладения техникой игры	ОК-8
	Бадминтон	Текущий контроль	Практический тестирование	ОК-8
	Зачет	Промежуточная аттестация	Практический тестирование	ОК-8

3. Оценочные средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации, используемые в дисциплине «физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» очной формы обучения

Система оценки результативности занятий и требований к освоению инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей студентов и целей занятий по элективным курсам по адаптивной физической культуре.

Практические тесты-задания (доступные формы и виды) выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида.

3.1. Формы текущего контроля освоения компетенции

Текущая аттестация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» проводится в соответствии с Уставом Университета, локальными документами Университета и является обязательной.

Данная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по оцениванию уровня физической подготовленности студентов и осуществляется ведущим преподавателем. Текущий контроль проводится с целью оценки и закрепления полученных знаний и умений, а также обеспечения механизма формирования количества баллов, необходимых студенту для допуска к зачету. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения студента по основным компонентам учебного процесса за текущий период. Оценивание осуществляется с выставлением баллов.

Формы текущего контроля и критерии их оценивания дифференцированы по видам раздела дисциплины - обязательные. К обязательным отнесены формы контроля, предполагающие формирование проходного балла на зачет в соответствии с принятой балльно-рейтинговой системой по дисциплине.

К обязательным формам текущего контроля отнесены:

- практическое тестирование;
- посещение занятий.

3.1.1. Практическое тестирование

Пояснительная записка

Тестирование - это процесс непосредственного выполнения тестов.

Полученное в ходе измерений числовое значение (например, выраженное в секундах, сантиметрах, метрах) является результатом тестирования (теста).

Задачи тестирования:

- оценить уровень физической подготовленности студента;

- осуществлять контроль эффективности применяемых средств и методов обучения.

3.1.2. Формы текущего контроля

Текущий контроль осуществляется в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов во время практических занятий. Тестирование проводится по разделам программы с целью оценки уровня физической подготовленности студентов, закрепления полученных знаний и умений по дисциплине и контроля эффективности применяемых средств и методов обучения.

Текущий контроль уровня физической подготовленности в I семестре

Тесты	Курс	юноши					девушки				
		очки									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест для определения гибкости из положения сидя (см)	I	до носков	-5	-10	-15	-20	до носков	-5	-10	-15	-20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен – дев., от скамейки – юн. (количество повторений)	I	10	9	8	7	6	8	7	6	5	4
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки скрестно – дев., за голову юн. (количество повторений)	I	20	15	10	9	8	10	9	8	7	6

Текущий контроль уровня физической подготовленности во II семестре

Тесты	Курс	юноши					девушки				
		очки									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест для определения гибкости из положения сидя (см)	I	до носков	-5	-10	-15	-20	до носков	-5	-10	-15	-20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен – дев., от скамейки – юн. (количество повторений)	I	12	11	10	9	8	10	9	8	7	6

Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки за головой (количество повторений)	I	25	20	15	10	9	10	9	8	7	6
--	---	----	----	----	----	---	----	---	---	---	---

**Текущий контроль уровня физической подготовленности
в III семестре**

Тесты	Курс	юноши					девушки				
		очки									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест для определения гибкости из положения сидя (см)	II	5	до носков	-5	-10	-15	5	до носков	-5	-10	-15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен – дев., от скамейки – юн. (количество повторений)	II	14	13	12	10	9	12	11	10	9	8
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки скрестно – дев., руки за головой - юн. (количество повторений)	II	30	25	20	15	14	15	14	13	12	11

**Текущий контроль уровня физической подготовленности
в IV семестре**

Тесты	Курс	юноши					девушки				
		очки									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 10 бросков (количество попаданий)	II	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен – дев., от скамейки – юн. (количество повторений)	II	16	15	14	13	12	14	13	12	11	10

Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки за головой (количество повторений)	II	35	30	25	20	19	20	19	18	17	16
--	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

**Текущий контроль уровня физической подготовленности
в V семестре**

Тесты	Курс	юноши					девушки				
		очки									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на равновесие (сек)	III	12	11	10	9	8	10	9	8	7	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки – дев., от пола – юн. (количество повторений)	III	20	18	16	14	12	12	10	8	6	4
Поднимание и опускание верхней части туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы вверх (90°) руки за головой (количество повторений)	III	40	35	30	25	20	25	24	23	22	21
Фиксированное удержание рук и ног из положения лежа на животе «лодочка»	III	35	30	25	20	15	30	25	20	15	10
Удержание прямой правой (левой) ноги вперед - книзу стоя у опоры (сек)	III	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

**Текущий контроль уровня физической подготовленности
в VI семестре**

Тесты	Курс	юноши					девушки				
		очки									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на равновесие (сек)	III	14	13	12	11	10	12	11	10	9	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки – дев., от пола – юн. (количество повторений)	III	22	20	18	16	14	14	12	10	8	6
Поднимание и опускание верхней части туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы вверх (90°) руки за головой (количество повторений)	III	22	21	20	19	18	12	11	10	9	8
Фиксированное удержание рук и ног из положения лежа на животе «лодочка» (сек.)	III	35	30	25	20	15	30	25	20	15	10
Удержание прямой правой (левой) ноги вперед – книзу стоя у опоры (сек.)	III	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

Шкала перевода по текущему контролю уровня физической подготовленности в I-IV семестрах

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Текущая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
14-15	3	«отлично»	зачтено
12-13	2	«хорошо»	
10-11	1	«удовлетворительно»	
менее 10	0	«неудовлетворительно»	не зачтено

Шкала перевода по текущему контролю уровня физической подготовленности в V-VI семестрах

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Текущая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
23-25	3	«отлично»	зачтено
19-22	2	«хорошо»	
15-18	1	«удовлетворительно»	
менее 15	0	«неудовлетворительно»	не зачтено

3.1.3. Критерии оценивания

В соответствии с балльно-рейтинговой системой, во время проведения текущего контроля оценивается: посещение практических занятий и выявление уровня физической подготовленности (контрольные нормативы) (контрольная точка – КТ). Шкала дифференцирована по ряду критериев. Общий результат складывается как сумма баллов по представленным критериям.

3.2. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация заключается в объективном выявлении результатов обучения, которые позволяют определить степень соответствия действительных результатов обучения и запланированных в программе. Направлена на оценивание обобщенных результатов обучения, выявление степени освоения студентами системы знаний и умений, полученных в результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)».

Формы промежуточной аттестации и критерии их оценивания дифференцированы по видам раздела дисциплины - обязательные. К обязательным отнесены формы контроля, предполагающие формирование проходного балла на зачет в соответствии с принятой балльно-рейтинговой системой по дисциплине.

К обязательным формам промежуточной аттестации отнесены:

- практическое тестирование;
- проведение вводной части учебно-тренировочного занятия (разминка);
- составление комплекса упражнений;
- посещение занятий.

К дополнительным формам промежуточной аттестации отнесены:

- участие в научно-практической конференции;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях;
- популяризация здорового образа жизни.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)». включает зачет.

**Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности
в I семестре***

Тесты	Курс	юноши					девушки				
		очки									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Из виса лежа спереди на перекладине сгибание, разгибание рук (110-130 см – дев., 90-100 см – юн.) (кол-во повторений)	I	12	11	10	9	8	8	7	6	5	4
Подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине, руки вдоль туловища (кол-во повторений)	I	20	15	10	9	8	10	9	8	7	6
Волейбол. Перебрасывание мяча с лицевой линии через сетку (из 5 бросков – дев.; из 7 бросков – юн.) (количество попаданий)	I	7	6	5	4	3	5	4	3	2	1

* составление и проведение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики

**Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности
во II семестре***

Тесты	Курс	юноши					девушки				
		очки									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Из виса лежа спереди на перекладине сгибание, разгибание рук (110-130 см – дев., 90-100 см – юн.) (количество повторений)	I	14	13	12	11	10	10	9	8	7	6
Подъем ног до прямого угла из положения на спине, руки вдоль тул (количество повторений)	I	22	17	12	11	9	12	11	10	9	8
Легкая атлетика. Оздоровительная ходьба, 2000 м – дев., 3000 м – юн. (мин, сек)	I	Без учета времени									

* составление плана конспекта и проведение вводной части учебно-тренировочного занятия

**Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности
в III семестре***

Тесты	Курс	юноши				девушки					
		очки									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Из виса лежа спереди на перекладине сгибание, разгибание рук (110-130 см – дев., 90-100 см – юн.) (количество повторений)	II	16	15	14	13	12	12	11	10	9	8
Подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине, руки туловища (количество повторений)	II	24	19	14	13	12	14	13	12	11	10
Волейбол. Броски и ловля мяча от стены (кол-во раз за 20 сек)	II	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

* составление и проведение комплексов упражнений малых форм физической культуры в режиме учебного дня

**Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности
в IV семестре***

Тесты	Курс	юноши					девушки				
		очки									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Из виса лежа спереди на перекладине сгибание, разгибание рук (110-130 см – дев., 90-100 см – юн.) (количество повторений)	II	18	17	16	15	14	14	13	12	11	10
Подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине (количество повторений)	II	26	21	16	15	14	16	15	14	13	12
Легкая атлетика. с Чередование оздоровительной ходьбы с бегом, 2000м – дев., 3000м – юн. (мин, сек)	II	Без учета времени									

* составление и проведение комплексов упражнений производственной гимнастики (с учетом получаемой профессии)

**Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности
в V семестре***

Тесты	Курс	юноши				девушки					
		очки									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Жим штанги из положения лежа на спине (10 кг – дев., 20 кг – юн.) (количество повторений)	III	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Удержание упора лежа предплечьях «планка» (сек)	III	35	30	25	20	15	30	25	20	15	10
Волейбол. Поддачи мяча через сетку (дев.- из 5 бросков, юн. – из 6). (количество попаданий)	III	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
Удержание прямой правой (левой) ноги назад - книзу стоя у опоры (сек)	III	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
Из виса лежа спереди на перекладине сгибание, разгибание рук (110-130см – дев., 90-100см – юн.) (количество повторений)	III	16	14	12	10	8	12	10	8	6	4

* практика судейства по видам спорта и оформление протокола соревнований

**Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности
в VI семестре***

Тесты	Курс	юноши					девушки				
		очки									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Баскетбол. Ведение мяча, 18 м (сек)	III	16	17	18	19	20	18	19	20	21	22
Из виса лежа спереди на перекладине сгибание, разгибание рук (110-130см 90-100см – юн.) (коли повторений	III	16	14	12	10	8	12	10	8	6	4
Удержание прямой правой (левой) ноги в сторону- книзу стоя у опоры(сек)	III	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
Жонглирование воланом бадминтонной ракеткой (30 сек.), (количество раз)	III	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

Легкая атлетика. Чередование оздоровительной ходьбы с бегом, 2000м – дев., 3000м – юн.(мин, сек)	III	Без учета времени
--	-----	-------------------

* практика судейства по видам спорта и оформление протокола соревнований

Шкала перевода по промежуточной аттестации уровня физической подготовленности в I-IV семестрах

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Текущая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
14-15	3	«отлично»	зачтено
12-13	2	«хорошо»	
10-11	1	«удовлетворительно»	
менее 10	0	«неудовлетворительно»	не зачтено

Шкала перевода по промежуточной аттестации уровня физической подготовленности в V-VI семестрах

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Текущая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
23-25	3	«отлично»	зачтено
19-22	2	«хорошо»	
15-18	1	«удовлетворительно»	
менее 15	0	«неудовлетворительно»	не зачтено

3.2.1. Критерии оценивания

В соответствии с балльно-рейтинговой системой, при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» в течение семестра проводятся практические занятия; спортивно-массовые мероприятия, индивидуальные консультации с преподавателем. Контрольный раздел дисциплины предусматривает составление комплексов упражнений, проведение вводной части учебно-тренировочного занятия (разминка), выполнение контрольных тестов по выявлению уровня физической подготовленности, в отдельных случаях, написание и защиту реферата (для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок).

Рейтинговая система основывается на оценке результатов всех видов учебной деятельности студентов в вузе, предусмотренных планом.

Итоговая оценка определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных видов учебной работы.

За учебный семестр студент максимально может набрать 100 баллов, которые складываются из:

- посещения практических занятий – 50-72 баллов;
- текущего контроля уровня физической подготовленности – 1-3 баллов;
- промежуточной аттестации уровня физической подготовленности – 1-3 баллов.
- проведение вводной части учебно-тренировочного занятия (разминка) – 15 баллов;
- составление комплексов упражнений – 1 балл.

Студент допускается к промежуточной аттестации, если он за посещение практических занятий набрал не менее 50 балла. При получении меньшего количества баллов студент не аттестуется.

Если студент набрал за семестр менее 51 балла, то получить необходимые для допуска к зачету баллы он может, выполнив дополнительные задания, предложенные преподавателем.

Студент, пропустивший более 50% занятий по болезни, получает «зачет», пройдя тестирование по теоретическому разделу, написании и защите реферата. Тема реферата определяется преподавателем.

Предусмотрено получение дополнительных (премиальных) баллов

1. *За участие в научно-исследовательской работе (научно-практические конференции) в зависимости от результатов и ранга конференции (за каждую конференцию) – 0,3-2 баллов;*

Результат	Ранг научно-практической конференции/ баллы			
	кафедральная	вузовская	межвузовская	всероссийская
участие	0,3	0,6	1,2	1,6
2-3 место	0,6	0,9	1,5	1,8
1 место	0,9	1,2	1,7	2,0

2. *Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых Чувашским ГАУ в качестве зрителя (от количества посещенных соревнований) – 1-2 баллов.*

Количество посещенных соревнований	Баллы
6-9	2
3-5	1,5
1-2	1

3. *Популяризация здорового образа жизни (издание стенгазет, оформление уголков здоровья, участие в конкурсах творческих работ и т.д.) – 0,5-2 баллов.*

Мероприятия популяризации здорового образа жизни	Баллы
- участие в различных городских и районных акциях, направленных на популяризацию здорового образа жизни	0,5
- издание стенгазеты по тематике здорового образа жизни	1
- участие в конкурсах, социальной рекламе по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения, а так же по пропаганде здорового образа жизни и активной социальной позиции;	1,5
- организация круглых столов, диспутов по пропаганде здорового образа жизни, здоровьесбережения, культуры питания, активного отдыха, соблюдения правил личной гигиены, отказа от вредных привычек, овладению навыками первой помощи с привлечением	2

3.2.2. Индивидуальные задания (проведение вводной части учебно-тренировочного занятия (разминка), составление комплексов упражнений)

Пояснительная записка

Индивидуальные задания являются важным этапом в формировании компетенции обучающегося. Выполнение таких заданий требует не только теоретической подготовки, но и самостоятельного научного поиска. Выполнение заданий и их проверка позволяют сформировать и оценить уровень освоения компетенции, предусмотренной рабочей программой дисциплины. Индивидуальное задание предполагает поиск и обработку теоретического и практического материала по заданной теме.

