

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Центр комплексного сопровождения инклюзивного образования

Утверждаю:



Проректор по учебной работе

В.Б. Механов

«6» февраля 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт
(Физическая культура; Прикладная физическая культура)

для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями

Направление подготовки - все

Профиль подготовки - все

Квалификация (степень) выпускника – **Бакалавр, специалист**

Форма обучения – **очная, заочная**

Пенза – 2017

Программа для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями по дисциплинам «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» разработана на основе принципов *адаптивной физической культуры*.

Рабочая программа дисциплин «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями образовательной программы бакалавриата или специалитета по следующим направлениям подготовки в Пензенском государственном университете:

Перечень программ бакалавриата

- 01.03.01 Математика
- 01.03.02 Прикладная математика и информатика
- 01.03.04 Прикладная математика
- 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем
- 03.03.02 Физика
- 04.03.01 Химия
- 06.03.01 Биология
- 09.03.01 Информатика и вычислительная техника
- 09.03.02 Информационные системы и технологии
- 09.03.03 Прикладная информатика
- 09.03.04 Программная инженерия
- 11.03.03 Конструирование и технология электронных средств
- 11.03.04 Электроника и нанoeлектроника
- 12.03.01 Приборостроение
- 12.03.04 Биотехнические системы и технологии
- 12.03.05 Лазерная техника и лазерные технологии
- 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
- 13.03.03 Энергетическое машиностроение
- 15.03.01 Машиностроение
- 15.03.02 Технологические машины и оборудование
- 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств
- 15.03.06 Мехатроника и робототехника
- 20.03.01 Техносферная безопасность
- 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов
- 23.03.01 Технология транспортных процессов
- 27.03.01 Стандартизация и метрология
- 27.03.04 Управление в технических системах
- 37.03.01 Психология
- 38.03.01 Экономика
- 38.03.02 Менеджмент
- 38.03.03 Управление персоналом
- 38.03.04 Государственное и муниципальное управление
- 38.03.05 Бизнес-информатика
- 38.03.06 Торговое дело
- 39.03.01 Социология
- 39.03.02 Социальная работа
- 40.03.01 Юриспруденция
- 41.03.05 Международные отношения

- 42.03.01 Реклама и связи с общественностью
- 42.03.02 Журналистика
- 43.03.02 Туризм
- 44.03.01 Педагогическое образование
- 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
- 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
- 44.03.05 Педагогическое образование
- 45.03.02 Лингвистика
- 46.03.02 Документоведение и архивоведение
- 49.03.01 Физическая культура
- 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
- 51.03.03 Социально-культурная деятельность

Перечень программ специалитета

- 01.05.01 Фундаментальные математика и механика
- 09.05.01 Применение и эксплуатация автоматизированных систем специального назначения
- 10.05.02 Информационная безопасность телекоммуникационных систем
- 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем
- 11.05.01 Радиоэлектронные системы и комплексы
- 17.05.01 Боеприпасы и взрыватели
- 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства
- 27.05.01 Специальные организационно-технические системы
- 30.05.03 Медицинская кибернетика
- 31.05.01 Лечебное дело
- 31.05.02 Педиатрия
- 31.05.03 Стоматология
- 33.05.01 Фармация
- 38.05.01 Экономическая безопасность
- 38.05.02 Таможенное дело
- 40.05.02 Правоохранительная деятельность

ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Лицо с ограниченными возможностями здоровья – лицо, имеющее физические и (или) психические недостатки, которые препятствуют освоению образовательных программ без создания специальных условий.

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий (Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ).

Инвалид – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

Ограничение жизнедеятельности (ОЖД) – полная или частичная утрата лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно

передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью.

Инклюзивное обучение – процесс обучения, обеспечивающий доступность образования для всех категорий лиц, в том числе для лиц с особыми потребностями, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Безбарьерная архитектурная среда образовательной организации – архитектурная среда, обеспечивающая инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья, вне зависимости от происхождения, характера и серьезности их психофизических отличий, доступность прилегающей к образовательной организации территории, входных путей, путей перемещения внутри здания.

Ограниченные возможности здоровья (классификация ВОЗ, 1980):

- **недуг** - любая утрата или аномалия психических либо физиологических функций, элементов анатомической структуры, затрудняющая какую-либо деятельность;

- **ограниченная возможность** - любые ограничения или потеря способности (вследствие наличия дефекта) выполнять какую-либо деятельность в пределах того, что считается нормой для человека;

- **инвалидность** - любое следствие дефекта или ограниченная возможность конкретного человека, препятствующая или ограничивающая выполнение им какой-либо нормативной роли, исходя из возрастных, половых или социальных факторов.

Диапазон различий в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья велик - от людей, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности (способны при специальной поддержке успешно обучаться в тех же условиях и по тем же программам, что сверстники без ограничений здоровья), до людей со стойкими и тяжелыми нарушениями развития.

1. Цель освоения дисциплины

Основная цель дисциплины «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» для обучающихся, имеющих ограничения здоровья – формирование физической культуры личности, адаптивно-компенсаторных механизмов организма, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности, профессионально-прикладная подготовка к будущей профессиональной деятельности, показания и противопоказания для каждого обучающегося, имеющие корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность, использование средств физического воспитания, включая специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физического развития и функционального состояния организма.

Для достижения цели применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Главной задачей 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.

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья 1-3 курсов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре и прикладной физической культуре в высшей школе:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
 - Федеральный Закона от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
 - Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г. (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. № 101-Р);
 - Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2013 № 1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
 - Приказ Министерства образования Российской Федерации и Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 июня 1992 г. № 86/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»;
 - Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 3 декабря 2012 г. № 1006н «Об утверждении порядка проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения»;
 - Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. № 337 "О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физической культуры";
 - Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. № 13-51- 263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой";
 - Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 декабря 2003 г. № 621 "О комплексной оценке состояния здоровья детей";
 - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года № МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья", разработанных НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ "Научный центр здоровья детей" РАМН;
 - Письмо Минобразования РФ от 28 ноября 2002 г. № 14-52-988ин/13 «О направлении Методики расчета трудоемкости основных образовательных программ высшего профессионального образования в зачетных единицах».
- Основной формой учебного процесса по физической культуре являются обязательные учебные занятия, которые проводятся в соответствии с учебными планами по направлениям подготовки (специальностям) и рабочей программой по дисциплине «Физическая культура». Учебные занятия по очной форме обучения проводятся в виде методико-практических и учебно-тренировочных занятий. Учебный процесс осуществляется в учебных группах, которые организуются в начале учебного года на каждом курсе на основании:
- результатов медицинского заключения врача Клинического медицинского центра Университета о допуске к практическим занятиям по физической культуре;
 - интереса лиц с ОВЗ и их отношения к конкретному виду (видам) спорта.
- Работа по врачебному контролю за состоянием здоровья лиц с ОВЗ проводится в организациях здравоохранения (поликлиниках), осуществляющих медицинское

обследование состояния их здоровья. По результатам медицинского обследования (врачебного контроля) лица с ОВЗ по состоянию здоровья распределяются в следующие медицинские группы занятий физической культурой и спортом: основную, подготовительную; специальную медицинскую; группу лечебной физической культуры.

Посещение практических занятий по физической культуре обучающимися, имеющими ограничения в состоянии здоровья, осуществляется по личному заявлению и врачебному допуску к практическим занятиям по физической культуре с указанием допустимых физических нагрузок.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата и специалитета

Учебная дисциплина «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» является частью образовательной программы подготовки бакалавров и специалистов в соответствии с ФГОС ВО и входит в состав базовой и вариативной частей ОП всех направлений подготовки и специальностей.

«Физическая культура» входит в состав базовой части ОП.

«Прикладная физическая культура» входит в ОП как элективная дисциплина.

