Приложение 4

к образовательной программе

Щеголев Александр Владимирович

Подписан: Щеголев Александр Владимирович
DN: C=RU, S=Орловская область, T=исполняющий обязанности директора, OU="СРЕДНЕРУССКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ - ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "" РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ"", O="ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "" РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ"", СНИЛС=13950729986, ИНН=575208091607, E=it@orel.ranepa.ru, G=Александр Владимирович, SN=Щеголев, CN=Щеголев Александр Владимирович
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: Среднерусский институт управления

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДЭ.08.04 Адаптивная физическая культура
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания
(код, наименование направления подготовки)

Технология продукции и организация общественного питания
(наименование образовательной программы)

заочная форма обучения

Год набора – 2026

Орёл

Автор(ы)-составитель(и) РПД:

Максимова Елена Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания

Заведующий кафедрой:

Максимова Елена Николаевна, к.п.н., доцент, доцент, и. о. заведующего кафедрой физического воспитания

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДЭ.08.04 Адаптивная физическая культура одобрена на заседании кафедры физического воспитания Среднерусского института управления-филиала РАНХиГС.

протокол № 2 от «30» сентября 2025 г.

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДЭ.08.04 Адаптивная физическая культура актуализирована и одобрена на заседании кафедры пищевых технологий, сервиса, торгового и таможенного дела Среднерусского института управления – филиал РАНХиГС.

протокол № 11 от «30» июня 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы 5

3. Содержание и структура дисциплины (модуля) 6

4. Типы оценочных материалов, показатели и критериоценивания 13

5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания 14

6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине 19

7. Методические материалы по освоению дисциплины (модуля) 32

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет....37

9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы 39

(Оглавление автособираемое. После необходимого редактирования РПД нажмите на него правой кнопкой мыши и обновите)

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДЭ.08.04 Адаптивная физическая культура обеспечивает формирование у обучающихся следующей универсальной компетенции:

ОТФ/ТФ и реквизиты ПС *(при наличии)*	**Код компетенции**	**Наименование компетенции**	**Код индикатора достижения компетенций**	**Наименование индикатора достижения компетенций**	**Образовательный результат**
	УК-ОС-7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1 УК-ОС-7.2	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	УК ОС-7.1 З-1. Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности УК ОС-7.1 У-1. Умеет отбирать и применять методы поддерживания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния УК ОС-7.2 З-1. Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки УК ОС-7.2 У-2. Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности.

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Общий объем дисциплины:

0,00 з.е., 328 ак.час

Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий: 328 ак. час. на контактную работу с преподавателем, из них 328 ак. час на практические занятия.

Б1.В.ДЭ.08.04 Адаптивная физическая культура реализуется на 1,2,3,4,5,6-м семестре после изучения дисциплины Физическая культура и спорт.

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

3.1. Структура дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	ВСЕГО	Объем дисциплины, ак. час											Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий									Самостоятельная работа		
			Период теоретического обучения						Период промежуточной аттестации (сессия)					
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Кат тэк	Контроль	СРкр	СРэк	СР
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ								
Тема 1.	Легкая атлетика	72	0	0	0	72	0	0	0	0		0	0	0	СН, П, Р
Тема2.	Спортивные и подвижные игры	66	0	0	0	66	0	0	0	0		0	0	0	СН, П, Р
Тема3.	Лыжная подготовка	36	0	0	0	36	0	0	0	0		0	0	0	СН, П, Р

Тема4.	Общая физическая подготовка	106	0	0	0	106	0	0	0	0	0	0	0	СН, П, ПЗ, Р
Тема5.	Прикладно-ориентированная подготовка	48	0	0	0	48	0	0	0	0	0	0	0	СН, П, ПЗ, Р
Промежуточная аттестация			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Зачет
Итого		328	0	0	0	328	0	0	0	0	0	0	0	

Используемые сокращения:

Л – лекции - занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации обучающимся педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях).

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену.

СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям.

Примечание*:*

Формы контроля успеваемости: посещения (П), практическое задание (ПЗ), рефераты (Р), сдача нормативов (СН).

Очно-заочная, заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов		Объем дисциплины, ак.час												Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		ВСЕГО	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий									Самостоятельная работа			
			Период теоретического обучения						Период промежуточной аттестации (сессия)						
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Кат тэк	Контроль	СРкр	СРэк	СР	
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ									
Тема 1.	Легкая атлетика	72	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	72	СН, П, Р
Тема 2.	Спортивные и подвижные игры	66	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	66	СН, П, Р
Тема 3.	Лыжная подготовка	36	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	36	СН, П, Р

Тема 4.	Общая физическая подготовка	106	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	106	СН, П, ПЗ, Р
Тема 5.	Прикладно-ориентированная подготовка	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	48	СН, П, ПЗ, Р
Промежуточная аттестация			0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	Зачет
Итого		328		0	0	0	0	0	0		0	0	328	

Используемые сокращения:

Л – лекции - занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации обучающимся педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях,).