Проведение вводной части учебно-тренировочного занятия (разминки)

- разминка в беге (специальные беговые и прыжковые упражнения);
- разминка в ходьбе (общеразвивающие упражнения в ходьбе);
- разминка на месте (общеразвивающие упражнения на месте).

Критерии оценивания проведения вводной части учебно-тренировочного занятия (разминки)

Критерии оценивания проведения вводной части учебно-тренировочного занятия (разминки) устанавливаются исходя из максимального балла за выполнение задания – 15 балла.

Итоговый результат за выполнение каждой части задания формируется исходя из следующих критериев:

Критерий	Ба
Владеет в полном объеме гимнастической терминологией, организаторскими способностями, методикой проведения вводной части занятия	1
В гимнастической терминологии допускаются незначительные ошибки, демонстрирует организаторские способности частично, не в полном объеме освоена методика проведения вводной части занятия	1
В гимнастической терминологии допускаются грубые ошибки, демонстрирует организаторские способности частично, не освоена методика проведения вводной части занятия (отсутствует последовательность проведения разминки)	5
Гимнастической терминологией не владеет, отсутствуют организаторские способности, методика проведения разминки не освоена	0

Перечень индивидуальных заданий

Индивидуальные задания – обязательны для выполнения, являются этапом формирования допуска студента к зачету. В каждом учебном семестре предусмотрено выполнение одного индивидуального задания.

Задания, обязательные для выполнения:

1 семестр

составление и проведение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики

2 семестр

составление плана конспекта и проведение вводной части учебно-тренировочного занятия

3 семестр

составление и проведение комплексов упражнений малых форм физической культуры в режиме учебного дня

4 семестр

составление и проведение комплексов упражнений производственной гимнастики (с учетом получаемой профессии).

5-6 семестр

практика судейства по видам спорта и оформление протокола соревнований

Критерии оценивания индивидуальных заданий

Критерии оценивания индивидуальных заданий устанавливаются исходя из максимального балла за выполнение задания – 1 балла.

Итоговый результат за выполнение каждой части задания формируется исходя из следующих критериев:

Критерий	Балл
Владение гимнастической терминологией	0,3
Соблюдение последовательности составления комплекса	0,2
Уверенное проведение комплекса	0,5
Итого	1

3.2.3. Примерная тематика рефератов

(для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, освобожденных от практических занятий на длительный срок)

1. 1000 движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
2. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
3. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
4. Аэробика для всех.
5. Биоритмы и работоспособность
6. Виды и профилактика утомления.
7. Виды физической культуры на производстве.
8. Витамины, их роль в жизнедеятельности организма
9. Влияние алкоголя, никотина, наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
10. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
11. Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека.

12. Влияние осанки на здоровье человека.
13. Водорастворимые витамины, их значение в процессах жизнедеятельности
14. Возможные осложнения при моем заболевании в связи с возрастом и профилактика.
15. География Чувашской республики по дефициту и избытку микро- и макроэлементов
16. Гимнастика и зрение.
17. Главные заповеди в питании (по теории К. Купера).
18. Двигательная активность (ДА) студента, нормы ДА, гипокинезия и гиподинамия
19. Дыхательная гимнастика Стрельниковой и Бутейко.
20. Жирорастворимые витамины, их значение в процессах жизнедеятельности
21. Использование методики П. Брега для оздоровления организма.
22. Лечение и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры.
23. Лишний вес и его влияние на различные функции организма.
24. ЛФК в лечении больных с заболеваниями дыхательной системы
25. ЛФК в лечении больных с заболеваниями ССС
26. ЛФК при вегето-сосудистой дистонии
27. ЛФК при гипертонической и гипотонической болезнях
28. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта
29. ЛФК при заболеваниях печени и желчевыводящих путей
30. ЛФК при заболеваниях почек и мочевыводящих путей
31. ЛФК при лечении больных с ожирениями
32. ЛФК при лечении бронхиальной астмы
33. ЛФК при сахарном диабете
34. ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки
35. Методика применения популярной оздоровительной или тренировочной программы.
36. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда моей будущей специальности.
37. Методика регуляции эмоционального состояния.
38. Нарушения зрения. ЛФК при миопии
39. Нарушения осанки, их причины и профилактика
40. Нарушения осанки, сколиотическая болезнь, ее профилактика, корригирующая гимнастика
41. Нетрадиционные методы дыхательной лечебной физической культуры
42. Основные приемы закаливания организма.
43. Основные приемы омоложения организма.
44. Основные средства от стресса и нервного напряжения.
45. Основные требования к уровню развития психофизических качеств, повышающих надежность специалиста в его профессиональной деятельности.
46. Основы аутогенной тренировки.
47. Основы различных оздоровительных систем (на примере какой-либо системы).
48. Особенности гимнастики Д.Фонды.
49. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании мышечной системы.

50. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании ОДА (опорно-двигательного аппарата).

51. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании органов пищеварения.

52. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании органов дыхания.

53. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании нервной системы.

54. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании органов зрения.

55. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании ССС (сердечно-сосудистой системы).

56. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.

57. Особенности использования психомышечной тренировки.

58. Оценка уровня собственного здоровья и пути его коррекции.

59. Понятие «здорового питания».

60. Популярные частные методики занятий физическими упражнениями (на примере какой-либо системы оздоровления).

61. Преимущества и недостатки оздоровительных упражнений аэробной направленности.

62. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности.

63. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

64. Профилактика заболеваний дыхательной системы средствами физической культуры.

65. Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь, холецистит и др.) средствами физической культуры.

66. Профилактика заболеваний нервной системы средствами физической культуры.

67. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры.

68. Профилактика и борьба с возможными осложнениями при заболевании органов пищеварения.

69. Пульсовый режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленности.

70. Роль микро- и макроэлементов в питании.

Общие требования, порядок выполнения и защиты реферата

Слово «реферат» в переводе с латинского означает краткое письменное изложение сущности какой-либо проблемы. Реферат – это не только пересказ прочитанного, но и анализ, обобщение и аргументированное изложение собственной точки зрения на рассматриваемую проблему.

Общие положения

Цели подготовки реферата:

1. Систематизация и углубление теоретических и практических знаний в данной области.
2. Приобретение навыков самостоятельной работы.
3. Овладение методиками исследования, обобщения, логического изложения материала.

Общие требования к подготовке рефератов:

- целевая направленность;
- чёткость построения;
- логическое изложение материала;
- глубина и полнота освещения вопросов;
- убедительность аргументации;
- краткость и точность формулировок;
- конкретность изложения результатов;
- доказательность выводов и рекомендаций;
- грамотное оформление.

Тематика рефератов разрабатывается кафедрой исходя из актуальности и соответствия достижениям науки и практики.

Структура реферата

Реферат состоит из:

- титульного листа;
- содержания;
- введения;
- основной части;
- заключения;
- списка литературы;
- приложения.

Требования к структурным элементам реферата

Введение. Опыт работы показывает, что введение представляет собой наиболее ответственную часть реферата, поскольку содержит в сжатой форме все фундаментальные положения, обоснованию которых посвящена работа.

Любое научное исследование начинается с обоснования выбранной темы, его актуальности. Под актуальностью исследования понимается *степень его важности в данный момент для решения данной проблемы, задачи или вопроса*. Актуальность – современность и социальная значимость, обоснование актуальности темы должно содержать объяснение того, почему к данной теме целесообразно обратиться именно сейчас, какова научная и практическая необходимость, в каком состоянии находятся современные научные представления о предмете исследования.

Цель формулируется, исходя из названия Вашей работы, формулировка задач исследования строится на основе пунктов представленного плана. Это делается в форме перечисления: *изучить..., рассмотреть..., разработать...,*

выявить..., осуществить..., применить..., выработать..., описать..., установить..., выяснить..., сформировать..., исследовать..., показать..., сравнить..., обобщить..., систематизировать..., проанализировать..., выделить..., конкретизировать... и т.д. Формулировки задач необходимо делать как можно тщательнее, поскольку описание решений этих задач должно составить содержание глав научной работы. *Заголовки глав рождаются именно из формулировок задач исследования.*

После формулировки цели и задач исследования строится научная гипотеза – научное предположение, предвидение результата конца работы. Следует иметь в виду, что выдвинутая автором гипотеза может не подтвердиться. Поэтому изначально гипотезу следует построить так, чтобы было несколько вариантов, т.е. создать многоаспектную научную гипотезу, охватывающую разные стороны (аспекты) явления или процесса. Вот тогда в заключительной части и выводах можно будет четко сказать: то-то получилось, и вот почему, а то-то – нет, это ошибка, и ее следует повторять в дальнейших исследованиях. Таким образом, выявлять отрицательные результаты нужно, т.к. это предостерегает других исследователей от ошибочных вариантов.

Обязательным элементом введения является указание на методы исследования, которые служат инструментом в добывании фактического материала (наблюдение, сравнение, измерение, эксперимент, абстрагирование, анализ, синтез, моделирование, аналогия, исторический метод, логический метод, идеализация, формализация, аксиоматический).

В конце вводной части желательно раскрыть структуру работы, т.е. дать перечень ее структурных элементов и обосновать логическую последовательность их расположения.

Объем введения 1-2 страницы.

Основная часть. Если реферат содержит 2-3 раздела, то в конце каждого раздела даются выводы. Между разделами реферата должна быть логическая связь и последовательное развитие основной идеи работы.

Заключение. В нём излагаются теоретические и практические выводы и рекомендации. Они должны быть краткими и чёткими, дающими полное представление о содержании, значимости, обоснованности и эффективности разработок. Пишутся они в тезисной форме по пунктам и обязательно должны быть увязаны с поставленными в работе целью и задачами. Объем заключения 1-2 страницы.

Приложения включают вспомогательный материал (промежуточные расчёты, таблицы, цифровые данные, инструкции и т.д.).

Графический материал включает: схемы, графики, рисунки.

Объём работы должен составлять 20-25 машинописных страниц: введение – 1-2 страницы, заключение – 1-2 страницы, список цитируемой литературы – 8-10 источников), остальной объём приходится на основную часть.

Стиль работы. Методика изложения студенческой работы может быть различной – описательной, в виде развернутого доказательства выдвинутой

гипотезы, хронологического изложения фактов и т.п. Методика подачи материала раскрывает профессиональную подготовленность автора, его общую культуру характеризует уровень языка и стиля.

Стилистические требования, предъявляемые к студенческой работе, складываются из двух составляющих – требований современного русского литературного языка и требований так называемого академического этикета – научной речи.

Характерной особенностью языка письменной научной речи является формально-логический способ изложения материала. Он сводится к построению изложения в форме рассуждений и доказательств, к смысловой законченности и связанности текста. Такой способ изложения материала достигается с помощью специальных языковых средств.

В качестве первого среди таких средств следует назвать функциональные связки – преимущественно вводные слова и обороты. На последовательность развития мысли указывают слова: *прежде всего, вначале, затем, во-первых, во-вторых, значит, итак* и т. п. Противоречивые отношения характеризуют слова-связки: *однако, между тем, в то время как, тем не менее..* Причинно-следственные отношения определяются словами: *следовательно, поэтому, благодаря этому, сообразно с этим, вследствие этого, кроме того, к тому же* и т.д. Переход от одной мысли к другой помогают осуществлять связки: *рассмотрим, прежде чем перейти к..., остановимся на..., рассмотрев, перейдем к..., необходимо остановиться на..., необходимо рассмотреть.* Итог, вывод обеспечивают слова и обороты: *итак, таким образом, значит, в заключение отметим, сказанное позволяет сделать выводы, подводя итоги, следует сказать* и др. Не следует использовать местоимение "я", пишут местоимение "мы": *нами установлено, мы приходим к выводу* и т.п.

В заключении подчеркиваем, что ведущими принципами написания научной работы студента являются принципы однозначности мысли, ясности и краткости изложения.

Порядок выполнения реферата

Подготовка письменной работы проводится по определённой схеме:

- Формирование замысла, выбор темы;
- Поиск и отбор материала;
- Группировка и систематизация материала (составление плана);
- Написание текста;
- Обработка рукописи.

На первом этапе студентом самостоятельно выбирается тема реферата в соответствии с собственными интересами. Большую помощь ему в этом может оказать, утверждённый на кафедре, список тем рефератов. Возможен также самостоятельный выбор студентом темы реферата, но обязательно её согласование с преподавателем, ведущим курс «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)».

На втором этапе работа ведётся в библиографических отделах библиотек с каталогами, со справочными изданиями, уточняются места хранения требуемых книг и журналов. При подборе литературы по теме необходима систематическая работа с библиографическими указателями.

По теме реферата иногда бывает удобно начинать знакомство с источниками и литературой не в хронологической последовательности, а в обратном порядке, т. е. сначала изучить работы, вышедшие в последнее время с тем, чтобы, работая по методу «сверху вниз», с максимальной полнотой ознакомиться с существующей историографией темы.

При работе с литературой целесообразно выписывать на отдельных карточках основные положения, примеры, выводы изучаемых источников и литературы, точно указывая их авторов, названия, страницы.

На третьем этапе определяются содержание и структура реферата. Это позволит составить черновой вариант плана, вначале рекомендуется сформировать наиболее важные мысли и логику их изложения, а затем примерно определить основные пункты плана.

После составления плана **на четвертом этапе** рекомендуется определить содержание и логику изложения отдельных вопросов.

На заключительном этапе необходимо обработать подготовленный материал в соответствии с требованиями к оформлению рефератов.

Таким образом, студент составляет план и уточняет круг вопросов, анализирует материал, несёт ответственность за достоверность информации и качество статистической обработки материала.

График консультаций по работам утверждается заведующим кафедрой и вывешивается на видном месте.