Программы бакалавриата:

Направление	«Физическая культура» входит в состав базовой части ОП	«Прикладная физическая культура» входит в состав вариативной части ОП - элективная дисциплина
01.03.01 Математика	Б1.1.26	Э1.1
01.03.02 Прикладная математика и информатика	Б1.1.26	Э1.1
01.03.04 Прикладная математика	Б1.1.26	Э1.1
02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем	Б1.1.9	Э1.1
03.03.02 Физика	Б1.1.33	Э1.1
04.03.01 Химия	Б1.1.1	Э1.1
06.03.01 Биология	Б1.1.1	Э1.1
09.03.01 Информатика и вычислительная техника	Б1.1.5 - для поступивших до 2015 г. включительно Б1.1.8 - для поступивших с 2016 г.	Э1.1

09.03.02 Информационные системы и технологии	Б1.1.22	Э1.1
09.03.03 Прикладная информатика	Б1.1.18	Э1.1
09.03.04 Программная инженерия	Б1.1.8	Э1.1
11.03.03 Конструирование и технология электронных средств	Б1.1.25 (5 семестр для поступивших с 2015)	Э1.1
11.03.04 Электроника и наноэлектроника	Б1.1.15 (5 семестр для поступивших с 2015)	Э1.1
12.03.01 Приборостроение	Б1.1.05	Э1.1
12.03.04 Биотехнические системы и технологии	Б1.1.26	Э1.1
12.03.05 Лазерная техника и лазерные технологии	Б1.1.05	Э1.1
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника	Б1.1.25	Э1.1
13.03.03 Энергетическое машиностроение	Б1.1.17	Э1.1
15.03.01 Машиностроение	Б1.1.24	Э1.1
15.03.02 Технологические машины и оборудование	Б1.1.25	Э1.1
15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств	Б1.1.25	Э1.1
15.03.06 Мехатроника и робототехника	Б1.1.22 (5 семестр у поступивших с 2016)	Э1.1
20.03.01 Техносферная безопасность	Б1.1.22	Э1.1
22.03.01 Материаловедение и технологии материалов	Б1.1.20	Э1.1

23.03.01 Технология транспортных процессов	Б1.1.26	Э1.1
27.03.01 Стандартизация и метрология	Б1.1.05	Э1.1
27.03.04 Управление в технических системах	Б1.1.20 (для поступивших до 2015 г. включительно) Б1.1.22 (5 семестр у поступивших с 2016)	Э1.1
37.03.01 Психология	Б1.1.1 (2 и 5 семестр для поступивших с 2015 г.)	Э1.1
38.03.01 Экономика	Б1.1.22 – до 2015 Б1.1.5 – с 2016	Э1.1
38.03.02 Менеджмент	Б1.1.27 – до 2015 Б1.1.8 – с 2016	Э1.1
38.03.03 Управление персоналом	Б1.1.38 – до 2015 Б1.1.30 – с 2016	Э1.1
38.03.04 Государственное и муниципальное управление	Б1.1.27	Э1.1
38.03.05 Бизнес-информатика	Б1.1.30 – до 2016 Б1.1.24 – с 2017	Э1.1
38.03.06 Торговое дело	Б1.1.23	Э1.1
39.03.01 Социология	Б1.1.21 (4 и 7 семестр для поступивших до 2015) Б1.1.1 – с 2016	Э1.1
39.03.02 Социальная работа	Б1.1.1	Э1.1
40.03.01 Юриспруденция	Б1.1.28	Э1.1
41.03.05 Международные отношения	Б1.1.21 – до 2015 Б1.1.24 – с 2016	Э1.1
42.03.01 Реклама и связи с общественностью	Б1.1.36 – до 2015 Б1.1.42 – с 2016	Э1.1
42.03.02 Журналистика	Б1.1.1 – 1 и 5 семестр	Э1.1
43.03.02 Туризм	Б1.1.19 – до 2015 Б1.1.21 – с 2016	Э1.1
44.03.01 Педагогическое образование	Б1.1.1 – разные семестры для поступивших до 2015	Э1.1

	Б1.1.1 – с 2016	
44.03.02 Психолого-педагогическое образование	Б1.1.1 – 5 и 6 семестры для поступивших до 2015 Б1.1.1 – 2 и 5 семестры для поступивших с 2016	Э1.1
44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование	Б1.1.1 – 4 и 7 семестр для поступивших до 2015 Б1.1.1 – с 2016	Э1.1
44.03.05 Педагогическое образование	Б1.1.1 – разные семестры для поступивших до 2015 Б1.1.1 – с 2016	Э1.1
45.03.02 Лингвистика	Б1.1.1 – 1 и 5 семестр	Э1.1
46.03.02 Документоведение и архивоведение	Б1.1.8	Э1.1
51.03.03 Социально-культурная деятельность	Б1.1.1	Э1.1

Программы специалитета:

Специальность	«Физическая культура» входит в состав базовой части ОП	«Прикладная физическая культура» входит в состав вариативной части ОП - элективная дисциплина
01.05.01 Фундаментальные математика и механика	С1.1.28	Э1.1
09.05.01 Применение и эксплуатация автоматизированных систем специального назначения	С1.1.26 – по 2016 С1.1.27 – с 2017	Э1.1
10.05.02 Информационная безопасность телекоммуникационных систем	С1.1.38 – до 2016 С1.1.30 – с 2017	Э1.1
10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем	С1.1.30	Э1.1
11.05.01 Радиоэлектронные системы и комплексы	С1.1.05	Э1.1
17.05.01 Боеприпасы и взрыватели	С1.1.31 – до 2015 С1.1.30 – с 2016	Э1.1

23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства	С1.1.19 – до 2016 С1.1.16 – с 2017	Э1.1
27.05.01 Специальные организационно-технические системы	С1.1.33	Э1.1
30.05.03 Медицинская кибернетика	С1.1.41	Э1.1
31.05.01 Лечебное дело	С1.1.50 – 2 и 3 семестр для поступивших до 2015 С1.1.50 – 3 и 6 семестр для поступивших с 2016	Э1.1
31.05.02 Педиатрия	С1.1.56 – 2 и 3 семестр для поступивших до 2015 С1.1.56 – 3 и 6 семестр для поступивших с 2016	Э1.1
31.05.03 Стоматология	С1.1.60 - 3 и 6 семестр	Э1.1
33.05.01 Фармация	С1.1.33 – 1 и 3 семестр для поступивших до 2015 С1.1.33 – 1 и 4 семестр для поступивших с 2016	Э1.1
38.05.01 Экономическая безопасность	С1.1.7	Э1.1
38.05.02 Таможенное дело	С1.1.51 – до 2015	Э1.1
40.05.02 Правоохранительная деятельность	С1.1.33	Э1.1

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплин «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура»

Результатами освоения дисциплин модуля «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» (элективная дисциплина) для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями должно быть формирование у обучающегося общекультурной компетенции, предусмотренной ФГОС ВО для направлений подготовки:

Перечень программ бакалавриата

Направление подготовки	Код и наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (в результате)
------------------------	--------------------------------	---

		освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)
1	2	3
Физическая культура		
01.03.01 Математика 01.03.02 Прикладная математика и информатика 01.03.04 Прикладная математика 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем 03.03.02 Физика 04.03.01 Химия 06.03.01 Биология 09.03.01 Информатика и вычислительная техника 09.03.03 Прикладная информатика 09.03.04 Программная инженерия 11.03.03 Конструирование и технология электронных средств 11.03.04 Электроника и нанoeлектроника 12.03.01 Приборостроение 12.03.04 Биотехнические системы и технологии 12.03.05 Лазерная техника и лазерные технологии 15.03.01 Машиностроение 15.03.02 Технологические машины и оборудование 15.03.06 Мехатроника и робототехника 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов 23.03.01 Технология транспортных процессов 27.03.01 Стандартизация и метрология 27.03.04 Управление в технических системах 37.03.01 Психология 38.03.01 Экономика 38.03.03 Управление персоналом	ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; уметь: - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