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену.

СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям.

Примечание*:*
Формы контроля успеваемости: посещения (П), практическое задание (ПЗ), рефераты (Р), сдача нормативов (СН).

3.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Легкая атлетика УК-ОС-7.1, 7.2.

Теоретические сведения из истории развития легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Обучение (совершенствование) технике оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега. Чередование бега и ходьбы. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения оздоровительной ходьбе. Северная ходьба.

Воспитание общей выносливости. Воспитание морально-волевых качеств. Изучение правил участия в соревнованиях в различных видах легкой атлетики. Контроль за развитием общей выносливости. Тест Купера.

Тема 2. Спортивные и подвижные игры УК-ОС-7.1, 7.2.

Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие.

Волейбол. Теоретические сведения. Техника безопасности. Стойки и перемещения и их сочетания. Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу. Нижняя подача. Верхняя прямая подача. Тактические действия. Учебная игра с заданием. Соревнования по отдельным приемам игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Техника безопасности. Стойки и перемещения и их сочетания. Прием и передача мяча одной, двумя руками. Тактические действия. Учебная игра с заданием. Соревнования по отдельным приемам игры.

Бадминтон. Теоретические сведения. Техника безопасности. Стойки и перемещения и их сочетания. Прием и передача, тактические действия. Учебная игра с заданием. Соревнования по отдельным приемам игры.

Настольный теннис. Теоретические сведения. Обучение и совершенствование техники подачи и приема мяча. Обучение и совершенствование техники нападающего удара; совершенствование технических приемов в двухсторонней игре.

Подвижные игры**:** Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Использование игр малой и средней интенсивности («Тише едешь — дальше будешь», «Пограничники», «Сделайте, пожалуйста» и др.

Тема 3. Лыжная подготовка УК-ОС-7.1, 7.2.

Теоретические сведения. Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Оздоровительное значение лыжных занятий. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Методика начального обучения лыжной технике – «школа лыжника». Обучение и совершенствование технике классических лыжных ходов. Совершенствование индивидуальной техники: лыжных ходов на учебном круге и на местности, прохождение дистанции без учета времени. Виды соревнований и правила участия в соревнованиях. Профессионально-прикладное значение лыжной подготовки. Развитие физических качеств, воспитание морально-волевых качеств.

Тема 4. Общая физическая подготовка. УК-ОС-7.1, 7.2.

Упражнения, направленные на развитие функциональных возможностей организма, совершенствование деятельности различных систем (дыхания, кровообращения, мышечной, сердечно-сосудистой и др.) и физиологических механизмов, которые составляют основу всех других видов подготовки.

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 ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр и их элементов, гимнастических упражнений, элементов аэробики.

Упражнения на координацию движений.

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.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений на тренажерах. Комплексы утренней гимнастики.

Упражнения без предметов; б) с предметами (гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.); в) на снарядах (гимнастической

стенке, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).

Тема 5. Прикладно-ориентированная подготовка. УК-ОС-7.1, 7.2.

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности ходьбы; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных и подвижных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Прикладные упражнения: ходьба; упражнения в равновесии; на перекладине; с использованием предметов, отягощений; поднимание и переноска груза. Формирование умения правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения в движении и на месте. Комплексы упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения для развития силы, гибкости, выносливости, координационных способностей. Воспитание внимания, двигательной памяти. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с сопротивлением партнера.

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

4.1. Оценочные материалы по дисциплине Б1.В.ДЭ.09.01 Адаптивная физическая культура входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам (модулям) образовательной программы составляют фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

4.2. ФОС разработан как комплекс контрольных тестов и нормативов и заданий и, включает критерии и шкалы оценивания. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде.

4.3. Для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочих программах дисциплин размещены контрольные упражнения и нормативы, которые направлены на определение уровня развития основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей; степени овладения техникой основных видов двигательной активности.

4.4. Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Традиционная система	**Бинарная система**	**ECTS**	
		Для традиционной системы	**Для бинарной системы**
Отлично	Зачтено	A	P/ Passed
		B	P/ Passed
Хорошо		C	P/ Passed
		D	P/ Passed
Удовлетворительно		E	P/ Passed
Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F/Failed

5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания

5.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДЭ.09.01 Адаптивная физическая культура используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- контроль посещения и активности на занятиях, выполнение доступных по состоянию здоровья контрольных физических упражнений и функциональных проб;
- подготовка реферата, составление комплексов упражнений различной направленности.

5.2. Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема 1. Легкая атлетика. УК-ОС-7.1, 7.2.