Кафедра обязана всемерно содействовать организации по выполнению работы, для этого необходимы постоянные консультации и контроль, выдача заданий, рекомендации источников литературы.

Оформление реферата

Реферат должен быть грамотно написан и правильно оформлен. Текст печатается на бумаге формата А 4, шрифт 14 Times New Roman; через 1,5 интервала в редакторе MS Word; Следует соблюдать следующие размеры полей: слева – 30 мм, справа – 10 мм, нижнее (от последней строки текста, примечания, сноски) – 20 мм, верхнее – 20 мм. Абзацный отступ – 1,25 см.

Каждый студент вправе выбрать любой порядок и оформление работы, но существует определённая устойчивая традиция её формирования. Реферат должен содержать обязательные составные части, располагаемые в следующей последовательности, основными элементами которой являются:

- обложка;
- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- основная часть (главы и параграфы);
- заключение;

- список использованной литературы;
- приложения.

Титульный лист является первой страницей научной работы и заполняется по строго определённым правилам.

После титульного листа помещается оглавление с указанием страниц, отражающих начало очередного раздела, подраздела и т.д.

Нумерация страниц производится снизу по центру. Титульный лист включается в общую нумерацию страниц, но номер не проставляется.

Основная часть реферата делится на разделы, подразделы, пункты, подпункты, имеющие многоуровневую нумерацию (раздел 2.1, подраздел 2.1.1, пункт 2.1.1.3).

Заголовки глав, слова «введение», «заключение», «оглавление», «список использованной литературы» располагаются в середине строки без точек и печатаются прописными буквами, переносы слов в заголовках не разрешаются.

Иллюстрации и таблицы имеют сквозную нумерацию и располагаются сразу после обязательной ссылки в тексте или на следующей странице. Иллюстрации должны иметь название, расположенное снизу и, если надо, поясняющие данные. Номер таблицы ставится в правом верхнем углу и сразу под ним по центру – заголовок. Точки в названиях иллюстраций и таблиц не ставятся. Заголовки граф таблицы должны начинаться с прописных букв. Графу № п/п в таблицу не включать. При переносе таблицы на следующую страницу заголовки граф должны быть продублированы, над ними печатается «Продолжение таблицы» с указанием её номера, заголовок при этом не повторяется. При отсутствии данных в ячейке таблицы ставится прочерк. Если все показатели таблицы выражены в общей единице, то её обозначение помещается в конце заголовка таблицы после запятой. При наличии небольшого по объёму материала нет необходимости включать его в таблицы.

Формулы и уравнения выделяются из текста на отдельную строку и нумеруются в круглых скобках.

Ссылки на авторов обязательны и проставляются по ходу текста либо в квадратных скобках, где значится библиографический номер автора, либо в круглых скобках фамилия, инициалы и год опубликования работы. Если ссылка даётся на несколько работ одновременно, то описания работ отделяются друг от друга точкой с запятой.

Цитаты следует воспроизводить точно, с сохранением всех особенностей подлинника. Цитируемые фразы заключаются в кавычки. Если в цитате необходимо пропустить часть текста, то на его месте ставится многоточие. При цитировании работы иностранного автора в тексте допускается указание фамилии автора в русской транскрипции.

В список использованной литературы обязательно входят библиографические описания всех документов и изданий, используемых в работе над исследованием и упомянутых в подстрочных примечаниях. Список имеет сквозную нумерацию, все источники расположены по алфавиту фамилий авторов или заглавий (если публикация содержит работы ряда авторов,

фамилии которых не выносятся на обложку). В начале списка располагаются издания на русском языке (по алфавиту), затем с продолжением нумерации - издания на иностранном языке (по алфавиту). Список использованной литературы оформляется в соответствии с ГОСТом.

Приложения необходимо оформлять как продолжение научной работы. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы и иметь номер в правом верхнем углу, сразу под ним заголовок в середине строки.

Защита реферата

1. Завершённая работа подписывается студентом на титульном листе и представляется на кафедру.

2. Готовясь к защите, студент составляет тезисы выступления, продумывает ответы на возможные вопросы.

3. Защита реферата производится на кафедре физического воспитания в индивидуальном порядке.

4. Время выступления на защите до 5-8 минут.

Постарайтесь докладывать без бумажки (прочитать можно только цель, задачи) – это сформирует о Вас благоприятное впечатление аудитории, создаст представление, что работа выполнена Вами самостоятельно.

В докладе должны быть логические паузы, ударения на наиболее значимых моментах, чтобы мысли слушающих могли следовать за Вашими.

Ошибки, которые чаще всего допускают студенты при написании рефератов

Наиболее типичной ошибкой, встречающейся в рефератах, является широкое толкование темы. Студент при этом пытается охватить все её аспекты и включает в план реферата множество вопросов, не относящихся к изучаемой теме.

Мало внимания уделяется обоснованию актуальности выбранной темы исследования, анализу научной литературы. Слабой стороной реферата является отсутствие связи между составными её частями, недостаточная последовательность изложения, описательность и отсутствие анализа событий и явлений. Выводы нередко повторяют тезисные положения плана работы или заменяются перечнем изложения фактов.

Встречаются недостатки и в оформлении работы:

- Нет соответствия страниц текста со страницами, указанными в оглавлении.
- При изложении теоретической части (обзор литературы) нет указаний или ссылок на авторов.
- Неправильно оформляется список цитируемой литературы.
- Не расшифровываются таблицы, диаграммы, рисунки.

Критерии оценивания реферата

На «удовлетворительно» (50-57 баллов) оцениваются учебно-исследовательские навыки и умения, освоенные на репродуктивном (исполнительском) уровне активности: объем (около 10 рукописных страниц

формата А 4); структура реферата (наличие плана, введения, основных разделов, заключения, списка литературы); количество используемых источников (как правило, не менее 2-3 статей или монографий); правильность оформления ссылок. При использовании электронных источников информации обязательна ссылка на них.

На «хорошо» (58-65 баллов) оцениваются умения и навыки, освоенные на инициативном уровне активности: во введении – умение четко и грамотно сформулировать задачи работы; в основных разделах – умение анализировать материал источников, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемой проблеме; в заключении – способность обобщить изученный материал и сделать значимые выводы.

На «отлично» (66-72 баллов) оценивается работа, выполненная на творческом уровне: в ней необходимо продемонстрировать не только навыки работы с научной литературой, но и умение самостоятельно определять и разрешать проблемные вопросы избранной темы, логически непротиворечиво отстаивать собственную точку зрения. Дополнительно может быть оценено наличие в реферате иллюстраций, фотографий, схем, графиков, таблиц.

При публичной защите реферата оцениваются: умение грамотно построить выступление, уложиться в регламент, обозначить рассматриваемые проблемы, различные точки зрения, и в т. ч. свою; свободное владение материалом (чтение реферата не допускается); восприятие защиты аудиторией (наличие вопросов, возможная дискуссия, заинтересованное обсуждение и т.д.); ответы на вопросы студентов и преподавателей.

4. Оценочные средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации, используемые по дисциплине «физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» заочной формы обучения

4.1. Формы текущего контроля освоения компетенции

Текущая аттестация студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» проводится в соответствии с Уставом Университета, локальными документами Университета и является обязательной.

Данная аттестация проводится в форме письменного тестирования по теоретическому разделу дисциплины, написанию и защите реферата, и осуществляется ведущим преподавателем. Текущий контроль проводится с целью оценки и закрепления полученных знаний и умений, а также обеспечения механизма формирования количества баллов, необходимых студенту для допуска к зачету. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения студента по основным компонентам учебного процесса за текущий период. Оценивание осуществляется с выставлением баллов.

Формы текущего контроля и критерии их оценивания дифференцированы

по видам раздела дисциплины – обязательные. К обязательным отнесены формы контроля, предполагающие формирование проходного балла на зачет в соответствии с принятой балльно-рейтинговой системой по дисциплине.

К обязательным формам текущего контроля отнесены:

- письменное тестирование;
- написание и защита реферата;
- посещение занятий.

К дополнительным формам текущего контроля отнесены:

- составление индивидуального комплекса упражнений (по выбору) с учетом специфики заболевания;
- написание и защита реферата.

4.1.1. Письменное тестирование

Пояснительная записка

Тестирование как форма письменного контроля позволяет дать оценку знаниям и навыкам студентов в условиях отсутствия помощи со стороны преподавателя. Тестирование позволяет оценить уровень владения студентами теоретическим материалом, а также умение делать логические выводы.

База тестов

Оценка освоения компетенций с помощью тестов используется в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» как контрольный срез знаний один раз в семестре. Тестирование проводится в письменной форме.

1. Здоровый образ жизни – это

- а) оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей
- б) типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма
- в) состояние душевного благополучия

2. Физическая культура личности

- а) процесс и результат физической активности
- б) характеризует качественное, системное и динамичное новообразование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни
- в) закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания

3. Спорт – это

- а) процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей
- б) составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека
- в) деятельность по воспитанию частично утраченных или ослабленных психофизических функций и способностей человека

4. Физическое развитие – это

- а) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей
- б) закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания
- в) приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества

5. Максимальное потребление кислорода – это

- а) обмен веществ в организме
- б) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды
- в) показатель мышечной деятельности организма в аэробных (кислородных) условиях

6. Обязательный минимум дисциплины «Физическая культура и спорт» включает следующие разделы:

- а) практический и контрольный
- б) теоретический и практический
- в) теоретический, практический и контрольный

7. Орган – это

- а) это часть целостного организма, обусловленная в виде комплекса тканей, сложившегося в процессе эволюционного развития и выполняющего определённые функции
- б) совокупность костей и их соединений
- в) ответная реакция организма на раздражение рецепторов

8. Гомеостаз – это

- а) относительное динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма
- б) ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая центральной нервной системой
- в) обмен веществ в организме

9. Лейкоциты – это

- а) образование сгустка (тромба)
- б) красные кровяные клетки
- в) белые кровяные тельца

10. Сердечно-сосудистая система состоит из следующих кругов кровообращения:

- а) большого и среднего
- б) среднего и малого
- в) большого и малого

11. К «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов относятся:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза
- б) микропауза в учебном труде студентов с использованием физических упражнений (физкультминутки)
- в) все варианты верны

12. Рекреация – это

- а) отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности
- б) состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок и др.
- в) потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определённого времени

13. Биологические ритмы – это

- а) регулярное, периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов
- б) это определенные стороны двигательных способностей человека
- в) способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности

14. Текущий контроль направлен на:

- а) фиксирование данных исходного уровня спортивной подготовленности и тренированности занимающихся
- б) оценку оперативных состояний – срочных реакций организма

спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий

в) оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии тренировочных занятий

15. Гигиена самостоятельных занятий включает в себя:

- а) гигиена питания, питьевого режима, уход за кожей, закаливание
- б) гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь и др.
- в) все варианты верны

16. Спортивная подготовка – это

- а) режим нагрузки, ограниченный в выполнении упражнения какими-либо показателями
- б) многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям
- в) все варианты верны

17. Методы физического воспитания делятся на следующие группы:

- а) словесные, наглядные и практические
- б) соревновательные и тренировочные
- в) игровые и интеллектуальные

18. Быстрота – это

- а) способность совершать двигательные действия за минимальный промежуток времени, не снижая ее интенсивности
- б) способность быстро и целесообразно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях
- в) способность выполнять движения с большой амплитудой

19. Цель подготовки в сфере спорта высших достижений:

- а) укрепить здоровье, улучшить физическое состояние
- б) добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности
- в) увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц, улучшить ловкость в действиях, уметь координировать простые и сложные движения, научиться выполнять движения без лишних напряжений

20. Цель самостоятельных занятий:

- а) приобретение навыков оценки психофизической подготовки
- б) активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов
- в) расширение знаний о физическом развитии, овладение простейшими

методиками самоконтроля

21. Цель занятий различными видами массового спорта – это:

- а) укрепление здоровья, улучшение физического развития, подготовленности и активный отдых
- б) фиксирование данных исходного уровня спортивной подготовленности и тренированности занимающихся
- в) достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях

22. Спорт высших достижений предполагает

- а) систему организации занятий физическими упражнениями, обусловленная задачами необходимого для жизнедеятельности человека объема двигательной активности и их содержанием
- б) систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших соревнованиях
- в) обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение длительного периода на уровне требований и норм какой-либо системы тестов

23. Мотивация выбора – это

- а) регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства
- б) достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях
- в) личная заинтересованность в выборе каждым студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий

24. В структуре технической подготовленности выделяют:

- а) базовые движения
- б) базовые и дополнительные движения
- в) дополнительные движения

25. Текущее планирование спортивной подготовки позволяет оптимизировать:

- а) восстановительный процесс
- б) календарь соревнований
- в) тренировочный процесс в его микроциклах, мезоциклах, отдельных соревнованиях и др.