<p>38.03.04 Государственное и муниципальное управление 38.03.05 Бизнес-информатика 40.03.01 Юриспруденция 42.03.01 Реклама и связи с общественностью 44.03.02 Психолого-педагогическое образование 46.03.02 Документоведение и архивоведение 51.03.03 Социально-культурная деятельность</p>		
<p>09.03.02 Информационные системы и технологии</p>	<p>ОК-6 - умением применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования; ОК-11 - владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>знать: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; уметь: - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>
<p>13.03.02 Электроэнергетика и электротехника 13.03.03 Энергетическое машиностроение 39.03.01 Социология</p>	<p>ОК-8 - способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>знать: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; уметь: - использовать средства и</p>
<p>15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение</p>	<p>ОК-7 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для</p>	<p>методы физического воспитания для профессионально-личностного развития,</p>

<p>машиностроительных производств 38.03.06 Торговое дело 43.03.02 Туризм</p>	<p>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>
<p>20.03.01 Техносферная безопасность</p>	<p>ОК-1 – владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)</p>	
<p>38.03.02 Менеджмент</p>	<p>ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию</p>	
<p>39.03.02 Социальная работа</p>	<p>ОК-8 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	
<p>41.03.05 Международные отношения</p>	<p>ОК-10 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	
<p>42.03.02 Журналистика</p>	<p>ОК-8 - способностью к самоорганизации и самообразованию; ОК-9 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	
<p>44.03.01 Педагогическое образование 44.03.05 Педагогическое образование</p>	<p>ОК-8 – готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность</p>	<p>знать: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; уметь: - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития,</p>
<p>44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование</p>	<p>ОК-8 – готовность укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для</p>	

	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
45.03.02 Лингвистика	ОК-8 - способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	
Прикладная физическая культура		
01.03.01 Математика 01.03.02 Прикладная математика и информатика 01.03.04 Прикладная математика 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем 03.03.02 Физика 06.03.01 Биология 09.03.01 Информатика и вычислительная техника 09.03.03 Прикладная информатика 09.03.04 Программная инженерия 11.03.03 Конструирование и технология электронных средств 11.03.04 Электроника и наноэлектроника 12.03.01 Приборостроение 12.03.04 Биотехнические системы и технологии 12.03.05 Лазерная техника и лазерные технологии 15.03.01 Машиностроение 15.03.02 Технологические машины и оборудование 15.03.06 Мехатроника и робототехника	ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; уметь: - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

<p>22.03.01 Материаловедение и технологии материалов 23.03.01 Технология транспортных процессов 27.03.01 Стандартизация и метрология 27.03.04 Управление в технических системах 37.03.01 Психология 38.03.01 Экономика 38.03.03 Управление персоналом 38.03.04 Государственное и муниципальное управление 38.03.05 Бизнес-информатика 40.03.01 Юриспруденция 42.03.01 Реклама и связи с общественностью 44.03.02 Психолого-педагогическое образование 46.03.02 Документоведение и архивоведение 51.03.03 Социально-культурная деятельность</p>		
<p>04.03.01 Химия 06.03.01 Биология</p>	<p>ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию; ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>знать: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; уметь: - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>
<p>09.03.02 Информационные системы и технологии</p>	<p>ОК-6 - умением применять методы и средства познания,</p>	<p>знать: - научно-практические</p>

	<p>обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования;</p> <p>ОК-11 - владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
<p>13.03.02 Электроэнергетика и электротехника</p> <p>13.03.03 Энергетическое машиностроение</p> <p>39.03.01 Социология</p>	<p>ОК-8 - способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
<p>15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств</p> <p>38.03.06 Торговое дело</p> <p>43.03.02 Туризм</p>	<p>ОК-7 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
<p>20.03.01 Техносферная безопасность</p>	<p>ОК-1 – владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)</p>	
<p>38.03.02 Менеджмент</p>	<p>ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию</p>	
<p>39.03.02 Социальная работа</p>	<p>ОК-8 – способность</p>	

	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	деятельности.
41.03.05 Международные отношения	ОК-10 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
42.03.02 Журналистика	ОК-8 - способностью к самоорганизации и самообразованию; ОК-9 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
44.03.01 Педагогическое образование 44.03.05 Педагогическое образование	ОК-8 – готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	
44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование	ОК-8 – готовность укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
45.03.02 Лингвистика	ОК-8 - способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	знать: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; уметь: - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового

		<p>образа и стиля жизни; владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>
--	--	--

Перечень программ специалитета

Специальность	Код и наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)
1	2	3
Физическая культура		
01.05.01 Фундаментальные математика и механика 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства	ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>знать: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; уметь: - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной</p>
09.05.01 Применение и эксплуатация автоматизированных систем специального назначения	ОК-8 – способность самостоятельно применять методы физического развития и воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
10.05.02 Информационная безопасность телекоммуникационных систем 10.05.03 Информационная	ОК-9 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и	

безопасность автоматизированных систем	профессиональной деятельности	деятельности.
11.05.01 Радиоэлектронные системы и комплексы	ОК-8 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
17.05.01 Боеприпасы и взрыватели	ОК-9 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
27.05.01 Специальные организационно-технические системы	ОК-12 - способность самостоятельно применять методы физического развития и воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
30.05.03 Медицинская кибернетика 31.05.01 Лечебное дело 31.05.02 Педиатрия 31.05.03 Стоматология 33.05.01 Фармация	ОК-6 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
38.05.01 Экономическая безопасность 40.05.02 Правоохранительная деятельность	ОК-9 – способность организовать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни	
38.05.02 Таможенное дело	ОК-10 – способность поддерживать должный уровень физической	

	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Прикладная физическая культура		
01.05.01 Фундаментальные математика и механика 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства	ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; уметь: - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
09.05.01 Применение и эксплуатация автоматизированных систем специального назначения	ОК-8 – способность самостоятельно применять методы физического развития и воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
10.05.02 Информационная безопасность телекоммуникационных систем 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем	ОК-9 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
11.05.01 Радиоэлектронные системы и комплексы	ОК-8 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
17.05.01 Боеприпасы и взрыватели	ОК-9 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	

	профессиональной деятельности	
27.05.01 Специальные организационно-технические системы	ОК-12 - способность самостоятельно применять методы физического развития и воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
30.05.03 Медицинская кибернетика 31.05.01 Лечебное дело 31.05.02 Педиатрия 31.05.03 Стоматология 33.05.01 Фармация	ОК-6 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
38.05.01 Экономическая безопасность 40.05.02 Правоохранительная деятельность	ОК-9 – способность организовать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни ПК-18	
38.05.02 Таможенное дело	ОК-10 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура»

4.1. Структура дисциплин

4.1.1. Структура дисциплины «Физическая культура»

Для проведения учебной работы студенты распределяются по учебным группам (отделениям). Для допуска студента к занятиям по дисциплине «Физическая культура» необходимо медицинское обследование и заключение врачебной комиссии до начала учебных занятий на первом курсе и повторно на втором и третьем курсах ежегодно, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

В задачи врачебно-педагогического наблюдения входят: контроль за состоянием здоровья студентов в процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания, сна и т.д.), а также профилактика травматизма.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное, на основании заключения врачебной комиссии. В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки. В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение 2 (ЛФК) для освоения доступных им разделов учебной программы с начала семестра или сразу после получения медицинского заключения.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине (включая студентов специальной медицинской группы) занимаются по специальной программе.

Реализация дисциплины «Физическая культура» для обучающихся, осваивающих образовательные программы по заочной и очно-заочной формам, заключается в интенсивной самостоятельной подготовке (в межсессионный период – для обучающихся по заочной форме, и в течение учебного семестра – для обучающихся очно-заочной формы) и контроле результатов обучения во время проведения сессий.

Общий объем дисциплины составляет 72 часа, что соответствует 2 зачетным единицам. Для обучающихся по очно-заочной и заочной формам обучения дисциплина проводится в объеме не менее 14 аудиторных часов – при очно-заочной форме и не менее 10 часов – при заочной форме обучения.