Тестовые задания:

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	6-минутный бег в чередовании с ходьбой (м)	1400	1350	1300	1200	1100
2.	Непрерывная оздоровительная ходьба (мин)	12	10	8	6	4
3.	Проба Штанге (с)	> 50	> 40	> 30	> 20	> 10

4.	Одномоментная функциональная проба (%)	< 20	< 40	< 50	< 60	>75
5.	Проба Ромберга (с)	> 20	> 15	15	< 15	< 10

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	6-минутный бег в чередовании с ходьбой (м)	1200	1150	1100	1000	900
2.	Непрерывная оздоровительная ходьба (мин)	10	8	6	4	2
3.	Проба Штанге (с)	> 40	>30	> 20	>10	< 10
4.	Одномоментная функциональная проба (%)	< 25	< 35	< 45	< 55	> 70
5.	Проба Ромберга (с)	> 20	> 15	15	< 15	< 10

Примечание: Практические тесты-задания (доступные формы и виды) выполняют только обучающиеся, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. По решению кафедры содержание контрольных тестов может быть изменено и/или дополнено, в зависимости от контингента обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Примерный перечень тем рефератов.

1. История возникновения и развития легкой атлетики, её цели и задачи как физкультурно-оздоровительной системы.
2. Классификация видов легкой атлетики, их происхождение.
3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания).
4. Сходство и различие в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики.
5. Анализ современного состояния развития легкой атлетики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
6. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях легкой атлетикой.
7. Основные принципы спортивной подготовки в легкой атлетике.
8. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой, предупреждение травматизма на занятиях по легкой атлетике.
9. Тренировочные занятия по легкой атлетике и их разновидности.
10. Организация соревнований по легкой атлетике. Состав судейских бригад на соревнованиях по различным видам легкой атлетики. Права и обязанности судей и участников.

Тема 2. Спортивные и подвижные игры. УК-ОС-7.1, 7.2.

Тестовые задания:

Юноши

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Метание теннисного мяча в цель с 6 м (кол-во попаданий	12	8	6	4	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (в упоре лежа на коленях) (кол-во раз)	25	23	21	19	17

Девушки

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Метание теннисного мяча в цель с 6 м (кол-во попаданий	10	8	6	4	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (в упоре лежа на коленях) (кол-во раз)	20	17	12	10	7

Волейбол (юноши и девушки)

Наименование упражнений	Оценка технических действий
Передачи мяча двумя руками сверху	
Передачи мяча двумя руками снизу	
Подача мяча (верхняя или нижняя)	
Двусторонняя игра	

Настольный теннис (юноши, девушки)

Наименование упражнений	Оценка технических действий
Подача мяча	
Прием мяча	
Нападающий удар	
Двухсторонняя игра	

Примечание: Практические тесты-задания (доступные формы и виды) выполняют только обучающиеся, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. По решению кафедры содержание контрольных тестов может быть изменено и/или дополнено, в зависимости от контингента обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Примерный перечень тем рефератов.

1. Волейбол в российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.
2. История возникновения волейбола и развитие игры в России и в мире.

3. История участия российских волейболистов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира.

4. Разновидности волейбола.

5. Волейбол: правила, основные приемы, техника и тактика игры.

6. Передачи мяча в волейболе. Их разновидности. Методика совершенствования.

7. Индивидуальные действия и групповые взаимодействия в нападении. Методика обучения.

8. Командные действия в нападении. Система игры с выходящим связующим из-за игрока. Командные действия в защите. Система игры углом вперед, система игры углом назад.

9. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья.

10. Использование дополнительного оборудования и тренажеров в процессе обучения техническим приемам игры.

11. Организация и методика проведения соревнований по волейболу.

Тема 3. Лыжная подготовка. УК-ОС-7.1, 7.2.

Тестовое задание:

Юноши

Наименование упражнений	оценка технических действий
Прохождение дистанции 2	

Девушки

Наименование упражнений	оценка технических действий
Прохождение дистанции 1 км	

Примечание: Практические тесты-задания (доступные формы и виды) выполняют только обучающиеся, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. По решению кафедры содержание контрольных тестов может быть изменено и/или дополнено, в зависимости от контингента обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Примерный перечень тем рефератов.

1. История возникновения и развития лыжного спорта, его цели и задачи как физкультурно-оздоровительной системы.
2. Классификация видов лыжного спорта, их происхождение.
3. Техника выполнения классических лыжных ходов.
4. Техника выполнения коньковых лыжных ходов.
5. «Школа лыжника»: постановке задач и подбор упражнений при

изучении техники лыжных ходов.

6. Анализ современного состояния развития лыжного спорта (по материалам спортивных соревнований различного уровня).

7. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях лыжным спортом.

8. Основные принципы спортивной подготовки в лыжном спорте.

9. Правила техники безопасности во время занятий лыжным спортом, предупреждение травматизма на занятиях по лыжной подготовке.

10. Тренировочные занятия по лыжному спорту и их разновидности.

11. Организация соревнований по лыжному спорту. Состав судейских бригад на соревнованиях по различным видам лыжного спорта. Права и обязанности судей и участников.

Тема 4. Общая физическая подготовка. УК-ОС-7.1, 7.2.