26. Текущий контроль позволяет:

- а) оценить текущие состояния, являющиеся следствием нагрузки серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов
- б) оценить оперативные состояния – срочные реакции организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований
- в) подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период (в течение нескольких лет, года, микроцикла или этапа)

27. Предлагается следующее разделение основных видов спорта на группы:

- а) преимущественно развивающие выносливость (циклические виды спорта); развивающие, главным образом, силу и скоростно-силовые качества (тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки)
- б) способствующие воспитанию ловкости и гибкости (спортивная гимнастика, акробатика); комплексного воздействия на организм человека (разные виды единоборств, спортивные игры, различные многоборья)
- в) все варианты верны

28. Целью контроля за эффективностью тренировочных занятий является:

- а) оптимизация процесса спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки уровней различных сторон его подготовленности
- б) укрепление здоровья, улучшение физического развития, подготовленности и активный отдых
- в) достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях

29. Средства и методы контроля зависят от:

- а) особенностей конкретного вида спорта (системы физических упражнений), состава занимающихся
- б) наличия специальной литературы и других материально-технических возможностей и условий
- в) все варианты верны

30. Спортивный календарь вневузовских соревнований преимущественно рассчитан на:

- а) студентов, занимающихся в специальном отделении и ориентирован на свободное время студентов
- б) студентов, занимающихся в спортивном отделении и ориентирован на свободное время студентов
- в) студентов, занимающихся в группе лечебной физической культуры и ориентирован на свободное время студентов

31. Врачебный контроль – это

- а) регулярные наблюдения занимающихся физической культурой и спортом за состоянием своего здоровья
- б) процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса
- в) раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого – изучение состояния здоровья, развитие функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок

32. Видами педагогического контроля являются:

- а) поэтапный, оперативный
- б) текущий; поэтапный
- в) оперативный, поэтапный, текущий

33. Основными видами диагностики являются:

- а) врачебный контроль и самоконтроль
- б) врачебно-педагогический контроль и самоконтроль
- в) врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль

34. Самоконтроль – это:

- а) регулярные наблюдения за физической подготовленностью в ходе занятий физическими упражнениями и спортом
- б) наблюдение за состоянием своего здоровья и физическим развитием в ходе занятий физической культурой и спортом
- в) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

35. Врачебно-педагогический контроль – это

- а) исследование, проводимые совместно врачом и преподавателем-тренером для определения как воздействуют на организм занимающегося или спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупреждения переутомления и развития патологических изменений, приводящих к заболеваниям
- б) процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса
- в) раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого – изучение состояния здоровья, развитие функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок

36. Минутный объем дыхания (МОД) – это

- а) объем вдыхаемого и выдыхаемого воздуха в каждом дыхательном цикле
- б) количество воздуха, вентилируемого в легких за 1 минуту
- в) объем воздуха, который можно выдохнуть при максимально глубоком выдохе после максимально глубокого вдоха

37. Диагностика состояния здоровья – это

- а) дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма
- б) сравнительная оценка физического развития человека с помощью средних величин, зафиксированных у близких по возрасту, полу, социальному составу людей
- в) краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля после диспансеризации

38. Антропометрические показатели – это

- а) графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам
- б) система заданий, упражнений, позволяющая измерить уровень развития определенных качеств, свойств, знаний личности
- в) степень выраженности антропометрических признаков (соматические, физиометрические, соматоскопические показатели)

39. Функциональное состояние, или функциональная способность, - это

- а) графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам
- б) умение организма спортсмена реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки
- в) количество воздуха, вентилируемого в легких за 1 минуту

40. Методами педагогического контроля являются:

- а) анкетирование занимающихся, преподавателей, и анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса; тестирование различных сторон подготовленности, обоснованное прогнозирование спортивной работоспособности
- б) педагогическое наблюдения во время занятий, регистрация функциональных и других показателей, характеризующих деятельность занимающегося физическими упражнениями непосредственно на занятиях
- в) верны все варианты

41. Производственная физическая культура (ПФК) - это:

а) система методически обоснованных физических упражнений, направленных на повышение и сохранение устойчивости профессиональной работоспособности

б) система физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивости профессиональной дееспособности

в) система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности

г) система проведения физических упражнений в режиме рабочего дня.

42. К прикладным психофизическим качествам относятся:

а) сила, выносливость, быстрота

б) гибкость, ловкость, выносливость

в) быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость

43. При построении комплексов упражнений производственной физической культуры необходимо учитывать:

а) рабочие движения и характер трудовой деятельности, рабочую позу и положение туловища, возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплекса

б) характер трудовой деятельности, степень и характер усталости по субъективным показателям, санитарно-гигиеническое состояние места занятий

в) все варианты верны

44. Задачей производственной физической культуры является:

а) подготовка организма к оптимальному вовлечению в профессиональную деятельность, поддержание оптимального уровня работоспособности во время работы и восстановление его после ее окончания, проведение акцентированной психофизической подготовки к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности, профилактика неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях

б) подготовка организма к включению в профессиональную деятельность, поддержание оптимального уровня работоспособности

в) профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда

45. К формам производственной гимнастики относятся:

а) физкультурная гимнастика

б) микропауза активного отдыха

в) вводная гимнастика, физкультминутка (пауза), микропауза активного отдыха

46. В каких формах проявляется производственная физическая культуры в рабочее время:

- а) производственная гимнастика и профессионально-прикладная физическая подготовка
- б) физкультминутки и физкультпаузы
- в) физкультурно-оздоровительные мероприятия

47. Понятие «качество специалиста» включает:

- а) знания и умения в профессиональной сфере
- б) умения и психофизическую пригодность
- в) знания и умения в профессиональной сфере и психофизическую пригодность

48. ППФП студентов проводится в форме:

- а) теоретических, практических и контрольных занятий; индивидуально и индивидуально-групповых дополнительных занятий
- б) элективных практических занятий (по выбору); самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя
- в) все варианты верны

49. К формам профессионально-прикладной физической подготовки студентов во внеучебное время относятся:

- а) самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в различных спортивных группах вне вуза (туристских клубах и др.)
- б) секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта под руководством преподавателя-тренера, самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в различных спортивных группах вне вуза, самостоятельные занятия студентов
- в) секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта под руководством преподавателя-тренера

50. Формами ППФП в свободное время являются:

- а) физические упражнения и рекреационные мероприятия в режиме учебного дня, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;
- б) занятия по прикладным видам спорта в секциях и группах по интересам (турклубы и др.)
- в) все варианты верны

Ключ к тесту:

1 – б, 2 – б, 3 – б, 4 – б, 5 – в, 6 – в, 7 – а, 8 – а, 9 – в, 10 – в, 11 – в, 12 – а, 13 – а, 14 – в, 15 – в, 16 – б, 17 – а, 18 – а, 19 – б, 20 – б, 21 – а, 22 – б, 23 – в, 24 – б, 25 – в, 26 – а, 27 – в, 28 – а, 29 – в, 30 – б, 31 – в, 32 – в, 33 – в, 34 – а, 35 – а,

36 – б, 37 – в, 38 – в, 39 – б, 40 – в, 41 – в, 42 – в, 43 – в, 44 – а, 45 – в, 46 – а, 47 – в, 48 – в, 49 – б, 50 – в.

Шкала перевода по письменному тестированию

Кол-во набранных по сумме очков по письменному тестированию	Текущая рейтинговая оценка уровня знаний (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
45-50	15	«отлично»	зачтено
40-44	13	«хорошо»	
35-39	10	«удовлетворительно»	
менее 35	0	«неудовлетворительно»	не зачтено

4.1.2. Критерии оценивания письменного тестирования

Оценка по результатам тестирования складывается исходя из суммарного результата ответов на блок вопросов. Общий максимальный балл по результатам тестирования – 15 баллов.

Курс	Количество тестов за семестр	Мак количество баллов за одно тестирование	Итого за семестр баллов
1	1	15	15

4.1.3. Реферат

Пояснительная записка

Реферат – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме.

Это самостоятельная научно – исследовательская работа студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а так же собственные взгляды на неё. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носить проблемно-тематических характер. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

При защите реферата оцениваются: умение грамотно построить выступление, уложиться в регламент, обозначить рассматриваемые проблемы, различные точки зрения, и в т. ч. свою; свободное владение материалом (чтение реферата не допускается); ответы на вопросы преподавателя.

Примерная тематика рефератов

1. 1000 движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
2. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
3. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
4. Аэробика для всех.

- а. Биоритмы и работоспособность
5. Виды и профилактика утомления.
6. Виды физической культуры на производстве.
7. Витамины, их роль в жизнедеятельности организма
8. Влияние алкоголя, никотина, наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
9. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
10. Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека.
11. Влияние осанки на здоровье человека.
12. Водорастворимые витамины, их значение в процессах жизнедеятельности
13. Возможные осложнения при моем заболевании в связи с возрастом и профилактика.
14. География Чувашской республики по дефициту и избытку микро- и макроэлементов
15. Гимнастика и зрение.
16. Главные заповеди в питании (по теории К. Купера).
17. Двигательная активность (ДА) студента, нормы ДА, гипокинезия и гиподинамия
18. Дыхательная гимнастика Стрельниковой и Бутейко.
19. Жирорастворимые витамины, их значение в процессах жизнедеятельности
20. Использование методики П. Брега для оздоровления организма.
21. Лечение и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры.
22. Лишний вес и его влияние на различные функции организма.
23. ЛФК в лечении больных с заболеваниями дыхательной системы
24. ЛФК в лечении больных с заболеваниями ССС
25. ЛФК при вегето-сосудистой дистонии
26. ЛФК при гипертонической и гипотонической болезнях
27. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта
28. ЛФК при заболеваниях печени и желчевыводящих путей
29. ЛФК при заболеваниях почек и мочевыводящих путей
30. ЛФК при лечении больных с ожирениями
31. ЛФК при лечении бронхиальной астмы
32. ЛФК при сахарном диабете
33. ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки
34. Методика применения популярной оздоровительной или тренировочной программы.
35. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда моей будущей специальности.
36. Методика регуляции эмоционального состояния.
37. Нарушения зрения. ЛФК при миопии
38. Нарушения осанки, их причины и профилактика
39. Нарушения осанки, сколиотическая болезнь, ее профилактика, корригирующая гимнастика
40. Нетрадиционные методы дыхательной лечебной физической культуры
41. Основные приемы закаливания организма.
42. Основные приемы омоложения организма.
43. Основные средства от стресса и нервного напряжения.

44. Основные требования к уровню развития психофизических качеств, повышающих надежность специалиста в его профессиональной деятельности.
45. Основы аутогенной тренировки.
46. Основы различных оздоровительных систем (на примере какой-либо системы).
47. Особенности гимнастики Д.Фонды.
48. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании мышечной системы.
49. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании ОДА (опорно-двигательного аппарата).
50. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании органов пищеварения.
51. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании органов дыхания.
52. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании нервной системы.
53. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании органов зрения.
54. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании ССС (сердечно-сосудистой системы).
55. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.
56. Особенности использования психомышечной тренировки.
57. Оценка уровня собственного здоровья и пути его коррекции.
58. Понятие «здорового питания»
59. Популярные частные методики занятий физическими упражнениями (на примере какой-либо системы оздоровления).
60. Преимущества и недостатки оздоровительных упражнений аэробной направленности.
61. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности.
62. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
63. Профилактика заболеваний дыхательной системы средствами физической культуры.
64. Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь, холецистит и др.) средствами физической культуры.
65. Профилактика заболеваний нервной системы средствами физической культуры.
66. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры.
67. Профилактика и борьба с возможными осложнениями при заболевании органов пищеварения.
68. Пульсовый режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленности.
69. Роль микро- и макроэлементов в питании.

4.1.4. Критерии оценивания реферата

Шкала дифференцирована по ряду критериев. Общий результат складывается как сумма баллов по представленным критериям. Максимальный

балл – 10 баллов.

Баллы	Критерии оценивания реферата
8-10	работа, выполнена на творческом уровне: в ней необходимо продемонстрировать не только навыки работы с научной литературой, но и умение самостоятельно определять и разрешать проблемные вопросы избранной темы, логически непротиворечиво отстаивать собственную точку зрения. Дополнительно может быть оценено наличие в реферате иллюстраций, фотографий, схем, графиков, таблиц. Студент дает уверенные ответы на задаваемые вопросы.
5-7	наличие умений и навыков, освоенных на инициативном уровне активности: во введении – четко и грамотно сформулированы задачи работы; в основных разделах – умение анализировать материал источников, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемой проблеме; в заключении – способность обобщить изученный материал и сделать значимые выводы. Студент на дополнительные вопросы отвечает, но обосновать их не может.
1-4	наличие учебно-исследовательских навыков и умений, освоенных на репродуктивном (исполнительском) уровне активности: объем (около 10 рукописных страниц формата А 4); структура реферата (наличие плана, введения, основных разделов, заключения, списка литературы); количество используемых источников (как правило, не менее 2-3 статей или монографий); правильность оформления ссылок. При использовании электронных источников информации обязательна ссылка на них. Студент не отвечает или не дает полных ответов на поставленные вопросы.

4.2. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация заключается в объективном выявлении результатов обучения, которые позволяют определить степень соответствия действительных результатов обучения и запланированных в программе. Направлена на оценивание обобщенных результатов обучения, выявление степени освоения инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья системы знаний и умений, полученных в результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)».

4.2.1. Практическое тестирование

Пояснительная записка

Тестирование - это процесс непосредственного выполнения тестов.

Полученное в ходе измерений числовое значение (например, выраженное в секундах, сантиметрах, метрах) является результатом тестирования (теста).

Задачи тестирования:

- оценить физическую подготовленность студентов;
- контролировать эффективность применяемых средств и методов обучения.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов. Тестирование проводится по разделам программы с целью оценки уровня физической подготовленности студентов (практическое тестирование), закрепления полученных знаний и умений по дисциплине (письменное

тестирование) и контроля эффективности применяемых средств и методов обучения.

Перечень контрольных нормативов по выявлению уровня физической подготовленности

Тесты	Курс	юноши					девушки				
		баллы									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Удержание прямой правой (левой) ноги в сторону-книзу стоя у опоры (сек)	I	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
Жонглирование воланом бадминтонной ракеткой (30 сек.), (количество раз)	I	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

Шкала перевода по промежуточной аттестации уровня физической подготовленности

Текущая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
	традиционная	
9-10	«отлично»	зачтено
7-8	«хорошо»	
5-6	«удовлетворительно»	
менее 5	«неудовлетворительно»	не зачтено

4.2.2. Критерии оценивания

В соответствии с балльно-рейтинговой системой, при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» в течение семестра проводятся теоретическое и практические занятия; индивидуальные занятия с преподавателем. Контрольный раздел дисциплины предусматривает выполнение контрольных тестов по выявлению уровня физической подготовленности.

За учебный семестр студент максимально может набрать 100 баллов, которые складываются из:

- посещения практических занятий – 50 баллов;
- текущий контроль уровня знания:
- письменное тестирование – 15 баллов;

написание и защита реферата – 10 баллов;
- промежуточная аттестация уровня физической подготовленности – 15 баллов.

Студент допускается к промежуточной аттестации, если он за посещение практических занятий (не менее 50 баллов) и результатам текущего контроля (не менее 1 балла) набрал не менее 51 балла. При получении меньшего количества баллов студент не аттестуется.

Если студент набрал за семестр менее 51 балла, то получить необходимые для допуска к зачету баллы он может, выполнив дополнительные задания, предложенные преподавателем.

Предусмотрено получение дополнительных баллов

Составление индивидуального комплекса упражнений (по выбору) с учетом специфики заболевания. Максимальное количество баллов – 5.

Индивидуальные задания являются важным этапом в формировании компетенции обучающегося.