Реализация дисциплины «Физическая культура» для обучающихся, осваивающих образовательные программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, заключается в интенсивной самостоятельной подготовке обучающихся и контроле результатов обучения во время проведения сессий.

Лекционные занятия в форме вебинара для обучающихся, осваивающих образовательные программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, проводятся в том же объеме, что и для обучающихся, осваивающих образовательные программы с применением традиционных технологий.

Структура дисциплины (очная форма)

Общая трудоемкость: дисциплины «Физическая культура» составляет 2 зачетные единицы, 72 часа

В зависимости от направления подготовки (специальности) в соответствии с учебным планом определяются виды учебной работы и количество часов

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)		
				Аудиторная работа			Самостоятельная работа				Тест, контрольное испытание	Собеседование	Реферат
				Всего	Лекция	Практические занятия	Всего	Подготовка к контрольному заданию	Теоретическая подготовка				
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Теоретические основы физической культуры и спорта												
1.1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		1-2		4		2		2			2	+
1.2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.		2-3		4		2		2			3	+
1.3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		4-5		4		2		2			5	+
1.4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		5-6		4		2		2			6	+
1.5.	Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.		7-8		4		2		2			7	+
1.6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		8		4		2		2			8	+

		Итого за 4 семестр:			24		12		12				
2	Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни												
2.1.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.			1-2	5		3		3			2	+
2.2.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.			3-4	6		3		3			4	+
2.3.	Тема 9. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом.			5-6	6		3		3			6	+
2.4	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			7	6		4		4			7	+
		Итого за 6 семестр:			23		13		13				
	Общая трудоемкость, в часах				47		25						
										Промежуточная аттестация			
										Форма	Семестр		
										зачет	4, 6		

Структура дисциплины (заочная форма)

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

В зависимости от направления подготовки (специальности) в соответствии с учебным планом определяются семестр, виды учебной работы и количество часов

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточная аттестация	
				Аудиторная работа			Самостоятельная работа				
				Всего	Лекция	Практические занятия	Всего	Подготовка к аудиторным занятиям	Самостоятельное изучение темы	Подготовка к зачету	Зачет
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.			2	2		3	2		1	4 +
2	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.						5		4	1	+

4.1.2. Структура дисциплины «Прикладная физическая культура» (очная форма)

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	
				Всего	Практические занятия	Контрольные нормативы	Контрольное задание
1.	Учебно-тренировочные занятия.	1					
1.1	Легкоатлетическая подготовка (адаптивные виды) на открытом воздухе	1	1-5	22	22	4	17
1.2	Занятия избранным видом адаптивного спорта	1	5-18	50	50	9	17
	Итого за 1 семестр:		18	72	72		
2.	Учебно-тренировочные занятия.	2					
2.1	Легкоатлетическая подготовка (адаптивные виды) в зале	2	1-8	26	26	7	17
2.2	Занятия избранным видом адаптивного спорта	2	8-18	25	25	17	17
	Итого за 2 семестр:		17	51	51		
3.	Учебно-тренировочные занятия.	3					
3.1	Легкоатлетическая подготовка (адаптивные виды) на открытом воздухе	3	1-5	22	22	4	17
3.2	Занятия избранным видом адаптивного спорта	3	5-18	50	50	9	17
	Итого за 3 семестр:		18	72	72		
4.	Учебно-тренировочные занятия	4					
4.1	Легкоатлетическая подготовка (адаптивные виды) в зале	4	1-5	12	12	4	17
4.2	Занятия избранным видом адаптивного спорта	4	5-18	20	20	9	17
	Итого за 4 семестр:		18	30	30		
5.	Учебно-тренировочные занятия	5					
5.1	Легкоатлетическая подготовка (адаптивные виды) на открытом воздухе	5	1-5	22	22	4	17
5.2	Занятия избранным видом адаптивного спорта	5	5-18	50	50	9	17
	Итого за 5 семестр:		18	72	72		
6.	Учебно-тренировочные занятия	6					
6.1	Легкоатлетическая подготовка	6	1-6	10	10	6	17

	<i>(адаптивные виды) в зале</i>						
6.2	<i>Занятия избранным видом адаптивного спорта</i>	6	7-18	21	21		17
	Итого за 6 семестр:		18	31	31		

4.1.2. Структура дисциплины «Прикладная физическая культура» (заочная форма)

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Семестр	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	
			Аудиторная работа		Самостоятельная работа		Зачет	
			Всего	Практические занятия	Всего	Практические занятия		
1.	Учебно-тренировочные занятия.							
1.1	<i>Легкоатлетическая подготовка (адаптивные виды) на открытом воздухе</i>				122	122	+	
1.2	<i>Занятия избранным видом адаптивного спорта</i>			6	200	200	+	
	Общая трудоемкость - 328 часов			6	322	322	Промежуточная аттестация	
							Форма Семестр	
							Зачет	

4.2.1. Содержание дисциплины «Физическая культура»

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

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в определенные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единица саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Тема 3. Основы здорового образа студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условием формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физиологической нагрузки или тренировки. Физиологические основы направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

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

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии; критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

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

Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования; общая и специальная физическая подготовка. Компоненты спортивной тренировки. Элементы профессионально-прикладной физической подготовки как разновидность специальной физической подготовки. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Физические качества. Учебно-тренировочные занятия: направленность, содержание структура, особенности методики.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

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

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 9. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание, самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование метода стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб. Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культуры.

4.2.2. Содержание дисциплины «Прикладная физическая культура»

Во все занятия по видам спорта включаются упражнения общей и специальной физической подготовки, способствующие развитию физических и психофизиологических качеств, обеспечивающих сдачу контрольных и зачетных нормативов.

Обязательный минимум по общей и специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды):

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.

Упражнения на координацию движений.

а) легкоатлетическая подготовка (адаптивные виды) на свежем воздухе

Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Скандинавская ходьба.

б) Занятия избранным видом адаптивного спорта:

Спортивные игры. Элементы техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока.

Адаптивные игры: боччи, голбол и другие.

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК:

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек,
- нарушений зрения,
- нарушений слуха,
- сердечно-сосудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение

для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.

Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) *снятия психоэмоционального напряжения*. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики

Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.

Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Адаптивное плавание

Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях плаванием. Правила поведения в бассейне. Освоение техники плавания способом кроль на груди в полной координации. Скольжение кролем на груди с движениями ног на задержку дыхания. Скольжение кролем на спине с работой ног. Скольжение кролем на груди с работой рук, ног и дыханием. Скольжение кролем на спине с работой ног и рук. Освоение техники плавания кроль на груди и кроль на спине в полной координации. Скольжение кролем на груди в полной координации. Скольжение кролем на спине в полной координации. Выдохи в воду. Повороты при плавании способом кроль на груди. Скольжение на спине - два гребка правой рукой, два - левой, двумя руками попеременно. Прыжки в воду. Согласование движений рук и ног при плавании способом кроль на спине. Скольжение на спине с различным положением рук. Скольжение кролем на груди в полной координации. Скольжение на груди с выполнением поворотов. Освоение техники плавания способом кроль на груди и на спине. Скольжение кролем на груди в полной координации. Скольжение кролем на спине при помощи рук. Скольжение кролем на спине при помощи ног. Скольжение на спине: гребки правой рукой, левая - вдоль туловища. То же, но левой рукой. Скольжение на спине: гребки правой рукой, левая - впереди. То же, но левой рукой. Скольжение на спине с выполнением одновременных гребков двумя руками. Скольжение на спине с выполнением двух гребков правой, двух гребков левой рукой. Плавание кролем на спине в полной координации на выносливость. Освоение техники плавания способом брасс (движение ног). Согласование движений ног с дыханием. Упражнения на суше – и.п. – упор сидя сзади на скамейке, ноги вытянуты, выполнять

ногами движения брассом. То же, но на мелкой части бассейна у бортика. Скольжение на груди руки вытянуты, работа ног брассом с задержкой дыхания. То же, но в сочетании движений ног с дыханием. Освоение техники плавания способом брасс (движения рук). Согласование движений рук с дыханием. Движения руками брассом, стоя в наклоне на мелкой части бассейна. Скольжение на груди с работой рук брассом, ног кролем на задержке дыхания. То же, но сочетая работу рук с дыханием. Согласование движений рук и ног в способе плавания брасс. Согласование движений рук и ног с дыханием.