Тестовое задание:

Юноши

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	11	9	7	5	2
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	15	12	9	7	4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	210	200	190	180
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+12	+8	+6	+4	2

Девушки

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Поочередное поднимание разноименной руки и ноги из положения лежа на животе (кол-во раз)	28	24	20	16	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	15	12	9	7	4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	175	170	160	150
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+15	+10	+8	6	+4

Примечание: Практические тесты-задания (доступные формы и виды) выполняют только обучающиеся, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. По решению кафедры содержание контрольных тестов может быть изменено и/или дополнено, в зависимости от контингента обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Примерный перечень тем рефератов.

1. Формы и содержание общей физической подготовки студентов.
2. Формы и содержание общей физической подготовки школьников.
3. Формы и содержание общей физической подготовки лиц среднего возраста.
4. Роль общей физической подготовки в укреплении и сохранении здоровья человека.
5. Роль общей физической подготовки в физическом развитии детей, подростков и молодежи.
6. Характеристика средств и методов физической подготовки.

Тема 5. Прикладно-ориентированная подготовка. УК-ОС-7.1, 7.2.

Примерный перечень тем рефератов к теме 5.

1. Формы и содержание прикладной физической подготовки студентов.
2. Характеристика средств и методов прикладной физической подготовки.
3. Формы и содержание прикладной физической подготовки для лиц различны профессий.
4. Роль прикладной физической подготовки в овладении профессиональными компетенциями.
5. Прикладные виды спорта и их краткая характеристика.

6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине

6.1. Промежуточная аттестация (зачет) проводится с применением следующих методов (средств):
оценка посещаемости занятий, оценка работы на занятиях, участие в студенческих конференциях, судействе соревнований, собеседование по реферату.
При изучении дисциплины, обучающиеся в течении семестра посещают учебные занятия по установленному расписанию, сдают доступные по состоянию здоровья контрольные тесты. (если нет абсолютных противопоказаний, обучающиеся в течение каждого семестра сдают пять тестов, включая функциональные пробы и тесты).
Обучающиеся, не посещающие практические занятия без уважительной причины, обязаны отработать их до зачета.

Итоговая оценка по дисциплине определяется по результатам выполнения обязательных контрольных нормативов, учёта посещаемости и выполнения дополнительной профильной учебной активности. Оценка степени освоения дисциплины основывается на комплексном анализе сформированности знаний, практических умений и компетенций, соответствующих требованиям рабочей программы курса. Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается как «зачтено», «не зачтено».

6.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

Обязательные темы рефератов для обучающихся I курса

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Обязательные темы рефератов для обучающихся II курса

3-ий семестр. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

Обязательные темы рефератов для обучающихся III курса

5-6-ой семестры. Составление индивидуального комплекса физических упражнений, отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия и т.п.

Типовые темы рефератов
для студентов, временно освобождённых от практических занятий

1. Классификация физических упражнений и их характеристика.
2. Эмоциональная окраска и вопросы безопасности занятий физической культурой.
3. Режим занятий и гигиена одежды.
4. Врачебно-физкультурный контроль (задачи, методы, организация).
5. Методы самоконтроля (антропометрия, АД, ЧСС), правила заполнения и ведения дневника.
6. Методы самоуправления на занятиях физической культурой (внушение, релаксация и др.).
7. Лечебная физическая культура при заболевании (краткая

характеристика заболевания, 2-3 различных комплекса ЛФК при этом заболевании).

8. Рациональная осанка – основополагающий фактор физического развития.

9. Оздоровительная ходьба.

10. Повышение адаптации студентов средствами физической культуры.

11. Использование дыхательных упражнений на занятиях физической культуры.

12. Профилактика травматизма и оказание первой помощи.

13. Гигиена питания студента.

14. Развитие гибкости средствами физической культуры.

15. Развитие быстроты средствами физической культуры.

16. Развитие ловкости средствами физической культуры.

17. Развитие выносливости средствами физической культуры.

18. Развитие устойчивости вестибулярного аппарата средствами физической культуры.

19. Развитие силы средствами физической культуры.

20. Массаж как средство восстановления.

21. Туризм- направление физической культуры.

22. Общая физическая подготовка средствами плавания.

23. Утренняя гимнастика как показатель физической культуры студента.

24. Изменения функционального состояния организма студента под воздействием физических нагрузок.

25. Роль физической культуры в профессионально-трудовой деятельности.

26. Физическая культура как общественное явление.

27. Государственное управление развитием физической культуры и спорта.

28. Физическая культура и массовый спорт по месту жительства, отдыха, рекреации.

29. Физическая культура и спорт в учреждениях образования.

30. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания.

31. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания.

32. Велоспорт как вид спорта.

33. Исторические аспекты конькобежного спорта.

34. Гребля как вид спорта.

35. Физическая культура и спорт на производстве, в учреждениях и организациях.

36. Группы здоровья для занятий физической культурой и спортом.

37. Физическая культура на загородных базах отдыха, в санаториях и профилакториях.

38. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.

39. Функции физической культуры и ее функциональные связи.

40. Роль физической культуры в профессионально-трудовой деятельности.

41. Индивидуальный подход к выбору вида спорта для регулярных систематических занятий.