Выполнение такого задания требует не только теоретической подготовки, но и самостоятельного научного поиска. Выполнение задания и его проверка позволяет сформировать и оценить уровень освоения компетенции, предусмотренной рабочей программой дисциплины. Индивидуальное задание предполагает поиск и обработку теоретического и практического материала по заданной теме.

Перечень индивидуальных заданий

- составление и демонстрация комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики
- составление и демонстрация комплексов упражнений производственной гимнастики (с учетом получаемой профессии)
- составление и демонстрация комплексов упражнений для совершенствования физических качеств

Критерии оценивания индивидуального комплекса упражнений

Критерии оценивания индивидуального задания устанавливаются исходя из максимального балла за выполнение задания – 5 балла.

Итоговый результат за выполнение каждой части задания формируется исходя из следующих критериев:

Критерий	Балл
Владение гимнастической терминологией и методикой проведения	2
Соблюдение последовательности составления комплекса	2
Уверенное проведение комплекса	1
Итого	5

Написание и защита реферата предполагает значительную самостоятельную работу студента. Максимальный балл за выступление с докладом – 10 баллов.

Подготовка и защита реферата является дополнительным видом работ для формирования повышенного уровня освоения компетенции и предполагает самостоятельный подбор студентом темы рефератов по согласованию с преподавателем, либо выбор из предложенных тем.

Примерная тематика рефератов

1. Роль и место физического воспитания в гармоничном развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.
2. Цель и задачи физического воспитания в вузах.
3. Возникновение и особенности развития физического воспитания в различные исторические эпохи.
4. Национальные виды спорта как культурная традиция и их функции.
5. Античные Олимпийские игры и их значение в культурной жизни Древней Греции.
6. Олимпийские игры современности. Возникновение и развитие.
7. Чувашские спортсмены участники Олимпийских игр.
8. Основные и дополнительные средства физического воспитания.
9. Классификация физических упражнений.
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Профилактика вредных привычек средствами физкультурно-спортивной деятельности.
12. Закаливание организма. Основные виды, принципы и методы.
13. Основные физические качества человека и методы их развития.
14. Критерии и методы оценивания физического развития и физической подготовленности.
15. Основные дидактические принципы при организации самостоятельных занятий физической культурой.
16. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
17. Факторы, определяющие общую работоспособность и самочувствие человека.
18. Лечебная физическая культура. Цель и задачи.
19. Лечебная физическая культура при заболевании.
20. Цель и содержание профессионально-прикладной физической подготовки.

5. Зачет

Пояснительная записка

для очной формы обучения

Зачет как форма контроля проводится во 1-6 семестрах и предполагает оценку освоения знаний и умений и навыков, полученных в ходе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)». Метод контроля, используемый на зачете – практический.

Для допуска к зачету студент должен набрать от 51 до 72 баллов. В ходе промежуточной аттестации предусматривается возможность студенту набрать 100 баллов.

для заочной формы обучения

Зачет как форма контроля проводится на первом курсе и предполагает оценку освоения знаний и умений и навыков, полученных в ходе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)». Для допуска к зачету студент должен пройти текущую аттестацию, предполагающую набор от 51 до 65 баллов. Промежуточная аттестация предусматривает возможность набрать 100 баллов. Метод контроля, используемый на зачете – письменное и практическое тестирование.

Объектами данной формы контроля выступает компетенция ОК-8. Объектами оценивания являются:

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- умение использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Бальная оценка определяется как сумма баллов, набранных студентом в результате работы в семестре.

Полученный совокупный результат (максимум 100 баллов) конвертируется в традиционную шкалу:

100-балльная шкала	Традиционная шкала	
86 – 100	отлично	зачтено
71 – 85	хорошо	
51 – 70	удовлетворительно	
50 и менее	неудовлетворительно	не зачтено

Методические указания по подготовке и проведению интерактивных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)»

Интерактивные методы обучения являются одним из важнейших средств совершенствования профессиональной подготовки студентов в высшем учебном заведении.

Суть интерактивного обучения состоит в том, что учебный процесс организован таким образом, что практически все обучающиеся оказываются вовлеченными в процесс познания, они имеют возможность понимать и рефлексировать по поводу того, что они знают и думают. Совместная деятельность обучающихся в процессе познания, освоения учебного материала означает, что каждый вносит свой особый индивидуальный вклад, идет обмен знаниями, идеями, способами деятельности. Причем, происходит это в атмосфере доброжелательности и взаимной поддержки, что позволяет не только получать новое знание, но и развивает саму познавательную деятельность, переводит ее на более высокие формы кооперации и сотрудничества.

При использовании интерактивных форм роль преподавателя резко меняется, перестаёт быть центральной, он лишь регулирует процесс и занимается его общей организацией, готовит заранее необходимые задания и формулирует вопросы или темы для обсуждения в группах, даёт консультации, контролирует время и порядок выполнения намеченного плана.

Интерактивные формы проведения занятий:

- пробуждают у обучающихся интерес;
- поощряют активное участие каждого в учебном процессе;
- обращаются к чувствам каждого обучающегося;
- способствуют эффективному усвоению учебного материала;
- оказывают многоплановое воздействие на обучающихся;
- осуществляют обратную связь (ответная реакция аудитории);
- формируют у обучающихся мнения и отношения;
- формируют жизненные навыки;
- способствуют изменению поведения.

Проведение интерактивных занятий направлено на освоение общекультурной компетенции, предусмотренной рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)»: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8). В рамках осваиваемой компетенции студенты приобретают:

знания:

научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

умения:

использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

навыки владения

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ИНТЕРАКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ

Учебным планом дисциплины для студентов очной формы обучения часы на интерактивные занятия не предусмотрены.

Раздел дисциплины	Вид занятия	Кол-во часов
не предусмотрены		

Учебным планом дисциплины для студентов заочной формы обучения предусмотрены 2 (практических) часа интерактивных занятий.

Тема	Вид занятия	Кол-во часов
Спортивные игры	учебная практика	2
Итого		2

2. ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ ИНТЕРАКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Интерактивный («Inter» - это взаимный, «act» - действовать) – означает взаимодействовать, находиться в режиме беседы, диалога с кем-либо. Другими словами, в отличие от активных методов, интерактивные ориентированы на более широкое взаимодействие студентов не только с преподавателем, но и друг с другом и на доминирование активности студентов в процессе обучения. Место преподавателя на интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности студентов на достижение целей занятия. Преподаватель также разрабатывает план занятия (обычно, это интерактивные упражнения и задания, в ходе выполнения которых студент изучает материал).

Интерактивное обучение — это специальная форма организации познавательной деятельности. Она подразумевает вполне конкретные и прогнозируемые цели. Цель состоит в создании комфортных условий обучения, при которых студент или слушатель чувствует свою успешность, свою интеллектуальную состоятельность, что делает продуктивным сам процесс обучения, дать знания и навыки, а также создать базу для работы по решению проблем после того, как обучение закончится.

Другими словами, интерактивное обучение – это, прежде всего,

диалоговое обучение, в ходе которого осуществляется взаимодействие между студентом и преподавателем, между самими студентами.

Интерактивные методы основаны на принципах взаимодействия, активности обучаемых, опоре на групповой опыт, обязательной обратной связи. Создается среда образовательного общения, которая характеризуется открытостью, взаимодействием участников, равенством их аргументов, накоплением совместного знания, возможностью взаимной оценки и контроля.

Интерактивное обучение позволяет решать одновременно несколько задач, главной из которых является развитие коммуникативных умений и навыков. Данное обучение помогает установлению эмоциональных контактов между учащимися, обеспечивает воспитательную задачу, поскольку приучает работать в команде, прислушиваться к мнению своих товарищей, обеспечивает высокую мотивацию, прочность знаний, творчество и фантазию, коммуникабельность, активную жизненную позицию, ценность индивидуальности, свободу самовыражения, акцент на деятельность, взаимоуважение и демократичность. Использование интерактивных форм в процессе обучения, как показывает практика, снимает нервную нагрузку обучающихся, дает возможность менять формы их деятельности, переключать внимание на узловые вопросы темы занятий.

Интерактивные формы обучения обеспечивают высокую мотивацию, прочность знаний, творчество и фантазию, коммуникабельность, активную жизненную позицию, командный дух, ценность индивидуальности, свободу самовыражения, акцент на деятельность, взаимоуважение и демократичность.

При использовании интерактивных методов преподаватели ориентируются на следующие ключевые пункты:

- создание комфортной среды, в которой студент чувствует себя успешным и интеллектуально-состоятельным;
- формирование общекультурных компетенций;
- развитие аналитического, креативного мышления и коммуникативных навыков.

Применительно к дисциплине «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)» на практических занятиях используется следующий метод:

- учебная практика;

Учебная практика

Проводится в виде коллективного взаимообучения и коллективной учебной практики.

При проведении учебной практики в форме коллективного взаимообучения студенты обеспечиваются или разрабатывают с помощью преподавателя ориентировочную основу двигательного действия и технологию обучения, и взаимообучают друг друга (по принципу «Обучаю тому, что не умею делать»).

Перед проведением коллективной учебной практики. Две учебные группы студентов, работая отдельно друг от друга, практически усваивают

разные двигательные действия и методические знания по технологии обучения этим действиям. Затем проводится коллективная учебная практика с участием обеих групп. Каждая из учебных групп поочередно выступает в роли «коллективного учителя» и «коллективного ученика». Взаимодействие учебных групп осуществляется в двух вариантах.

При первом варианте одна группа студентов обучает другую через работу в парах сменного состава (*по принципу «Обучая тому, что научился делать сам»*).

При втором варианте студенты поочередно действуют по одному в роли «учителя», решая каждый по одной частной педагогической задаче с группой обучаемых. Остальные студенты осуществляют наблюдение и критический анализ процесса обучения. Смена «учителей» проводится после решения каждой частной педагогической задачи. В конце занятия проводится критический анализ деятельности студентов, и разрабатываются предложения по ее дальнейшему совершенствованию.

Сложность задания на всех видах учебной практики постепенно возрастает: от заданий воспроизвести готовый проект обучения двигательному действию до задания разработать его самостоятельно и реализовать на практике. В последнем случае студент проектирует процесс обучения двигательным действиям, которые являются новыми как для него, так и для обучаемых.

Структура методических рекомендаций по подготовке студентов к занятиям в интерактивной форме

Рекомендуется в структуру методических рекомендаций по подготовке студентов к интерактивным занятиям включать следующий алгоритм их проведения:

1. Подготовка занятия
2. Вступление
3. Основная часть
4. Выводы (рефлексия)

Проведение интерактивного занятия включает следующие правила поведения студентов:

- студенты должны способствовать тщательному анализу разнообразных проблем, признавая, что уважение к каждому человеку и терпимость – это основные ценности, которые должны быть дороги всем людям;

- способствовать и воодушевлять на поиск истины, нежели чем простому упражнению в риторике;

- распространять идеал терпимости к точкам зрения других людей, способствуя поиску общих ценностей, принимая различия, которые существуют между людьми.

- соревнование и желание победить не должны преобладать над готовностью к пониманию и исследованию обсуждаемых проблем.

Всё вышесказанное представляет ту методическую, дидактическую,

педагогическую и ценностную базу, на которой строится процесс обучения, основанный на интерактивной форме.

- при обсуждении сторон воздержаться от личных нападок на своих оппонентов;
- спорить в дружественной манере;
- быть честными и точными в полную меру своих познаний, представляя поддержки и информацию. Студенты никогда не должны умышленно искажать факты, примеры или мнения;
- внимательно слушать своих оппонентов и постараться сделать все, чтобы не исказить их слова во время дебатов.
- язык и жесты, используемые обучающимися, должны отражать их уважение к другим.

3. СОДЕРЖАНИЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ

Спортивные игры

Обучаемые делятся на две группы, под руководством преподавателя изучают карту - инструкцию по правилам соревнований. Один из студентов выполняет функцию судьи, остальные в процессе игры проверяют его знания в судействе. Затем идет смена состава. Так в процессе занятия все студенты побывают в роли судьи и выступающего в соревнованиях.

4. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ НА ИНТЕРАКТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Каждая форма интерактивного занятия нацелена на формирование у студентов навыков коллективной работы, а также навыков формулирования собственных выводов и суждений относительно проблемного вопроса.

Критерии оценивания работы студента на занятиях с использованием учебной практики

Критерий	Балл
Активно участвует в работе группы, предлагает собственные варианты решения проблемы, выступает с рекомендациями по рассматриваемой проблеме. Демонстрирует высокий уровень знаний и умение его применения на практике.	1,0
Принимает участие в работе группы, однако предлагает не аргументированные, не подкрепленные фактическими данными решения; демонстрирует слабую информационную готовность. Не обладает достаточным умением применения имеющихся знаний на практике.	0,5
Не принимает участия в работе группы, не высказывает никаких суждений, не выступает; демонстрирует полную неосведомленность по сути изучаемой проблемы. Демонстрирует низкий уровень овладения двигательными действиями.	0

Методические указания к самостоятельной работе студентов по дисциплине Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)

Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине и предусматривает: чтение студентами рекомендованной литературы и усвоение теоретического и практического материалов дисциплины; самостоятельные тренировочные занятия, работу с Интернет-источниками и сдачу зачета. Планирование времени на самостоятельную работу, необходимого на изучение настоящей дисциплины, студентам лучше всего осуществлять на весь период обучения, предусматривая при этом регулярное повторение пройденного материала.

Основными задачами самостоятельной работы студентов являются:

- закрепление, углубление, расширение и систематизация знаний;
- формирование профессиональных умений и навыков;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению дисциплины;
- развитие самостоятельности мышления;
- формирование уверенности в своих силах, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- овладение технологическим учебным инструментом.

Самостоятельная работа студентов включает следующие виды самостоятельной работы:

- работа с рекомендованной учебной литературой;
- освоение заданий, рекомендованных преподавателем для самостоятельной проработки;
- выполнение домашних заданий;
- опережающая самостоятельная работа по совершенствованию физической подготовленности;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к выполнению зачетных нормативов.

Методы контроля самостоятельной работы студентов:

- самоконтроль;
- контроль преподавателя.

Формами контроля являются: письменное и практическое тестирование, практика судейства.

Методические указания включают в себя задания самостоятельной работы для закрепления и систематизации знаний, задания самостоятельной работы для формирования умений и задания для самостоятельного контроля знаний.