5. Образовательные технологии

Для успешного освоения учебной дисциплины применяются различные образовательные технологии, которые обеспечивают достижение планируемых результатов обучения согласно основной образовательной программе: работа в группах, игровой метод, портфолио. Применяются интерактивные методы обучения: мультимедийная лекция; контрольный тест; доклады обучающихся в форме презентаций; просмотр и обсуждение видеороликов.

Внедрение Федеральных государственных образовательных стандартов Высшего профессионального образования (ФГОС ВО) на основе компетентного подхода актуализировало значимость применения образовательных технологий, активных и интерактивных методов в процессе обучения.

Здоровьесберегающая технология. Цель использования технологии: формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни.

На каждом занятии дисциплин «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» применяются элементы здоровьесберегающих технологий:

- ведется постоянный контроль за соответствием требованиям техники безопасности, гигиены, температурному режиму, спортивной одежды и обуви студентов. Объясняются правила подбора одежды для занятий различными видами спорта;

- занятия пообщей физической подготовке и Скандинавской ходьбе проводятся на свежем воздухе, что способствует закаливанию студентов с ОВЗ;

В процессе занятий студенты с ОВЗ получают посильные задания с учетом их физического развития и физической подготовленности.

На занятиях и в свободное время постоянно ведутся беседы:

- по профилактике вредных привычек;
- о здоровом образе жизни;
- о значении занятий адаптивной физической культурой для физического развития студентов с ОВЗ;

- о занятиях адаптивной физической культурой при ограничении физических нагрузок, обусловленных тем или иным заболеванием;

- об особенностях воздействия занятий различными видами адаптивного спорта на физическое развитие студента с ОВЗ и принципах выбора вида спорта для дополнительных занятий.

Игровая технология. Цель использования технологии: активизация и совершенствование основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности.

На занятиях применяются элементы игровой технологии:

- для обучения двигательным действиям (подвижные игры);
- для развития физических качеств (различные эстафеты, подвижные игры);
- для формирования положительных эмоций от занятий и тем самым повышения интереса к занятиям физическими упражнениями.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею

положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Информационно-коммуникационная технология. Цель использования технологии – повышение качества образования через использования информационных технологий в практической профессиональной деятельности преподавателя наряду с традиционными формами обучения.

Применяемые элементы информационно-коммуникационной технологии:

- для объяснения позволяет продемонстрировать не только картинки, но и видеоролики, что позволяет студентам лучше освоить материал;

- на сайте кафедры ФВиС размещен и постоянно обновляется учебный материал, информация о спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях проводимых внутри университета и об участии сборных команд университета в соревнованиях различного уровня, информация о спортивных достижениях студентов-спортсменов;

- студенты с ОВЗ имеют возможность отсылать свои письменные работы преподавателю по электронной почте;

- использование информационно-коммуникационных технологий позволяет преподавателям знакомиться с разработками коллег на специализированных для работников образования сайтах и персональных сайтах преподавателей физической культуры, а также публиковать свои разработки.

Технология уровневой дифференциации. Цель использования технологии – создание условий для личностного развития студента с ОВЗ, независимо от его индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации:

- на занятии студентам дается задание с учетом уровня их физической подготовки и физического развития;

- при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента с ОВЗ;

- студенты распределяются на медицинские группы с учетом состояния здоровья, что учитывается при организации занятия;

- ежегодно в начале и конце учебного года проводится тестирование всех студентов с целью определения уровня развития у них физических способностей;

- студентам с низким уровнем физической подготовленности рекомендуются дополнительные занятия адаптивной физической культурой.

В учебном процессе при реализации компетентного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «интеллектуальная разминка», «разыгрывание ситуаций в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты с ОВЗ по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет- технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

- написание реферата;

- подготовка к собеседованию.

Применение активных и интерактивных методов в процессе изучения дисциплины «Физическая культура»:

– Метод «обучающийся в роли преподавателя». 4 семестр (занятие № 11-17), 6 семестр (занятие № 1-4);

– Метод «поиска и обработки информации».

Планируется проведение встреч с ведущими спортсменами и тренерами университета и Пензенской области.

Занятия, проводимые в интерактивных формах, с использованием интерактивных технологий составляют 81% аудиторных занятий.

Раздел 3. Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья

3.1. Организация врачебного контроля, врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль студентов.

Профилактические медицинские осмотры студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляются в рамках ежегодных профилактических медицинских осмотров студентов первого, второго и третьего курсов в соответствии с утвержденными учебными планами и графиками осмотров.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется динамическое врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование и не получившим допуск к практическим учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» не допускаются. Результаты очередного медицинского обследования заносятся в паспорт здоровья студента с ОВЗ.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.
Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной
аттестации по итогам освоения дисциплины.**

6.1. План самостоятельной работы студентов

№ нед.	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература (см. п. 7)	Количество часов
1-2 нед.	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Теоретическая подготовка	1. Подготовить реферат. 2. Изучить теоретический материал и подготовиться к собеседованию	7а) 1, 2	1
2-3 нед.	2. Социально-биологические основы физической культуры	Теоретическая подготовка	1. Подготовить реферат. 2. Изучить теоретический материал и подготовиться к собеседованию	7а) 3	2
4-5 нед.	3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Теоретическая подготовка	1. Подготовить реферат. 2. Изучить теоретический материал и подготовиться к собеседованию	7а) 1	2
5-6 нед.	4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Теоретическая подготовка	1. Подготовить реферат. 2. Изучить теоретический материал и подготовиться к собеседованию	7а) 3	2
7-8 нед.	5. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания	Теоретическая подготовка	1. Подготовить реферат. 2. Изучить теоретический материал и подготовиться к собеседованию	7а) 3	2
8-9 нед.	6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Теоретическая подготовка	1. Подготовить реферат. 2. Изучить теоретический материал и подготовиться к собеседованию	7а) 3	2
10-11 нед.	7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Теоретическая подготовка	1. Подготовить реферат. 2. Изучить теоретический материал и подготовиться к собеседованию	7а) 3	2

11-12 нед.	8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Теоретическая подготовка	1. Подготовить реферат. 2. Изучить теоретический материал и подготовиться к собеседованию	7а) 3	2
13-14 нед.	9. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом.	Теоретическая подготовка	1. Подготовить реферат. 2. Изучить теоретический материал и подготовиться к собеседованию	7а) 3	2
15-18 нед.	10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	Теоретическая подготовка	1. Подготовить реферат. 2. Изучить теоретический материал и подготовиться к собеседованию	7а) 2	2
1-2 нед.	11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	Теоретическая подготовка	1. Подготовить реферат. 2. Изучить теоретический материал и подготовиться к собеседованию	7а) 2	2
4 нед.	12. Методика исследование физического развития человека	Теоретическая подготовка	Изучить теоретический материал и подготовиться к практическому выполнению задания	7б) 6	1
5 нед.	13. Методика оценка физического развития человека	Теоретическая подготовка	Изучить теоретический материал и подготовиться к практическому выполнению задания	7б) 6	1
6 нед.	14. Методика оценки функционального состояния организма.	Теоретическая подготовка	Изучить теоретический материал и подготовиться к практическому выполнению задания	7б) 6	1
7 нед.	15. Комплексные тесты оценки физического состояния	Теоретическая подготовка	Изучить теоретический материал и подготовиться к практическому выполнению задания	7б) 6	1
8 нед.	16. Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления	Теоретическая подготовка	Изучить теоретический материал и подготовиться к практическому выполнению задания	7б) 6	1

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Особенности преподавания и освоения дисциплины

Программа дисциплин «Физическая культура и спорт» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента 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 студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
- проведение спортивно-массовых мероприятий для 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 студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;
- реализацию программ мэйнстриминга в вузе: включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;
- привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов 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.
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом на основе полученных теоретических и практических знаний.
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Реализация дисциплины «Физическая культура» для обучающихся, осваивающих образовательные программы по заочной и очно-заочной формам, заключается в интенсивной самостоятельной подготовке (в межсессионный период – для обучающихся

по заочной форме, и в течение учебного семестра – для обучающихся очно-заочной формы) и контроле результатов обучения во время проведения сессий.