42. Основы построения спортивной тренировки

43. Бег и дыхание.

44. Профилактика травматизма и оказание первой помощи.

45. Мои любимые упражнения.

46. Исторический характер физической культуры.

47. Физическая культура и научно-техническая революция.

48. Двигательная активность как условие сохранения здоровья.

49. Зарождение и развитие в России современных видов спорта.

50. Международное спортивное движение по отдельным видам спорта.

51. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры.

52. Возрождение Олимпийского движения и его функционирование в настоящее время.

53. Проблемы Международного спортивного движения.

54. Зимние виды спорта в системе физического воспитания.

55. Летние виды спорта в системе физического воспитания.

56. Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой.

57. Соревновательная деятельность волейболистов на современном этапе развития игры.

58. Формирование командной мотивации в любительском спорте.

59. Технологии дистанционного обучения в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

60. История Летних Олимпийских игр.

61. История Зимних Олимпийских игр.

Примерный перечень практических заданий:

1. Составить и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики.

2. Составить комплекс упражнений направленных на развитие скоростных качеств.

3. Составить и провести комплекс упражнений, направленных на развитие мышечной силы.

4. Составить и провести комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

5. Выполнение самоконтроля за частотой сердечных сокращений во время учебного или самостоятельного занятия.

6. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести.

7. Составить примерный план тренировочного занятия общефизической направленности.

8. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду спорта.

9. Составить комплекс упражнений для заключительной части учебного занятия.

10. Составить и провести комплекс специальных упражнений для профилактики зрения, снятия усталости и утомления с глаз.

11. Подготовить и провести подвижную игру для основной части учебного занятия.

12. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на расслабление из различных исходных положений.

13. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной паузы для работников умственного труда.

14. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной паузы для работников физического труда.

15. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной минутки для снятия напряжения с плечевого пояса и рук.

16. Составить и провести комплекс упражнений микропаузы активного отдыха

17. Составить и провести комплекс упражнений вводной гимнастики.

18. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной минутки для снятия напряжения с туловища и ног.

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

1) 6-минутный бег в чередовании с ходьбой (м). Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке. Испытуемый бежит (возможно чередование бега с ходьбой), стремясь преодолеть как можно больше расстояния за 6 минут. В забеге одновременно участвует 6-8 человек. По истечении шести минут бегуны останавливаются, контролеры подсчитывают результаты в метрах для каждого из них.

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из и. п.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибая руки, необходимо согнуть их до уровня прямого угла между плечевой части руки и предплечья (плечевая часть параллельна опоре), разгибая руки, вернуться в и. п. и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки при выполнении:

✓ нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
✓ отсутствие фиксации на 0,5 сек. и. п.;
✓ разновременное разгибание рук;
✓ сгибание рук более чем прямой угол между плечевой частью рук и предплечий.

3) Наклон вперед из положения сидя. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, при фиксации этого результата в течение 5 секунд, при этом не допускается сгибания ног в коленях.

Ошибки при выполнении:
✓ сгибание ног в коленях;
✓ фиксация результата пальцами одной руки;
✓ отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

4) Приседания на двух ногах. И. п. – основная стойка. Участник выполняет максимальное количество приседаний (за 30 сек) без отрыва стоп от пола, ноги на ширине плеч, положение бедер в приседании параллельно полу. Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.

Ошибки при выполнении:
✓ отрывание пяток от пола;
✓ положение бедер не параллельно полу;
✓ положение стоп шире или уже плеч;
✓ неполное разгибание коленей при выпрямлении.

5) Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола, используется мяч весом 57 г. Участнику предоставляется право выполнить 10 попыток. Засчитывается количество попаданий в обруч. При выполнении испытания не засчитывается попытка, если испытуемый совершил заступ за линию метания.

6) Непрерывная оздоровительная ходьба (мин). Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке. Максимальное количество участников забега 8-10 человек. Засчитывается время (мин) участника, в течение которого сохранялся равномерная ходьба без остановок.

7) Поочередное поднимание разноименной руки и ноги из положения лежа на животе (кол-во раз). И. п. – лежа на животе, руки вверх, поочередное поднимание разноименных руки и ноги (голову не поднимать). Участник

выполняет максимальное количество поочередных подниманий (за 30 сек), засчитывается количество раз.

8) Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз). И. п.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать положение в течение 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки при выполнении:

- ✓ подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- ✓ подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- ✓ широкий хват при выполнении исходного положения;
- ✓ отсутствие фиксации менее чем на 1 сек. исходного положения;
- ✓ совершение «маятниковых» движений с остановкой.

9) Прыжок в длину с места. И.п.: встать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Толчок выполняется двумя ногами с махом руками. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого. Из трех попыток фиксируется лучший результат.

Ошибки при выполнении (попытка не засчитывается):

- ✓ заступ за линию отталкивания или касание ее;
- ✓ выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- ✓ отталкивание ногами поочередно.

10) Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти на поверхности- до касания локтями колен, ноги на скамье. Поднимание туловища из положения лежа выполняется из и.п. лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество сгибаний (за 30 с.), пересекая локтями линию коленей, с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний туловища.

Ошибки при выполнении:

- ✓ отсутствие пересечения локтями линии коленей;
- ✓ отсутствие касания лопатками мата;
- ✓ пальцы разомкнуты "из замка";
- ✓ смещение таза.

11) Проба Ромберга В простой позе Ромберга испытуемый стоит, сомкнув ступни ног (пятки и носки вместе), глаза закрыты, руки вытянуты

вперед, пальцы несколько разведены (без напряжения). При оценке пробы учитывают степень устойчивости (стоит неподвижно, покачивается), дрожание (тремор) век и пальцев и, главное, длительность сохранения равновесия.

12) Одномоментная функциональная проба (20 приседаний за 30 сек). Определяется реакция сердца на нагрузку, время восстановления ЧСС после нагрузки. Необходимо измерить ЧСС в состоянии покоя, затем выполнить функциональную пробу с дозированной физической нагрузкой: 20 глубоких приседаний (туловище прямое, руки вперед) в течение 30 секунд. После выполнения пробы фиксируется ЧСС (уд/мин), а также время восстановления ЧСС до состояния покоя (сек). При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах.

13) Проба Штанге *(задержка дыхания на вдохе)*. После 5-7 минут отдыха в положении сидя следует сделать полный вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80-90 % от максимального) и задержать дыхание. Продолжительность задержки дыхания в большей степени зависит от волевых усилий человека, поэтому в задержке дыхания различают время чистой задержки и волевой компонент. Начало последнего фиксируется по первому сокращению диафрагмы (колебанию брюшной стенки).

Двигательные тесты Всероссийского комплекса ГТО
(для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата)

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,5	6,7
2.	Приседание на двух ногах (количество раз)	33	30	28
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	30	28	25
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	7	6	5
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	13	11	9
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	125	120
7.	Плавание без учета времени (м)	30	20	16

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	4	3

1.	Бег на 30 м (с)	6,0	6,3	6,5
2.	Приседание на двух ногах (количество раз)	35	33	30
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	33	30	28
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	5	4	3
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	10	12	14
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	165	155	150
7.	Плавание без учета времени (м)	30	20	16

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	160	140	120
2	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	200	170	140
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	10	8
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	8	7	6
5.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	12	10	9
6.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	17	15	13
7.	Плавание без учета времени (м)	30	20	16

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	200	180	160
2.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	250	220	200
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	20	15
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	9	8	7
5.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	18	16	14
6.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	24	21	19

7.	Плавание без учета времени (м)	30	20	16

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	24	19	14
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	100	80	60
3.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	16	14	12
4.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	14	12	10
5.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	11	9	7
6.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	95	100	103
7.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	8	7	6

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	26	23	17
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	120	100	70
3.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	18	16	14
4.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	16	14	12
5.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	15	12	10
6.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	98	102	105
7.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	9	8	7

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличем

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	4	3

1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	11	9
2.	Приседание на двух ногах (количество раз)	20	18	16
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	22	20	18
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	9	8	7
5.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	15	13	11
6.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	140	120	100
7.	Плавание без учета времени (м)	25	20	15

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	15	13
2.	Приседание на двух ногах (количество раз)	22	20	18
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	24	22	20
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	10	9	8
5.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	20	18	15
6.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	160	140	120
7.	Плавание без учета времени (м)	25	20	15

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег на 60 м (с)	13,4	14,6	16,0
2.	Бег на 100 м (с)	25,8	26,8	27,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	14	12	10
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	17	14	12
5.	Плавание без учета времени (м)	35	30	25
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	10	9	8
7.	Приседание на двух ногах (количество раз)	33	30	28

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег на 60 м (с)	13,2	13,8	14,0

2.	Бег на 100 м (с)	21,0	21,7	22,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	25	20	18
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	18	16	14
5.	Плавание без учета времени (м)	50	40	30
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	10	9	8
7.	Приседание на двух ногах (количество раз)	35	33	30

Двигательные тесты Всероссийского комплекса ГТО (для лиц с нарушением слуха). Нормативы (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег на 60 м (с)	9,9	10,5	10,9
2.	Бег на 100 м (с)	17,0	17,8	18,0
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	12	10
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	42	34	30
5.	Плавание без учета времени (м)	75	50	40
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	172	160

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег на 60 м (с)	8,4	8,9	9,0
2.	Бег на 100 м (с)	13,9	14,4	14,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	35	27	22
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	48	37	33
5.	Плавание без учета времени (м)	75	50	40
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	410	350	340
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	210	200

Двигательные тесты Всероссийского комплекса ГТО (для лиц с нарушением зрения)

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег на 30 м (с)	5,5	6,0	6,3
2.	Бег на 60 м (с)	10,0	10,4	10,9
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	12	10
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	30	25
5.	Плавание без учета времени (м)	50	40	30
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	365	345	315
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	160	145