Задания для закрепления и систематизации знаний включают в себя перечень тем рефератов, а также рекомендации по подготовке реферата.

Самостоятельная работа студентов позволяет сформировать у них общекультурную компетенцию **(ОК-8)**: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- умение использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

- владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

1. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля

№ п/п	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Всего часов	Содержание самостоятельной работы	Формы контроля
1.	Теоретический	24	Работа с учебной литературой. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации, подготовка заключения по обзору.	Письменное тестирование
2	Практический	290		
2.1.	Общая физическая подготовка	72	Работа с учебной литературой. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации, подготовка заключения по обзору. Выполнение индивидуальных заданий. Самостоятельные тренировочные занятия по совершенствованию физических качеств.	Практическое тестирование
2.2.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	148	Работа с учебной литературой. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации. Ознакомление с официальными правилами, овладение жестами судей.	Демонстрация владения техникой игры
2.3.	Бадминтон	70	Работа с учебной литературой. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации. Ознакомление с официальными правилами, овладение жестами судей.	Практическое тестирование
Итого		314		

2. Задания самостоятельной работы для закрепления и систематизации знаний

2.1. Подготовка реферата

Реферат (от лат. *refero* «сообщаю») – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме.

Это самостоятельная научно – исследовательская работа студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а так же собственные взгляды на неё. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носить проблемно-тематических характер. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

Прежде чем выбрать тему для реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко её изучить.

2.2. Этапы работы над рефератом

Выбор темы:

1. 1000 движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
2. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
3. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
4. Аэробика для всех.
5. Биоритмы и работоспособность
6. Виды и профилактика утомления.
7. Виды физической культуры на производстве.
8. Витамины, их роль в жизнедеятельности организма
9. Влияние алкоголя, никотина, наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
10. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
11. Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека.
12. Влияние осанки на здоровье человека.
13. Водорастворимые витамины, их значение в процессах жизнедеятельности
14. Возможные осложнения при моем заболевании в связи с возрастом и профилактика.
15. География Чувашской республики по дефициту и избытку микро- и макроэлементов
16. Гимнастика и зрение.
17. Главные заповеди в питании (по теории К. Купера).
18. Двигательная активность (ДА) студента, нормы ДА, гипокинезия и гиподинамия
19. Дыхательная гимнастика Стрельниковой и Бутейко.
20. Жирорастворимые витамины, их значение в процессах жизнедеятельности
21. Использование методики П. Брега для оздоровления организма.
22. Лечение и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры.
23. Лишний вес и его влияние на различные функции организма.
24. ЛФК в лечении больных с заболеваниями дыхательной системы

25. ЛФК в лечении больных с заболеваниями ССС
26. ЛФК при вегето-сосудистой дистонии
27. ЛФК при гипертонической и гипотонической болезнях
28. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта
29. ЛФК при заболеваниях печени и желчевыводящих путей
30. ЛФК при заболеваниях почек и мочевыводящих путей
31. ЛФК при лечении больных с ожирениями
32. ЛФК при лечении бронхиальной астмы
33. ЛФК при сахарном диабете
34. ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки
35. Методика применения популярной оздоровительной или тренировочной программы.
36. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда моей будущей специальности.
37. Методика регуляции эмоционального состояния.
38. Нарушения зрения. ЛФК при миопии
39. Нарушения осанки, их причины и профилактика
40. Нарушения осанки, сколиотическая болезнь, ее профилактика, корригирующая гимнастика
41. Нетрадиционные методы дыхательной лечебной физической культуры
42. Основные приемы закаливания организма.
43. Основные приемы омоложения организма.
44. Основные средства от стресса и нервного напряжения.
45. Основные требования к уровню развития психофизических качеств, повышающих надежность специалиста в его профессиональной деятельности.
46. Основы аутогенной тренировки.
47. Основы различных оздоровительных систем (на примере какой-либо системы).
48. Особенности гимнастики Д.Фонды.
49. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании мышечной системы.
50. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании ОДА (опорно-двигательного аппарата).
51. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании органов пищеварения.
52. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании органов дыхания.
53. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании нервной системы.
54. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании органов зрения.
55. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании ССС (сердечно-сосудистой системы).
56. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.
57. Особенности использования психомышечной тренировки.
58. Оценка уровня собственного здоровья и пути его коррекции.
59. Понятие «здорового питания»

60. Популярные частные методики занятий физическими упражнениями (на примере какой-либо системы оздоровления).

61. Преимущества и недостатки оздоровительных упражнений аэробной направленности.

62. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности.

63. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

64. Профилактика заболеваний дыхательной системы средствами физической культуры.

65. Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь, холецистит и др.) средствами физической культуры.

66. Профилактика заболеваний нервной системы средствами физической культуры.

67. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры.

68. Профилактика и борьба с возможными осложнениями при заболевании органов пищеварения.

69. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленности.

70. Роль микро- и макроэлементов в питании.

2.3. Общие требования, порядок выполнения и защиты реферата

Слово «реферат» в переводе с латинского означает краткое письменное изложение сущности какой-либо проблемы. Реферат – это не только пересказ прочитанного, но и анализ, обобщение и аргументированное изложение собственной точки зрения на рассматриваемую проблему.

Общие положения

Цели подготовки реферата:

1. Систематизация и углубление теоретических и практических знаний в данной области.
2. Приобретение навыков самостоятельной работы.
3. Овладение методиками исследования, обобщения, логического изложения материала.

Общие требования к подготовке рефератов:

- целевая направленность;
- чёткость построения;
- логическое изложение материала;
- глубина и полнота освещения вопросов;
- убедительность аргументации;
- краткость и точность формулировок;
- конкретность изложения результатов;
- доказательность выводов и рекомендаций;
- грамотное оформление.

Тематика рефератов разрабатывается кафедрой исходя из актуальности и соответствия достижениям науки и практики.

Структура реферата

Реферат состоит из:

- титульного листа;
- содержания;
- введения;
- основной части;
- заключения;
- списка литературы;
- приложения.

Требования к структурным элементам реферата

Введение. Опыт работы показывает, что введение представляет собой наиболее ответственную часть реферата, поскольку содержит в сжатой форме все фундаментальные положения, обоснованию которых посвящена работа.

Любое научное исследование начинается с обоснования выбранной темы, его актуальности. Под *актуальностью исследования* понимается *степень его важности в данный момент для решения данной проблемы, задачи или вопроса*. Актуальность – современность и социальная значимость, обоснование актуальности темы должно содержать объяснение того, почему к данной теме целесообразно обратиться именно сейчас, какова научная и практическая необходимость, в каком состоянии находятся современные научные представления о предмете исследования.

Цель формулируется, исходя из названия Вашей работы, формулировка задач исследования строится на основе пунктов представленного плана. Это делается в форме перечисления: *изучить..., рассмотреть..., разработать..., выявить..., осуществить..., применить..., выработать..., описать..., установить..., выяснить..., сформировать..., исследовать..., показать..., сравнить..., обобщить..., систематизировать..., проанализировать..., выделить..., конкретизировать... и т.д.* Формулировки задач необходимо делать как можно тщательнее, поскольку описание решений этих задач должно составить содержание глав научной работы. *Заголовки глав рождаются именно из формулировок задач исследования*.

После формулировки цели и задач исследования строится научная гипотеза – научное предположение, предвидение результата конца работы. Следует иметь в виду, что выдвинутая автором гипотеза может не подтвердиться. Поэтому изначально гипотезу следует построить так, чтобы было несколько вариантов, т.е. создать многоаспектную научную гипотезу, охватывающую разные стороны (аспекты) явления или процесса. Вот тогда в заключительной части и выводах можно будет четко сказать: то-то получилось, и вот почему, а то-то – нет, это ошибка, и ее следует повторять в дальнейших исследованиях. Таким образом, выявлять отрицательные результаты нужно, т.к. это предостерегает других исследователей от ошибочных вариантов.

Обязательным элементом введения является указание на методы исследования, которые служат инструментом в добывании фактического материала (наблюдение, сравнение, измерение, эксперимент, абстрагирование, анализ, синтез, моделирование, аналогия, исторический метод, логический метод, идеализация, формализация, аксиоматический).

В конце вводной части желательно раскрыть структуру работы, т.е. дать перечень ее структурных элементов и обосновать логическую последовательность их расположения.

Объем введения 1-2 страницы.

Основная часть. Если реферат содержит 2-3 раздела, то в конце каждого раздела даются выводы. Между разделами реферата должна быть логическая связь и последовательное развитие основной идеи работы.

Заключение. В нём излагаются теоретические и практические выводы и рекомендации. Они должны быть краткими и чёткими, дающими полное представление о содержании, значимости, обоснованности и эффективности разработок. Пишутся они в тезисной форме по пунктам и обязательно должны быть увязаны с поставленными в работе целью и задачами. Объем заключения 1-2 страницы.

Приложения включают вспомогательный материал (промежуточные расчёты, таблицы, цифровые данные, инструкции и т.д.).

Графический материал включает: схемы, графики, рисунки.

Объём работы должен составлять 20-25 машинописных страниц: введение – 1-2 страницы, заключение – 1-2 страницы, список цитируемой литературы – 8-10 источников), остальной объём приходится на основную часть.

Стиль работы. Методика изложения студенческой работы может быть различной – описательной, в виде развернутого доказательства выдвинутой гипотезы, хронологического изложения фактов и т.п. Методика подачи материала раскрывает профессиональную подготовленность автора, его общую культуру характеризует уровень языка и стиля.

Стилистические требования, предъявляемые к студенческой работе, складываются из двух составляющих – требований современного русского литературного языка и требований так называемого академического этикета – научной речи.

Характерной особенностью языка письменной научной речи является формально-логический способ изложения материала. Он сводится к построению изложения в форме рассуждений и доказательств, к смысловой законченности и связанности текста. Такой способ изложения материала достигается с помощью специальных языковых средств.

В качестве первого среди таких средств следует назвать функциональные связки – преимущественно вводные слова и обороты. На последовательность развития мысли указывают слова: *прежде всего, вначале, затем, во-первых, во-вторых, значит, итак* и т. п. Противоречивые отношения характеризуют слова-связки: *однако, между тем, в то время как, тем не менее..* Причинно-

следственные отношения определяются словами: *следовательно, поэтому, благодаря этому, сообразно с этим, вследствие этого, кроме того, к тому же* и т.д. Переход от одной мысли к другой помогают осуществлять связки: *рассмотрим, прежде чем перейти к..., остановимся на..., рассмотрев, перейдем к..., необходимо остановиться на..., необходимо рассмотреть*. Итог, вывод обеспечивают слова и обороты: *итак, таким образом, значит, в заключение отметим, сказанное позволяет сделать выводы, подведя итоги, следует сказать* и др. Не следует использовать местоимение "я", пишут местоимение "мы": *нами установлено, мы приходим к выводу* и т.п.

В заключении подчеркиваем, что ведущими принципами написания научной работы студента являются принципы однозначности мысли, ясности и краткости изложения.

Порядок выполнения реферата

Подготовка письменной работы проводится по определённой схеме:

- Формирование замысла, выбор темы;
- Поиск и отбор материала;
- Группировка и систематизация материала (составление плана);
- Написание текста;
- Обработка рукописи.

На первом этапе студентом самостоятельно выбирается тема реферата в соответствии с собственными интересами. Большую помощь ему в этом может оказать, утверждённый на кафедре, список тем рефератов. Возможен также самостоятельный выбор студентом темы реферата, но обязательно её согласование с преподавателем, ведущим курс «Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)».

На втором этапе работа ведётся в библиографических отделах библиотек с каталогами, со справочными изданиями, уточняются места хранения требуемых книг и журналов. При подборе литературы по теме необходима систематическая работа с библиографическими указателями.

По теме реферата иногда бывает удобно начинать знакомство с источниками и литературой не в хронологической последовательности, а в обратном порядке, т. е. сначала изучить работы, вышедшие в последнее время с тем, чтобы, работая по методу «сверху вниз», с максимальной полнотой ознакомиться с существующей историографией темы.

При работе с литературой целесообразно выписывать на отдельных карточках основные положения, примеры, выводы изучаемых источников и литературы, точно указывая их авторов, названия, страницы.

На третьем этапе определяются содержание и структура реферата. Это позволит составить черновой вариант плана, вначале рекомендуется сформировать наиболее важные мысли и логику их изложения, а затем примерно определить основные пункты плана.

После составления плана **на четвертом этапе** рекомендуется определить содержание и логику изложения отдельных вопросов.

На заключительном этапе необходимо обработать подготовленный материал в соответствии с требованиями к оформлению рефератов.

Таким образом, студент составляет план и уточняет круг вопросов, анализирует материал, несёт ответственность за достоверность информации и качество статистической обработки материала.

График консультаций по работам утверждается заведующим кафедрой и вывешивается на видном месте.

Кафедра обязана всемерно содействовать организации по выполнению работы, для этого необходимы постоянные консультации и контроль, выдача заданий, рекомендации источников литературы.

Оформление реферата

Реферат должен быть грамотно написан и правильно оформлен. Текст печатается на бумаге формата А 4, шрифт 14 Times New Roman; через 1,5 интервала в редакторе MS Word; Следует соблюдать следующие размеры полей: слева – 30 мм, справа – 10 мм, нижнее (от последней строки текста, примечания, сноски) – 20 мм, верхнее – 20 мм. Абзацный отступ – 1,25 см.

Каждый студент вправе выбрать любой порядок и оформление работы, но существует определённая устойчивая традиция её формирования. Реферат должен содержать обязательные составные части, располагаемые в следующей последовательности, основными элементами которой являются:

- обложка;
- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- основная часть (главы и параграфы);
- заключение;
- список использованной литературы;
- приложения.

Титульный лист является первой страницей научной работы и заполняется по строго определённым правилам.

После титульного листа помещается оглавление с указанием страниц, отражающих начало очередного раздела, подраздела и т.д.

Нумерация страниц производится снизу по центру. Титульный лист включается в общую нумерацию страниц, но номер не проставляется.

Основная часть реферата делится на разделы, подразделы, пункты, подпункты, имеющие многоуровневую нумерацию (раздел 2.1, подраздел 2.1.1, пункт 2.1.1.3).

Заголовки глав, слова «введение», «заключение», «оглавление», «список использованной литературы» располагаются в середине строки без точек и печатаются прописными буквами, переносы слов в заголовках не разрешаются.