Общий объем дисциплины составляет 72 часа, что соответствует 2 зачетным единицам. Для обучающихся по очно-заочной и заочной формам обучения дисциплина проводится в объеме не менее 14 аудиторных часов – при очно-заочной форме и не менее 10 часов – при заочной форме обучения.

Реализация дисциплины «Физическая культура» для обучающихся, осваивающих образовательные программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, заключается в интенсивной самостоятельной подготовке обучающихся и контроле результатов обучения во время проведения сессий.

Лекционные занятия в форме вебинара для обучающихся, осваивающих образовательные программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, проводятся в том же объеме, что и для обучающихся, осваивающих образовательные программы с применением традиционных технологий.

Для успешного освоения учебной дисциплины применяются различные образовательные технологии, которые обеспечивают достижение планируемых результатов обучения согласно основной образовательной программе: работа в группах, игровой метод, портфолио. Применяются интерактивные методы обучения: мультимедийная лекция; контрольный тест; доклады обучающихся в форме презентаций; просмотр и обсуждение видеороликов.

Результат самостоятельной работы обучающихся представляется в виде контрольных работ и отчетов в каждом учебном семестре посредством инструментария электронного образовательного портала. После представления результатов самостоятельной работы обучающиеся допускаются к промежуточной аттестации.

Методические указания

В процессе освоения дисциплин студенты по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет- технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации: написание реферата; подготовка к собеседованию.

Реферат (от латинского *refero* - передаю, сообщаю) - краткое письменное изложение материала по определенной теме, выполняется с целью привития студентам навыков самостоятельного поиска и анализа информации, формирования умения подбора и изучения литературных источников, используя при этом дополнительную научную, методическую и периодическую литературу.

Тема реферата выбирается по желанию студента из списка, предлагаемого преподавателем. Выбранная тема согласовывается с преподавателем. После выбора темы требуется подобрать, изучить необходимую для ее разработки информацию. Тема может быть сформулирована студентом самостоятельно.

План реферата должен включать в себя введение, основной текст и заключение. Во введении аргументируется актуальность выбранной темы, указываются цели и задачи исследования. В нем также отражается методика исследования и структура работы. Основная часть работы предполагает освещение материала в соответствии с планом. Основной текст желательно разбивать на главы и параграфы. В заключении излагаются основные выводы и рекомендации по теме исследования.

Структура реферата. Реферат должен содержать: титульный лист, оглавление и список использованной литературы. На титульном листе указываются: учебное заведение, учебная дисциплина, тема работы, курс, группа, фамилии, имена, отчества студента и руководителя работы, название города, в котором находится учебное заведение, год написания данной работы. Список литературы и сноски на страницах оформляются в соответствии с действующими стандартами (ФГОС).

Реферат может содержать приложения в форме схем, образцов документов и другие изображения в соответствии с темой исследования. Все страницы работы, включая оглавление и список литературы, нумеруются по порядку с титульного листа (на нем цифра не ставится) до последней страницы без пропусков и повторений.

Введение, заключение, новые главы, список использованных источников и литературы должны начинаться с нового листа.

Подбор литературы производится студентом из предложенного преподавателем списка литературы. Обзор литературы начинается с ознакомления с первоисточниками: исторические, законодательные и нормативные акты, статистические сборники.

Текст реферата необходимо набирать на компьютере на одной стороне листа. Размер левого поля 30 мм, правого – 15 мм, верхнего – 20 мм, нижнего – 20 мм. Шрифт – Times New Roman, размер – 12, межстрочный интервал – 1,5. Фразы, начинающиеся с новой строки, печатаются с абзацным отступом от начала строки (1,25 см).

Реферат, выполненный небрежно, неразборчиво, без соблюдения требований по оформлению, возвращается студенту без проверки с указанием причин возврата на титульном листе.

Критерии оценки: знание и понимание проблемы; умение систематизировать и анализировать материал, четко и обоснованно формулировать выводы; «трудозатратность» (объем изученной литературы, добросовестное отношение к анализу проблемы); самостоятельность, способность к определению собственной позиции по проблеме и к практической адаптации материала, недопустимость плагиата; выполнение необходимых формальностей (точность в цитировании и указании источника текстового фрагмента, аккуратность оформления).

Успешное освоение дисциплин модуля базируется на принципах доступности постепенности, систематичности. Для этого одним из требований является посещение не менее 90% практических занятий от объема по учебному плану.

Особый порядок освоения дисциплин модуля «Физическая культура и спорт» для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для студентов с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

В течение семестра обучающиеся осваивают методические основы адаптивной физической культуры и по заданию преподавателя демонстрируют комплекс физических упражнений на одном из учебных занятий.

Для закрепления знаний и практических навыков обучающиеся участвуют в соревнованиях по адаптивным видам спорта на выбор или участвуют в организации соревнований.

Другие методические указания по освоению дисциплины приведены в учебно-методических пособиях по ней.

6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

Текущий контроль успеваемости лиц с ОВЗ проводится в форме письменной тематической контрольной работы. Промежуточная аттестация лиц с ОВЗ проводится в

виде зачета по теоретическому разделу программы. Порядок планирования, организации и проведения процедуры текущего контроля и промежуточной аттестации по образовательным программам регламентируется Положением Пензенского государственного университета «О текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам среднего профессионального образования» Положением Пензенского государственного университета «О текущем контроле успеваемости обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, специалитета, магистратуры», Положением Пензенского государственного университета «О промежуточной аттестации, обучающихся по образовательным программам высшего образования, программам бакалавриата, специалитета, магистратуры».

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, отнесенных к группам лечебной физической культуры, устанавливается с учетом индивидуальных особенностей (написание реферата, тестирование бланковое или компьютерное, тестирование физической подготовленности).

Контроль освоения компетенций

№ п\п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Собеседование Проверка контрольной работы	Тема 1-10	С соответствии с направлением подготовки (специальностью)
2	Собеседование Оценка контрольного задания	Методико-практическая деятельность студентов	С соответствии с направлением подготовки (специальностью)
3	Зачет	Тема 1-10, Методико-практическая деятельность студентов	С соответствии с направлением подготовки (специальностью)

Студенты всех учебных отделений, выполнивших учебную программу сдают зачет. Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими знаниями на собеседовании. Студенты по окончании самостоятельного изучения учебного материала по теоретическому разделу программы в 6 семестре пишут рефераты и защищают их.

Результат самостоятельной работы обучающихся представляется в виде контрольных работ и отчетов в каждом учебном семестре посредством инструментария электронного образовательного портала. После представления результатов самостоятельной работы обучающиеся допускаются к промежуточной аттестации.

Контрольная работа, выполняемая при заочной форме обучения в пятом семестре, предусматривает написание реферата состоящего из двух частей: теоретического и методического. В первой части обучающийся должен раскрыть вопрос из теории и истории физической культуры, во второй части обучающийся представляет комплекс упражнений либо для тренировки одного из физических качеств, либо для профилактики отдельных нарушений в состоянии здоровья.

Контрольная работа, выполняемая при заочной форме обучения в девятом семестре, предусматривает освоение функциональных проб для оценки физического состояния человека: ортостатическая проба, проба с 20 приседаниями за 30 секунд, проба Ромберга, проба Штанге, и представление данных исследования с использованием этих проб.