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег на 30 м (с)	5,0	5,3	5,4
2.	Бег на 60 м (с)	9,0	9,6	9,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	32	27	22
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	42	36	30
5.	Плавание без учета времени (м)	50	40	30
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	400	380	340
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	205	190	175

Нормативы (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег на 30 м (с)	6,7	7,2	7,7
2.	Бег на 60 м (с)	10,6	11,4	11,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	11	9
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	23	18
5.	Плавание без учета времени (м)	50	40	30
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	320	300	290
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	110	100

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	4	3

1.	Бег на 30 м (с)	5,7	6,1	6,8
2.	Бег на 60 м (с)	9,9	10,3	10,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	30	25	20
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	27	24
5.	Плавание без учета времени (м)	50	40	30
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	350	320
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	120	110

6.3. Критерии и шкала оценивания.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	РЕЗУЛЬТАТ
Обучающийся регулярно посещает занятия, своевременно выполняет все виды заданий и сдает контрольные тесты, предусмотренные программой (своевременно отрабатывает пропущенные занятия и др. виды учебной работы). При подготовке и защите реферата демонстрирует правильно оформленную работу, дает ответы на вопросы, свидетельствующие в основном о знании изучаемой темы. При подготовке практического задания демонстрирует методически правильно подобранные упражнения в сочетании с правильной техникой выполнения.	зачтено
Обучающийся не посещает занятия (или своевременно не отрабатывает пропуски), не выполняет задания и контрольные тесты, предусмотренные программой. При подготовке и защите реферата предоставляет неправильно оформленную работу, не раскрывает тему реферата, дает ответы на вопросы, свидетельствующие об отсутствии понимания и знаний изучаемой темы. При подготовке практического задания отсутствует понимание методики подбора упражнений и правильной техники выполнения.	не зачтено

7. Методические материалы по освоению дисциплины (модуля)

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль

дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Учебный процесс по дисциплине «Прикладная физическая культура» в организуется на основании анализа состояния здоровья и физической подготовленности студентов. Формирование учебных групп осуществляется в начале каждого учебного года по результатам медицинского обследования обучающихся. Выполнение требований по медицинскому осмотру обеспечивает безопасность, адекватность нагрузки и формирует оптимальные условия для персонализированного сопровождения образовательной траектории каждого обучающегося.

Распределение студентов по медицинским группам осуществляется ежегодно, на основании заключения профильных специалистов первичного звена здравоохранения. Обучающиеся, не завершившие процедуру медицинского освидетельствования, к занятиям не допускаются, что способствует снижению рисков возникновения неблагоприятных для их здоровья ситуаций в ходе учебного процесса.

Основная учебная группа формируется из студентов, отнесённых к основной медицинской группе, обладающих достаточным уровнем физического здоровья и функциональных резервов. Работа с данной категорией студентов ориентирована на формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развитие двигательных и профессионально-прикладных навыков, а также на повышение общей профессиональной работоспособности и подготовку к участию в массовых спортивных и оздоровительных мероприятиях на уровне вуза, города или региона. Комплексная образовательная деятельность направлена на интеграцию двигательной активности в структуру здоровьесберегающих компетенций, что способствует гармоничному развитию личности в процессе обучения в университете.

Подготовительная учебная группа комплектуется студентами, соответствующими подготовительной медицинской группе – лицами с относительно низким уровнем физической подготовленности либо имеющими отдельные отклонения в состоянии здоровья, не препятствующие систематическим занятиям по специальным программам. Основная цель педагогического процесса – реализовать индивидуализированный подход, направленный на повышение функционального состояния и развитие физических качеств, а также внедрение общепрофилактических, медицинских, педагогических и биологических основ физической культуры, что закладывает базу для успешного обучения и коррекции временных или стойких отклонений в физическом развитии.

Специальная учебная группа предназначена для студентов, имеющих существенные ограничения по состоянию здоровья либо находящихся на этапе реабилитации после перенесённых заболеваний. При формировании нагрузки

ключевое внимание уделяется индивидуальным медицинским показаниям, противопоказаниям и функциональным возможностям обучающихся. Используются щадящие режимы нагрузки с исключением скоростно-силовых, акробатических упражнений и некоторых подвижных игр, отдаётся предпочтение дозированной физической нагрузки, а также адаптивной физической культуре. В случае длительного освобождения студентов от аудиторных практических занятий по дисциплине им предлагается подготовка реферативной работы по рекомендованной тематике с последующей итоговой аттестацией в форме зачёта (защиты реферата).