Иллюстрации и таблицы имеют сквозную нумерацию и располагаются сразу после обязательной ссылки в тексте или на следующей странице. Иллюстрации должны иметь название, расположенное снизу и, если надо, поясняющие данные. Номер таблицы ставится в правом верхнем углу и сразу под ним по центру – заголовок. Точки в названиях иллюстраций и таблиц не ставятся. Заголовки граф таблицы должны начинаться с прописных букв. Графу № п/п в таблицу не включать. При переносе таблицы на следующую страницу заголовки граф должны быть продублированы, над ними печатается «Продолжение таблицы» с указанием её номера, заголовок при этом не повторяется. При отсутствии данных в ячейке таблицы ставится прочерк. Если все показатели таблицы выражены в общей единице, то её обозначение помещается в конце заголовка таблицы после запятой. При наличии небольшого по объёму материала нет необходимости включать его в таблицы.

Формулы и уравнения выделяются из текста на отдельную строку и нумеруются в круглых скобках.

Ссылки на авторов обязательны и проставляются по ходу текста либо в квадратных скобках, где значится библиографический номер автора, либо в круглых скобках фамилия, инициалы и год опубликования работы. Если ссылка даётся на несколько работ одновременно, то описания работ отделяются друг от друга точкой с запятой.

Цитаты следует воспроизводить точно, с сохранением всех особенностей подлинника. Цитируемые фразы заключаются в кавычки. Если в цитате необходимо пропустить часть текста, то на его месте ставится многоточие. При цитировании работы иностранного автора в тексте допускается указание фамилии автора в русской транскрипции.

В список использованной литературы обязательно входят библиографические описания всех документов и изданий, используемых в работе над исследованием и упомянутых в подстрочных примечаниях. Список имеет сквозную нумерацию, все источники расположены по алфавиту фамилий авторов или заглавий (если публикация содержит работы ряда авторов, фамилии которых не выносятся на обложку). В начале списка располагаются издания на русском языке (по алфавиту), затем с продолжением нумерации - издания на иностранном языке (по алфавиту). Список использованной литературы оформляется в соответствии с ГОСТ.

Приложения необходимо оформлять как продолжение научной работы. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы и иметь номер в правом верхнем углу, сразу под ним заголовок в середине строки.

Защита реферата

Завершённая работа подписывается студентом на титульном листе и представляется на кафедру.

Готовясь к защите, студент составляет тезисы выступления, продумывает ответы на возможные вопросы.

Защита реферата производится на кафедре физического воспитания в индивидуальном порядке.

Время выступления на защите до 5-8 минут.

Постарайтесь докладывать без бумажки (прочитать можно только цель, задачи) – это сформирует о Вас благоприятное впечатление аудитории, создаст представление, что работа выполнена Вами самостоятельно.

В докладе должны быть логические паузы, ударения на наиболее значимых моментах, чтобы мысли слушающих могли следовать за Вашими. Более подробные советы по подготовке к защите и выступлению изложены в приложении

Ошибки, которые чаще всего допускают студенты при написании рефератов

Наиболее типичной ошибкой, встречающейся в рефератах, является широкое толкование темы. Студент при этом пытается охватить все её аспекты и включает в план реферата множество вопросов, не относящихся к изучаемой теме.

Мало внимания уделяется обоснованию актуальности выбранной темы исследования, анализу научной литературы. Слабой стороной реферата является отсутствие связи между составными её частями, недостаточная последовательность изложения, описательность и отсутствие анализа событий и явлений. Выводы нередко повторяют тезисные положения плана работы или заменяются перечнем изложения фактов.

Встречаются недостатки и в оформлении работы:

- Нет соответствия страниц текста со страницами, указанными в оглавлении.
- При изложении теоретической части (обзор литературы) нет указаний или ссылок на авторов.
- Неправильно оформляется список цитируемой литературы.
- Не расшифровываются таблицы, диаграммы, рисунки.

3. Задания самостоятельной работы для формирования умений

Задания по совершенствованию игре волейбол

Правила соревнований по волейболу. Совершенствование техники стойки, перемещение и остановок. Индивидуальные упражнения с мячом и без мяча на месте. Индивидуальные упражнения в движении и после перемещения, у стенки, ОФП и СФП волейболиста. Совершенствование техники нижней прямой подачи у стенки, в парах. Совершенствование техники НПП через сетку. Совершенствование техники ПМДРС в упражнениях в парах, на месте. Совершенствование техники нижней боковой подачи у стенки и в парах. Совершенствование техники НБП через сетку. Совершенствование ПМДРС в парах, в движении и после перемещения. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу. Совершенствование техники ПДРСв – групповые упражнения на месте. Совершенствование техники ПМДРСи – индивидуальные упражнения на месте. Совершенствование техники НПП и НБП через сетку с различных точек из-за пределов площадки. Обучение

техники ПМДРСн – индивидуальные упражнения в движении и после перемещения, совершенствование техники ПМДРСв – групповые упражнения после перемещения. Обучение технике ПМДРСи – индивидуальные упражнения на месте и в движении у стенки. Обучение технике ПМДРС и – индивидуальные упражнения у стенки в движении и после перемещения. Обучение на месте в парах в группах. Обучение технике ПМДРСвзг и ПМДРС изг после перемещения в парах и группах. Совершенствование техники ПМДРСи. Совершенствование техники приема мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование тактики нападения через связующего игрока передней зоны. Совершенствование техники ВПМ и НПМ, парные и групповые упражнения на месте и после перемещения у стенки и на площадке. Совершенствование тактики защиты углом назад. Совершенствование техники ВПМ и НПМ после НПП и НБП. Совершенствование тактики нападения и защиты. Совершенствование техники ВПМ и НПМ в зоны 2 и 3 после передач мяча одной и двумя руками через сетку с опоры и в прыжке – упражнения для приема мяча после атакующих действий. Совершенствование ВПМ и НПМ после передач и подач мяча.

Условные обозначения

1. Передача мяча двумя руками сверху	ПМДРСв
2. Передача мяча двумя руками снизу	ПМДРСн
3. Нижняя прямая подача	НПП
4. Нижняя боковая подача	НБП
5. Передача мяча двумя руками сверху за голову	ПМДРСвзг
6. Передача мяча двумя руками снизу за голову	ПМДРСнзг
7. Ориентировочная основа действия	ООД
8. Общая физическая подготовка	ОФП
9. Специальная физическая подготовка	СФП
10. Верхний прием мяча	ВПМ
11. Нижний прием мяча	НПМ

Задания по совершенствованию игре баскетбол

Правила соревнований по баскетболу. Совершенствование индивидуальной техники игры в нападении. Ведение мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков в кольцо с места с одной руки. Совершенствование техники бросков в движении. Совершенствование индивидуальной техники игры в защите. Совершенствование бросков с места и в движении. Совершенствование скоростной выносливости. Совершенствование техники выполнения: штрафной бросок – техника броска, правила и расстановка игроков. Совершенствование броска в кольцо с места и в движении. Совершенствование защитных действий; противодействие броску в кольцо. Разыгрывание спорного мяча. Совершенствование передвижений приставными шагами в защитной стойке. Совершенствование командной защиты, личная защита совершенствование техники передач мяча и двумя руками на месте и в движении. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники передвижения в защитной стойке. Развитие равновесия и быстроты передвижения в защитной стойке. Развитие равновесия

и быстроты. Совершенствование техники владения мячом. Средние и 3 очковые броски. Совершенствование блокирования, постановки спины нападающему при броске мяча. Штрафные броски. Совершенствование средних и дальних бросков мяча по кольцу в прыжке. Развитие скоростной выносливостью. Личная защита один на один. Совершенствование техники постановки заслона и отворота. Развитие быстрого прорыва в нападении. Организация позиционного нападения. Совершенствование броска в кольцо в движении с двух шагов. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование бросков в кольцо с места и в движении, ведение мяча с изменением направления с последующими рывками защитные действия – противодействие броску в кольцо. Взаимодействие в двойках и тройках. Организация быстрого прорыва. Средние и дальние броски. Нападение один на один. Передача мяча одной или двумя руками. Защитная стойка. Штрафной бросок.

Задания по воспитанию и совершенствованию физических качеств

Составление комплекса упражнений для совершенствования отдельных групп мышц. Воспитание физических качеств: выносливость, гибкость, скоростные и координационные способности, сила.

Задания по обучению и совершенствованию игре бадминтон

Овладение основной стойке бадминтониста. Овладение коротким ударам справа и слева. Овладение подаче на «ближнюю» линию, коротких подач на ближнюю линию закрытой стороной ракетки, высоко далеких подач на дальнюю линию открытой стороной ракетки. Овладение атакующим ударом со средней зоны площадки. Овладение техникой перемещения и техникой владения ракеткой. Овладение тактическими действиями в нападении и в защите в парных и одиночных играх. Овладение методикой судейства соревнований по бадминтону.

4. Задания для самостоятельного контроля знаний

Тесты для самоконтроля по практическому разделу

1. Высота мужской сетки в волейболе:

- а) 2 м 47 см
- б) 2 м 36 см
- в) 2 м 43 см
- г) 2 м 45 см

2. Ширина зоны нападения в волейболе:

- а) 2,5 метра
- б) 2 метра
- в) 3 метра
- г) 4 метра

3. Общая физическая подготовка – это:

а) целенаправленный процесс, направленный на подготовку обучаемого к выполнению конкретной работы

б) учебный процесс, направленный на развитие функциональных возможностей организма, двигательных качеств, умений и навыков

в) степень напряжения, которое испытывает человек при воздействии на него физическими и психофизиологическими нагрузками

г) один из видов количественной характеристики учебного процесса, представленного в виде отношения педагогически оправданного времени ко всей продолжительности занятия

4. Число игроков в баскетболе:

а) 5 чел

б) 6 чел

в) 7 чел

г) 8 чел

5. В баскетболе на атаку кольца соперника команде дается:

а) 30 сек

б) 28 сек

в) 24 сек

г) 25 сек

6. Куда направлена головка ракетки?

а) вверх

б) горизонтально

в) вниз

7. Высота баскетбольного кольца:

а) 2 м 70 см

б) 3 м 05 см

в) 3 м 10 см

г) 3 м 15 см

8. В баскетболе, чтобы вывести мяч из своей зоны команде дается:

а) 10 сек

б) 8 сек

в) 12 сек

г) 3 сек

9. В волейболе либеро – это:

а) игрок противоположной команды

б) нападающий

в) защитник

г) запасной

10. Регулирование нагрузки при выполнении общеразвивающих упражнений зависит от:

- а) содержания самого упражнения и интервалов отдыха между упражнениями
- б) изменения таких показателей как: количество повторений каждого упражнения, темп выполнения, амплитуда движения, характер движения, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями
- в) исходного положения, с которого начинается упражнение и продолжительность его выполнения, амплитуды движения
- г) задач, стоящих перед занятием

11. Выносливость бывает:

- а) общая и специальная
- б) абсолютная и относительная
- в) активная и пассивная
- г) простая и сложная

12. Есть ли вторая попытка у бадминтониста?

- а) есть
- б) нет

13. Какой вид выносливости проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий?

- а) координационная
- б) силовая
- в) скоростная
- г) скоростно-силовая

14. Способность длительно выполнять силовую работу без снижения её эффективности, называется:

- а) тренированность
- б) силовая выносливость
- в) функциональная устойчивость
- г) физическая подготовленность

15. К основным физическим качествам относятся:

- а) сила, гибкость, выносливость, смелость;
- б) быстрота, ловкость, сила, решительность;
- в) скорость, координация, ловкость, сила;
- г) сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость

16. Сила – это:

- а) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных напряжений
- б) способность человека выполнять большое количество движений в минимальный промежуток времени
- в) способность человека выполнять движения с большой амплитудой
- г) способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

17. Методами воспитания силы являются:

- а) методы максимальных, повторных и динамических усилий
- б) методы динамических и максимальных усилий;
- в) методы повторных и динамических усилий;
- г) методы максимальных и повторных усилий

18. Техника баскетбола состоит из

- а) техники передвижения и владения мячом
- б) техники передвижения и техники отбора мяча
- в) техники передвижения и противодействия
- г) техники нападения и техники защиты

19. В приеме игры в волейбол выделяют следующие фазы

- а) предварительную и конечную
- б) основную и завершающую
- в) приемную и заключительную
- г) подготовительную, основную, заключительную

20. Штрафной бросок в баскетболе оценивается в:

- а) 1 очко
- б) 2 очка
- в) 3 очка
- г) 4 очка

21. Какой частью тела можно касаться сетки при игре в волейбол:

- а) рукой
- б) головой
- в) никакой
- г) телом (туловищем)

22. Подающий должен держать ракетку

- а) выше пояса
- б) ниже пояса
- в) на уровне пояса

23. С какого поля подаются чётные цифры счёта подающего?

- а) с правого
- б) с левого
- в) с передней зоны

Ключ к тесту:

1 - в, 2 - в, 3 - б, 4 - а, 5 - в, 6 - б, 7 - б, 8 - б, 9 - в, 10 - б, 11 - а, 12 - в, 13 - а, 14 - б, 15 - г, 16 - а, 17 - а, 18 - г, 19 - г, 20 - а, 21 - в, 22 - в, 23 - в.

Тесты для самоконтроля по теоретическому разделу
Образцы тестовых заданий (письменное тестирование)

1. Физическая культура – это

- а) результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма
- б) процесс физического образования и воспитания
- в) часть общей культуры общества

2. Физическая подготовленность – это

- а) процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности
- б) часть общей культуры общества
- в) составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человек

3. Психофизическая подготовка – это

- а) естественная и специально организованная двигательная деятельность человека
- б) приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества
- в) процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей

4. Сколько отделов имеет позвоночник?