Таблица № 1. Оценка контрольного задания

Показатели	Оценка		
	5	4	3
Методика исследование физического развития человека	5	4	3
Методика оценка физического развития человека	5	4	3
Методика оценки функционального состояния организма.	5	4	3
Комплексные тесты оценки физического состояния	5	4	3
Методика составления и проведения оздоровительного занятия	5	4	3
Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления	5	4	3

Темы контрольных работ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт - явление культурной жизни.
4. Компоненты культурной жизни:
5. Физическое воспитание;
6. Физическое развитие;
7. Профессионально-прикладная физическая культура;
8. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
9. Фоновые виды физической культуры;
10. Средства физической культуры.
11. Физическая культура в структуре профессионального образования.
12. Физическая культура личности студента.
13. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
14. Профессиональная направленность физической культуры.
15. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
16. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
17. Гуманитарная значимость физической культуры.
18. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
19. Основы организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
3. Общее представление о строении тела человека.
4. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
5. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
6. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлексорной дуге.
7. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
8. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
9. Физиологическая классификация физических упражнений.
10. Показатели тренированности в покое.
11. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
12. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
13. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.

14. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
15. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
16. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
17. Витамины и их роль в обмене веществ.
18. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
19. Понятия об основном и рабочем обмене.
20. Регуляция обмена веществ.
21. Кровь. Ее состав и функции.
22. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
23. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
24. Представление о сердечно-сосудистой системе.
25. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
26. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос.
27. Механизм проявления гравитационного шока.
28. Показатели деятельности дыхательной системы.
29. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
30. Характеристика гипоксических состояний.
31. Внешнее и внутреннее дыхание.
32. Двигательная активность и железы внутренней секреции.

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

1. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Влияние окружающей среды на здоровье.
6. Наследственность и ее влияние на здоровье.
7. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
8. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
9. Самооценка собственного здоровья.
10. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
11. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
12. Режим труда и отдыха.
13. Организация сна.
14. Организация режима питания.
15. Организация двигательной активности.
16. Личная гигиена и закаливание.
17. Гигиенические основы закаливания.
18. Закаливание воздухом.
19. Закаливание солнцем.
20. Закаливание водой.
21. Профилактика вредных привычек.
22. Культура межличностных отношений.
23. Психофизическая регуляция организма.
24. Культура сексуального поведения.
25. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
26. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности

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

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

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

плотность занятия.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Возрастные особенности содержания занятий.
6. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
7. Расчет часов самостоятельных занятий.
8. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
9. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
10. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
11. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
12. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
13. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
14. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
15. Энергозатраты при физической нагрузке равной интенсивности.
16. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
17. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
18. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
19. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
20. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания

1. Определение понятия "спорт". Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт, его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений.
4. Единая спортивная классификация.
5. Национальные виды спорта.
6. Студенческий спорт, его организационные особенности.
7. Спорт в высшем учебном заведении.
8. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура".
9. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.
10. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.
11. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
12. Студенческие спортивные соревнования.
13. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
14. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные.

15. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
16. Международные студенческие спортивные соревнования.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или систем физических упражнений

1. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
2. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
3. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
4. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
5. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
6. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
7. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
8. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
9. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих:
выносливость;
силу;
скоростно-силовые качества и быстроту;
гибкость;
координацию движений (ловкость).
10. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

Тема 9. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом

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

сосудистой реакции.

14. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
15. Методика оценки быстроты и гибкости.
16. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
17. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

1. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
2. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
3. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
4. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.
5. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.
6. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
7. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.
8. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
9. Место ППФП в системе физического воспитания.
10. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
11. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
12. Методика подбора средств ППФП студентов.
13. Организация и формы ППФП в вузе.
14. ППФП студентов на учебных занятиях.
15. ППФП студентов во внеучебное время.
16. Система контроля ППФП студентов.
17. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля.
18. Влияние условий труда выпускников факультета на содержание ППФП студентов.
19. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов данного факультета.
20. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов данного факультета.
21. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП выпускников факультета.
22. Основное содержание ППФП студентов и его реализация на факультете.

Примерная тематика рефератов

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

5. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
6. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
7. Здоровье человека как феномен культуры.
8. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.
9. Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности.
10. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
11. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
12. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
13. Классический, восстановительный и спортивный массаж.
14. Физическая культура и Олимпийское движение.
15. Методика занятий физической культурой с инвалидами и лицами с ослабленным здоровьем.
16. Основы рационального питания и контроля за весом тела.
17. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
18. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
19. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.
20. Методика закаливания человека
21. Основные приемы борьбы с вредными привычками.
22. Влияние осанки на здоровье человека.
23. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
24. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
25. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
26. Методика использования дыхательной гимнастики.
27. Профессионально-прикладная физическая культура студентов профессионального различного профиля.
28. Методика занятий адаптивной физической культуры (с инвалидами).
29. Основы методики использования восстановительных средств, рационального питания и контроля за весом тела.
30. Аэробика для всех.
31. Понятие гиподинамии и меры по её предупреждению.
32. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
33. Физическое развитие человека и методы его определения.
34. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
35. Физические упражнения в режиме дня студента.
36. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
37. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
38. Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.

39. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.
40. Рекомендации и основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании.
41. Методы контроля за состоянием организма и оценки уровня физического здоровья при занятиях спортом.
42. Здоровье человека и его основные компоненты.
43. Основы здорового образа и стиля жизни.
44. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
45. Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека.
46. Влияние осанки на здоровье человека.
47. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
48. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
49. Главные заповеди в питании.
50. Ожирение и его последствия на различные функции организма.
51. Гимнастика и зрение.
52. Стретчинг и методика занятий.
53. Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
54. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко.
55. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
56. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
57. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.
58. Рациональное питание и витаминная обеспеченность организма.
59. Оптимальный вес и способы его сохранения.
60. Система двигательной активности по К. Куперу.
61. Физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.
62. Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека.
63. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.
64. Виды и профилактика утомления.
65. Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению.
66. Основные средства по регулированию стресса и нервного напряжения.
67. Методика регуляции эмоционального состояния.
68. Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих сидячий образ жизни.
69. Вредные привычки и пути борьбы с ними.
70. Физические упражнения и восстановительные мероприятия при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.
71. Основные направления государственной политики в области физической культуры и спорта на современном этапе. Федеральное и региональное законодательство по физической культуре и спорту.
72. Суть и основные признаки физических упражнений. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).
73. Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.

74. Физическая культура и спорт в Античной Греции. Физическая культура и спорт в Античном Риме. Физическая культура и спорт в Европейском Средневековье.
75. Физическая культура и спорт у народов России.
76. Олимпийские игры: история и современность.
77. Нормы двигательной активности человека.
78. Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Правила выбора и применения упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы.
79. Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов.
80. Физиологический механизм активного отдыха. Физиологическая характеристика отдельных состояний человека, возникающих при физкультурно-спортивной деятельности.
81. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
82. Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни.
83. Параметры (компоненты) физических нагрузок, применяемых при физкультурно-оздоровительных занятиях.
84. Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни.
85. Вредные привычки и здоровье. Влияние курения на здоровье и продолжительности жизни. Курение и мозговой кровоток. Способы преодоления курения.
86. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
87. Краткая характеристика основных физкультурно-оздоровительных систем (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, «тысяча движений» по Н.М. Амосову, атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастика и т.д.).
88. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом, его содержание.
89. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
90. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
91. Использование различных форм занятий физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
92. Оздоровление дыхательной системы с помощью физических упражнений.
93. Физические упражнения при нервно-психических заболеваниях.
94. Методика применения физических упражнений при заболеваниях эндокринной системы и обмена веществ.
95. Особенности применения физических упражнений при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

В университете на семестр устанавливаются две фиксированные контрольные точки: на 9 и 15 неделе.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую и спортивно-техническую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

Темы контрольных работ (для зачета) по дисциплине «Прикладная физическая культура»

Темы контрольных работ (для зачета) (1 семестр)

1. Основы техники безопасности на занятиях по «Прикладной физической культуре».
2. Основы техники легкоатлетических движений.
3. Основы развития физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.
4. Основы меры безопасности при обучении и тренировке в беге, прыжках, метаниях.
5. Основы профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке.
6. Основы техники безопасности на занятиях по плаванию.
7. Основы начального обучения плаванию.
8. Подготовительные упражнения на суше: ознакомление с элементами техники способа плавания кроль на груди.
9. Подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижения по дну в различных вариантах и положениях.
10. Разновидности оздоровительной и спортивной аэробики.
11. Основы организации места проведения, форма, структура занятия, терминология базовых шагов в аэробике.
12. Основы техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.
13. Основы правила составления комплекса атлетических упражнений для формирования пропорциональной фигуры и укрепления здоровья (различных видов и направленности воздействия).
14. Педагогический контроль самочувствия занимающихся за развитием силовых возможностей.