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» характеризуется следующими основными положениями:

- формированием основ знаний о физкультурной деятельности;
- чередованием упражнений разной интенсивности, направленных на развитие и совершенствование кондиционных способностей, обучающихся;
- расширением коммуникативного опыта обучающихся в совместной деятельности;
- гибким введением новых элементов образования, интегрированием разнообразных видов двигательной деятельности;
- овладением обучающимися умениями использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную и кондиционную направленности;
- расширением адаптивных и функциональных возможностей обучающихся, использованием методов индивидуализации физических нагрузок (метод «круговой тренировки», «сопряженного» упражнения);
- решением оздоровительных задач специфическими средствами физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, закаливание);
- отведением основного учебного времени на работу в режиме спортивной тренировки;
- развитием индивидуальных свойств личности через личностно-ориентированный подход в двигательной деятельности;
- контролем, направленным на уровень сформированности коммуникативной, теоретической и двигательной компетенции, самостоятельной двигательной активности обучающихся.

Каждое практическое занятие целесообразно начинать с общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на воспитание физических качеств обучающегося (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости), что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья.

Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде собственного тела, и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают

новыми и совершенствуют имеющиеся двигательные умения и навыки.

На практических занятиях могут применяться специфические методы (характерные только для процесса физического воспитания):

- методы строгого регламентированного упражнения (они позволяют осуществлять двигательную деятельность обучающихся):

1) по подбору упражнений, очередности выполнения;

2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности;

3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;

4) избирательно воспитывать физические качества и т.д.

игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Промежуточный контроль умений и навыков изучаемой дисциплины осуществляется на практических занятиях.

Обучающийся получает допуск к зачету при успешном выполнении вех видов учебных занятий.

К зачету необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты. Систематическое выполнение учебной работы на практических учебно-тренировочных занятиях позволит успешно освоить дисциплину и повысить общий уровень физической подготовки и здоровья в целом.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат - это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплине.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, во-первых, хорошо знать материал, а во-вторых, быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок,

справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во введении (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показываются цель и задачи производимого в реферате анализа. В основной части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В заключении (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, составляет 12-15 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое - 35 мм, правое - до 15 мм, верхнее и нижнее - не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Рефераты могут быть сданы обучающимися и проверены преподавателем, как в системе дистанционного обучения (СДО), так и на бумажном носителе.

Работа с литературными источниками.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение

рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

8.1. Основная литература

1. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. - Москва: Спорт, 2020. - 720 с. - ISBN 978-5-907225-41-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1153739

2. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 335 с.: ил. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-985-475-578-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1381285

3. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник / Виноградов Г.П. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с.ISBN 978-5-906839-30-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/913318

4. Вышедко, А. М. Современные аспекты атлетической гимнастики: монография / А.М. Вышедко, Л.Т. Сабинин, А.В. Морозов; под ред.Е.Н. Даниловой. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. - 212 с. - ISBN 978-5-7638-3859-6. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1031851

5. Бударников А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе: Учебное пособие/ А.А. Бударников./ М.: Изд-во ФГБОУ ВПО РУДН, 2012. - 156с. http://www.iprbookshop.ru/11406

6. Бударников А.А., Козлов А.В. Пауэрлифтинг – вариативный компонент физической культуры в вузе: Учебное пособие/ А.А. Бударников., А.В.Козлов/ М.: Изд-во ФГБОУ ВПО РУДН, 2013. - 248с. https://search.rsl.ru/ru/record/01006690483

7. Бударников А.А, Козлов А.В, Каганер Т.А. Силовые виды спорта: спортивная тренировка девушек – студенток: Учебное пособие/ А.А. Бударников, А.В.Козлов, Т.А. Каганер/ М.: Изд-во ФГБОУ ВПО РУДН,

2013. - 248с. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29019318

8. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807

9. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1027339

10. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. - 283 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1081521

11. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. https://znanium.com/catalog/product/1023871

12. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1340960

8.2. Дополнительная литература

1. Алексеенков А.Е., Ветков Н.Е., Максимова Е.Н. Основы лыжной подготовки: Учебно-методическое пособие. - Орел: Изд-во Среденерусского института управления- филиала РАНХиГС, 2017. – 84с.

2. Ветков Н.Е., Махов С.Ю Спортивные и подвижные игры. Учебно-методическое пособие. Орел: Изд-во ОФ РАНХиГС. 2016. – 128с.

3. Максимова Е.Н., Ветков Н.Е., Алексеенков А.Е. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие - Орел: Изд-во СИУ-филиал РАНХиГС, 2017. - 52с.

8.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации.

2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

8.4. Интернет-ресурсы

Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru
ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/

9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Материально-техническая база

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1.	Спортивно-учебное здание	1	1151,8 м^2	Орловская область, г. Орёл, ул. Октябрьская, 12	волейбол, бадминтон, настольный теннис, баскетбол общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
2.	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	1	3596 м^2	Орловская область, г. Орёл, ул. Октябрьская, 12	футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, общая физическая подготовка

Программное обеспечение дисциплины

Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: https://lms.ranepa.ru

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор, предназначенный для создания, просмотра, редактирования и форматирования текстов статей, деловых бумаг, а также иных документов, с локальным применением простейших форм таблично-матричных алгоритмов.
Excel	Программа для работы с электронными таблицами.
PowerPoint	Программа подготовки презентаций