- а) три
- б) пять
- в) семь

5. Эритроциты – это:

- а) красные кровяные клетки

- б) белые кровяные тельца
- в) свёртывание крови

6. К сердечно-сосудистой системе относятся:

- а) сердце, кровеносные и лимфатические сосуды, сосудистые органы (селезёнка, красный костный мозг, лимфатические сосуды)
- б) носовая полость, гортань, трахея, бронхи и лёгкие
- в) ротовая полости, слюнные желёзы, глотка, пищевод, желудок

7. Рефлекс – это

- а) обмен веществ в организме
- б) ответная реакция организма на раздражение рецепторов
- в) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды

8. Клетка – это

- а) единая, целостная, сложно устроенная саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система
- б) элементарная, универсальная единица живой материи
- в) процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма на постоянном уровне

9. Физическое воспитание студентов во внеучебное время проводится в следующих формах:

- а) учебные занятия, предусмотренные учебным планом и расписанием вуза
- б) в режиме учебного дня, в спортивных секциях, в группах общей физической подготовки, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-спортивные мероприятия
- в) в спортивных секциях

10. Адаптация – это

- а) понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений
- б) биологическая система любого живого существа
- в) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды

11. Работоспособность – это

- а) комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.).
- б) ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния

в) потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определённого времени

12. Усталость – это

а) постановка все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих

б) способность адекватно реагировать на воздействие внешних факторов

в) комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта и др.)

13. Различают отдых:

а) пассивный и активный

б) интервальный и круговой

в) общий и специальный

14. Двигательный навык – это

а) степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи

б) способы работы тренера, преподавателя и спортсмена по овладению знаниями, умениями и навыками, развитию необходимых качеств и т.д.

в) степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизированно, а действия отличаются высокой надежностью

15. Физическое упражнение – это

а) процесс совершенствования физических качеств

б) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия

в) двигательное действие, систематически повторяемое, составляющее способ решения задач в физическом воспитании и спорте

16. Сила – это

а) способность совершать двигательные действия за минимальный промежуток времени, не снижая ее интенсивности

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений

в) способность быстро и целесообразно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях

17. Гибкость – это

а) способность противостоять утомлению во время мышечной деятельности

- б) способность совершать двигательные действия за минимальный промежуток времени, не снижая ее интенсивности
- в) способность выполнять движения с большой амплитудой

18. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это

- а) укрепление здоровья, улучшение физического состояния
- б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определённой профессиональной деятельности
- в) процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям

19. Самоконтроль – это

- а) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом
- б) система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная задачами необходимого для жизнедеятельности человека объема двигательной активности и их содержанием
- в) изменения в состоянии ЦНС, увеличение подвижности нервных процессов, укорочение скрытого периода двигательных реакций

20. Итоговый контроль предусматривает:

- а) оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии тренировочных занятий
- б) сопоставление данных состояния здоровья и тренированности, а также данных объема тренировочной работы
- в) зафиксировать данные исходного уровня спортивной подготовленности и тренированности

21. Студенческий спорт – это

- а) это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой
- б) составная часть спорта, культивируемая в высших учебных заведениях, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений; входит в содержание учебной дисциплины «Физическая культура», направлен в содержание спортивной тренированности и оптимизацию психофизического состояния студенческой молодежи
- в) условность сведения в единую систему спортивных разрядов и званий разных видов спорта

22. Массовый спорт представляет собой

а) комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой

б) философско-религиозную систему, в основе которой лежат умение и метод управления психикой и физиологическими проявлениями организма человека

в) регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства

23. По своему содержанию перспективный план делится на:

а) планы многолетней подготовки

б) планы отдельных этапов и тренировочных макроциклов, охватывающих периоды от нескольких месяцев до нескольких лет

в) все варианты верны

24. Современный спорт подразделяется на:

а) профессиональный

б) массовый и спорт высших достижений

в) все варианты верны

25. Внутривузовской общественной организацией, от работы которой во многом зависит спортивная жизнь студентов является:

а) кафедра физического воспитания

б) спортивный клуб

в) студенческий клуб

26. Структура подготовленности представляет собой:

а) техническую, тактическую

б) физическую, психическую

в) все варианты верны

27. Физическая подготовленность характеризуется

а) механизмом лечебного действия физических упражнений

б) возможностями функциональных систем организма

в) все варианты верны

28. В структуре специальной психической подготовленности выделяют:

а) устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности; степень совершенства кинестетической и

визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды; способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации

б) способность воспринимать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени, устойчивость пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена; способность к формированию в коре головного мозга опережающих реакций, программ, предшествующих реальному действию

в) все варианты верны

29. Этапный контроль позволяет:

а) оценить оперативные состояния – срочные реакции организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований

б) подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период (в течение нескольких лет, года, микроцикла или этапа)

в) оценить текущие состояния, являющиеся следствием нагрузки серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов

30. Все зачетные требования и нормативы должны быть доведены до сведения студентов:

а) в начале каждого семестра

б) в конце учебного года

в) в начале учебного года

31. Объективными показателями самоконтроля являются:

а) антропометрические данные, показатели физического развития, подготовленности, функционального состояния

б) сон, аппетит, самочувствие

в) настроение, желание тренироваться

32. Врачебное обследование бывает:

а) первичное, дополнительное

б) первичное, повторное

в) первичное, дополнительное, повторное

33. Пробу Штанге применяют при оценке:

а) состояния сердечно-сосудистой системы

б) весо-ростового показателя

в) состояния дыхательной и сосудистой системы и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом

34. Настроение – это

а) субъективная оценка своего состояния

б) внутреннее, душевное состояние человека, во многом зависящее от преобладания отрицательных или положительных эмоций

в) закономерный биологический процесс изменения и становления морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни под влиянием факторов внешней и внутренней среды

35. Видами педагогического контроля являются:

а) поэтапный, оперативный

б) текущий; поэтапный

в) оперативный, поэтапный, текущий

36. Педагогический контроль – это

а) регулярные наблюдения занимающихся физической культурой и спортом за состоянием своего здоровья

б) процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса

в) раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого – изучение состояния здоровья, развитие функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок

37. Самоконтроль – это:

а) регулярные наблюдения за физической подготовленностью в ходе занятий физическими упражнениями и спортом

б) наблюдение за состоянием своего здоровья и физическим развитием в ходе занятий физической культурой и спортом

в) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

38. Критерий физического развития – это

а) графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам.

б) дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма

в) сравнительная оценка физического развития человека с помощью средних величин, зафиксированных у близких по возрасту, полу, социальному составу людей

39. Диагноз – это

а) система заданий, упражнений, позволяющая измерить уровень развития определенных качеств, свойств, знаний личности

б) краткое заключение о состоянии здоровья человека на основании его всестороннего медицинского обследования

в) дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма

40. Основными видами диагностики являются:

- а) врачебный контроль и самоконтроль
- б) врачебно-педагогический контроль и самоконтроль
- в) врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль

41. Целью профессионально-прикладной физической подготовки является:

- а) психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности
- б) высокая общефизическая подготовка
- г) воспитание прикладных специальных качеств

42. В каких формах проводится ППФП студентов на учебных занятиях:

- а) теоретические, методико-практические и учебно-тренировочные занятия
- б) теоретические занятия, методико-практические и секционные занятия
- в) теоретические и практические занятия

43. Задачей производственной физической культуры является:

- а) профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда
- б) подготовка организма к оптимальному включению в профессиональную деятельность, поддержание оптимального уровня дееспособности во время работы и восстановление его после ее окончания, проведение акцентированной психофизической подготовки к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности, профилактика неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях
- в) подготовка организма к включению в профессиональную деятельность и поддержание оптимального уровня работоспособности, профилактика неблагоприятных факторов профессионального труда

44. Прикладные умения и навыки позволяют:

- а) выполнить определенные профессиональные работы и обеспечить безопасность в быту
- б) быстро и экономично передвигаться при решении производственных задач
- в) обеспечить безопасность в быту и при выполнении определенных профессиональных работ, способствует быстрому и экономичному передвижению при решении производственных задач

45. Прикладные физические качества –

- а) качества, позволяющие улучшить условия и характер труда
- б) прикладные физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы
- в) качества, которые имеют наибольшее значение для эффективного достижения конкретного результата профессиональной деятельности

46. К основным факторам, определяющим конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки, относятся:

- а) виды труда специалиста и специфика его профессионального утомления и заболеваемости
- б) особенности динамики работоспособности специалистов и специфика их профессионального утомления и заболеваемости
- в) формы (виды) труда специалистов данного профиля, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости

47. К группам средств профессионально-прикладной физической подготовки относятся:

- а) вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП
- б) прикладные виды спорта (их целостное применение) и отдельные элементы различных видов спорта, физические упражнения
- в) прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта, прикладные виды спорта (их целостное применение), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП

48. Специальные прикладные качества –

- а) освоение прикладных умений и навыков
- б) способность человека противостоять специфическим воздействиям окружающей среды
- в) способность специалиста, профессионально выполнять свои должностные обязанности

49. В каких формах проявляется производственная гимнастика в свободное время:

- а) занятия в спортивных секциях
- б) оздоровительно-восстановительные процедуры, оздоровительно-профилактические физические упражнения, занятия в спортивных секциях и при необходимости - профессионально-прикладная физическая подготовка к отдельным видам работ

в) профессионально-прикладная физическая подготовка к отдельным видам работ

50. Понятие «качество специалиста» включает:

- а) знания и умения в профессиональной сфере
- б) психофизическую пригодность
- в) знания и умения в профессиональной сфере и психофизическую пригодность

Ключ тесту:

1 – в, 2 – а, 3 – в, 4 – б, 5 – а, 6 – а, 7 – б, 8 – б, 9 – б, 10 – в, 11 – в, 12 – в, 13 – а, 14 – в, 15 – в, 16 – б, 17 – в, 18 – б, 19 – в, 20 – б, 21 – б, 22 – в, 23 – в, 24 – в, 25 – в, 26 – в, 27 – в, 28 – в, 29 – б, 30 – а, 31 – а, 32 – в, 33 – в, 34 – б, 35 – в, 36 – в, 37 – а, 38 – в, 39 – б, 40 – в, 41 – а, 42 – а, 43 – б, 44 – в, 45 – в, 46 – в, 47 – в, 48 – б, 49 – б, 50 – в.

5. Список рекомендуемых источников

Основная литература

Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни [Текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М. : КНОРУС, 2013. - 240 с. - (Бакалавриат)

Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 6-е изд., доп. и испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 444 с. - (Высшее образование)

Дополнительная литература

Физическая культура [Текст] : учебник для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : ЮРАЙТ, 2013. - 424 с. - (Бакалавр. Базовый курс).

Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие / В. Н. Прокофьева. - 5-е изд., перераб. и доп. - Ростов н/Д : Феникс, 2008. - 190 с. : ил. - (Высшее образование).

6. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Организации	Адрес
FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire)	http://fisunet
Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации	http://minstm.gov.ru
Официальный сайт Министерства образования и Науки Российской Федерации	www.mon.gov.ru
Министерство по физической культуре, спорту и туризму Чувашской Республики	http://qov.cap.ru/main.asp?qovid=20
Министерство образования и молодежной политики Чувашской Республики	http://qov.cap.ru/main.asp?qovid=13
Российский Студенческий Спортивный Союз	http://www.studsport.ru
Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	http://www.infosport.ru

Международный Паралимпийский комитет	http://www.paralympic.org/index.html
Паралимпийский комитет России	http://paralymp.ru
Справочно-поисковые системы	
Рамблер	http://www.rambler.ru
Яндекс	http://www.ya.ru
Электронные учебники	
Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ)	http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set
Российское образование. Федеральный образовательный портал: учреждения, программы стандарты	http://www.edu.ru
Электронная библиотека window.edu.ru	http://www.ecsocman.edu.ru
Российский портал открытого образования	http://www.openet.edu.ru
Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент»	www.ecsocman.edu.ru
Словари	
Российская Спортивная Энциклопедия	http://www.libsport.ru
Периодические издания	
Адаптивная физическая культура (электронная версия журнала)	http://www.afkonline.ru/biblio.html
Федеральный научно-практический журнал «Спорт: экономика, право, управление»	http://www.lawinfo.ru/catalog/magazines/sport-ekonomika-pravo-upravlenie
Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»	http://www.teoriya.ru/journals
Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"	http://www.teoriya.ru/fkvot
Научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье»	http://kultura-fiz.vspu.ac.ru
Журнал «Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта»	http://www.sportpedagogy.org.ua
Электронный журнал «Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта»	http://www.kamgifk.ru/magazin/journal.htm
Научно-практический журнал «Адаптивная физическая культура»	http://www.afkonline.ru
Журнал «Физическое воспитание студентов»	http://www.sportedu.org.ua
Журнал «Физическая культура и спорт»	http://www.fismag.ru
Правовые системы	
Гарант	http://www.garant.ru

Методические рекомендации по организации обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется в ФГБОУ ВО Чувашском ГАУ (далее – Университет) с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Университет обеспечивает:

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь (в случае необходимости);

- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- наличие в библиотеке и читальном зале Университета Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, видеоувеличителей, программ не визуального доступа к информации;

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

- наличие мультимедийной системы;

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения Университета, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, в отдельных группах и удаленно с применением дистанционных технологий

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

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

Категории студентов	Формы
С нарушением слуха	- в печатной форме - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом - в форме электронного документа - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

Категории студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	организация контроля с помощью электронной оболочки MOODLE, письменная проверка

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

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

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно). При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

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

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах. А также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

Наличие специальных средств обучения инвалидов и лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

Для обучающихся с нарушениями слуха предусмотрена компьютерная техника, аудиотехника (акустический усилитель звука и колонки), видеотехника (мультимедийный проектор, телевизор), используются видеоматериалы, наушники для прослушивания, звуковое сопровождение учебной литературы в электронной библиотечной системе «Консультант студента».

Для обучающихся с нарушениями зрения предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра. В библиотеке на каждом компьютере предусмотрена возможность увеличения шрифта, предоставляется бесплатная литература на русском и иностранных языках, изданная рельефно-точечным шрифтом (по Брайлю).

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата предусмотрено использование альтернативных устройств ввода информации (операционная система Windows), такие как экранная клавиатура, с помощью которой можно вводить текст. Учебные аудитории 101/2, 101/3, 101/4, 101/5, 110, 112, 113, 114, 116, 118, 119, 121, 123, 126, 1-100, 1-104, 1-106, 1-107 имеют беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В библиотеке специально оборудованы рабочие места, соответствующим стандартам и требованиям. Обучающиеся в удаленном доступе имеют возможность воспользоваться электронной базой данных научно-технической библиотеки Чувашского ГАУ, по необходимости получать виртуальную консультацию библиотекаря по использованию электронного контента.