Темы контрольных работ (для зачета) (2 семестр)

1. Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту.
2. Правила подбора лыжного инвентаря и оборудования и формы одежды для занятий лыжной подготовкой.
3. Основы техники выполнения классических ходов передвижения на лыжах.
4. Основы освоения техники плавания кроль на спине.
5. Подготовительные упражнения на суше: ознакомление с элементами техники способа плавания кроль на спине.
6. Основы общей и специальной подготовки пловца (общие и специальные упражнения на суше).
7. Основы организации и проведения подвижных игр на воде.
8. Основы освоения техники прыжков.
9. Способы и методы самоконтроля занимающихся на занятиях по лёгкой атлетике.

Темы контрольных работ (для зачета) (3 семестр)

1. Основы техники бега и ходьбы на занятиях по физической подготовке.
2. Основы педагогического контроля занимающихся на занятиях по физической подготовке.
3. Основы изменения продолжительности и интенсивности в беге на выносливость.
4. Основы общей и специальной подготовки начинающих пловцов.
5. Основы гигиенических требований на занятиях в бассейне.
6. Основы освоения общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на занятиях по аэробике.
7. Основы разучивания комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц на занятиях по атлетической гимнастике.

8. Основы использования тренажеров и специального оборудования для комплексного развития конкретных групп мышц.
9. Основы освоения техники специальных упражнений для развития силовых возможностей.
10. Педагогический контроль занимающихся развитием силовых возможностей.

Темы контрольных работ (для зачета) (4 семестр)

1. Основы техники освоения передвижения на лыжах свободным ходом.
2. Основы техники преодоления подъемов на лыжах разными способами.
3. Основы техники преодоления спусков и торможения на лыжах разными способами.
4. Основы освоения техники переходов с попеременных ходов на одновременные и с одновременных на попеременные.
5. Основы освоения техники способа плавания баттерфляй.
6. Основы общей и специальной подготовки пловцов (общие и специальные упражнения на суше).
7. Основы общеразвивающих и специальных упражнений для бега, прыжков и метаний в легкой атлетике.
8. Особенности организации и планирования занятий лёгко-атлетикой направленности в связи с выбранной профессией.

Темы контрольных работ (для зачета) (5 семестр)

1. Основы освоения дыхательных упражнений оздоровительной направленности.
2. Основы освоения силовых упражнений оздоровительной направленности.
3. Основы педагогического контроля самочувствия занимающихся физическими упражнениями различной направленности.
4. Основы организации восстановительных мероприятий, как средства контроля уровня тренированности организма.
5. Техническая и физическая подготовка.
6. Развитие силы и выносливости.
7. Комплексы силовых упражнений.
8. Равномерная и переменная тренировка.
9. Основы мер спасения утопающих.
10. Основы оказания первой доврачебной помощи.
11. Основы освоения техники прикладного плавания.
12. Основы методики составления развивающих упражнений на гибкость.

Темы контрольных работ (для зачета) (6 семестр)

1. Основы общей физической подготовки (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).
2. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), цели, задачи, средства.
3. Содержание ППФП. Методики подбора средств ППФП.
4. Контроль эффективности ППФП.
5. Функциональные возможности здорового человека и резервы повышения его работоспособности.
6. Применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с учетом меняющихся условий труда, быта и возрастных особенностей.
7. Общепринятая терминология физических упражнений.
8. Основы составления и проведению комплексов общеразвивающих упражнений, комплексов специально-подготовительных упражнений, комплексов утренней гигиенической гимнастики.

9. Основы регулирования нагрузки при выполнении комплексов физических упражнений.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура»

а) основная литература:

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255>.— ЭБС Znanium.com

2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>.— ЭБС Znanium.com

3. Физическая культура: Учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Высшая школа, 2014. 350 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/509590> — ЭБС Znanium.com

б) дополнительная литература:

1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб. пособие / Л. Н., И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова.

2. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 220 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/511522>. — ЭБС Znanium.com

3.Здоровьеориентированное управление стратегическим развитием вуза / Алексеева Н.А., Торопова Н.А., - 2-е изд., стереотипное - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. – 137 с. Режимдоступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=548118>. - ЭБС Znanium.com

4. Физиологические основы здоровья: Учебное пособие / Н.П. Абаскалова и др.: Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., переработанное и дополненное - М.: НИЦ ИНФРА- М, 2015. - 351 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/429950>. — ЭБС Znanium.com

5. Фролова, Ю.Г. Психология здоровья: пособие / Ю.Г. Фролова. – Минск: Высшая школа, 2014. – 255 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/509369> .— ЭБС Znanium.com

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1	http://lib.sportedu.ru/	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.
2	http://iglib.ru/	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск по ключевым словам и отраслям знаний.
3	https://elibrary.ru/default.x.asp	Научная электронная библиотека журналов.

4	http://sportlib.info/Press/TPFK/	Журнал «Теория и практика физической культуры»
5	http://sportlib.info/Press/FKVOT/	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
6	https://dvs.rsl.ru/	Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки
7	http://www.studmedlib.ru/	Электронная библиотечная система «Консультант студента»
8	https://e.lanbook.com/	Электронно-библиотечная система издательства «Лань»: Пакет «Психология. Педагогика» (книги издательства ВАКО)

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс обеспечивается спортивным инвентарем и оборудованием, необходимым для проведения практических занятий.

1. Спортивный двухзальный корпус, полезная площадь зала № 1 – 36 х 18 м, полезная площадь зала №2 – 18 х 9 м.
2. Спортивный зал для занятий силовым троеборьем 12х12.
3. Лыжная база на 250 пар лыж.
4. Тренажерный зал 24х13 м.
5. Лыжная база (корпус № 14).
6. Плавательный бассейн ИФКиС.
7. Тренажерный зал с оборудованием № 18 (беговая дорожка, велотренажер, рама, скамья для пресса, скамья для жима лежа, брусья, тренажер для спины, рук, ног, голени).
8. Малый игровой зал ИФКиС с оборудованием (столы для н/тенниса, стойки волейбольные, сетка волейбольная, стойки бадминтонные, ворота футбольные, сетка бадминтонная).
9. Учебно-спортивный комплекс стадиона «Труд».
10. Спортивный комплекс «Темп».
11. Спортивный инвентарь в соответствии с требованиями изучаемого спортивного вида (лыжи беговые в комплекте, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медбольные, ракетки: бадминтонные, теннисные, обручи, фишки).
12. Футбольный стадион 80х40 м.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по всем направлениям подготовки бакалавриата и специальностям, реализуемым в ПГУ, и методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса.

Программу составил:

Ильин В.А., профессор кафедры ФВиС 

Скоросов К.К., профессор кафедры ФВиС 

Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения разработчика программы.

Программа рекомендована на заседании кафедры физического воспитания и спорта

Протокол № 1 от «31» августа 2016 года

Зав. Кафедрой



А.А. Карпушкин

Программа одобрена на заседании ЦКСИО

Протокол № 32 - 01/17 от «23» января 2017 года

Директор



О.С. Симакова

Программа одобрена методическим советом университета

Протокол № 2 от «6» февраля 2017 года

Председатель методического совета Университета



