

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
инклюзивного высшего образования  
«Московский государственный гуманитарно-экономический университет»

Кафедра Адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

И. о. проректора по организации  
образовательной деятельности

Е. Н. Пузанкова

  
« 30 » 08 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

образовательная программа направления подготовки

40.03.01

Юриспруденция

шифр

наименование подготовки

блока

Б1.Б.12

Дисциплина (модуль)

шифр

наименование блока

базовая

часть

наименование части

**Профиль подготовки**

Международное право

Уровень образования

Бакалавриат

Форма обучения: очная

Курс

1-2

семестр

1-4

Москва  
2019

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1511 от 1 декабря 2016 г. Зарегистрировано в Минюсте России «29» декабря 2016 г. № 45038.

Составители рабочей программы:

МГТЭУ, старший преподаватель кафедры АФК

место работы, занимаемая должность

  
\_\_\_\_\_

подпись

М.Н. Бархатов

Ф.И.О.

26.08. 2019 г.

Дата

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры (протокол № 1 от «26» августа 2019 г.)

СОГЛАСОВАНО

Начальник

учебного отдела

«26» 08 2019 г.

Дата

  
\_\_\_\_\_

подпись

И.Г. Дмитриева

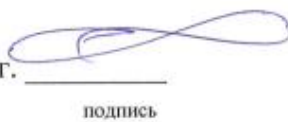
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Декан

«26» 08 2019 г.

Дата

  
\_\_\_\_\_

подпись

Р.М. Хакимов

Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заведующая библиотекой

«26» 08 2019 г.

Дата

  
\_\_\_\_\_

подпись

В.А. Ахтырская

Ф.И.О.

## **1. Цели и задачи дисциплины, её место в учебном процессе, требования к уровню освоения содержания дисциплины.**

### **1.1. Цели и задачи изучения дисциплины.**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Студенты с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья осваивают дисциплину в адаптивной форме.

Цель адаптивной физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния представляет каждому студенту с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) возможности реализовать свой творческий потенциал и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых

людей, но и превышающих их. Адаптивная физическая культура позволяет приобрести умения и навыки, качества и способности, необходимые в любом виде человеческой деятельности, в общении субъектов между собой.

Для достижения поставленной цели предусматривается комплексное решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли адаптивной физической культуры в развитии личности студента;
- значение научно-биологических и практических основ адаптивной физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к адаптивной физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины.**

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, ее социально-биологические основы</li> <li>• физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательства о физической культуре и спорте.</li> <li>• физическая культура личности;</li> <li>• основы здорового образа жизни студента</li> <li>• особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;</li> <li>• общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• спортивный индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;</li> <li>• профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).</li> </ul>
--	--	--

### 1.3. Место дисциплины в структуре ООП.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1. Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных обучающимися при изучении предшествующих курсов: школьная программа по физической культуре. Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо для освоения таких дисциплин, как «Элективные курсы по физической культуре».

Настоящая программа по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» составлена с учетом Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (в действующей редакции) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

## 2. Содержание дисциплины.

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.

Вид работы	Трудоемкость, часов								
	семестр								Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	-	-	-	-	<b>72</b>
<b>Аудиторная работа:</b>									
<i>Лекции (Л)</i>									
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	18	18	18	18	-	-	-	-	72
<i>Самостоятельная работа</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Зачет(З)</i>	-	+	-	+	-	-	-	-	+
Реферат (Р)	+	+	+	+	+	+	+	-	+
Контрольное тестирование (К)	+	+	+	+	-	-	-	-	+
<b>Вид итогового контроля (указать вид контроля)</b>	-	зач	-	зач	-	-	-	-	зачёт

## 3. Структура дисциплины

Студенты основной группы здоровья

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (тематика занятий)	Формируемые компетенции (индекс)
1 раздел	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для воспитания силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.	ОК-8
2 раздел	Легкая атлетика	Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Челночный бег 3x10м Техника выполнения прыжков в длину с места.	ОК-8

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (тематика занятий)	Формируемые компетенции (индекс)
1 раздел	Оздоровительная гимнастика	Основы техники на занятиях по АФК. ОРУ, корригирующие упражнения Суставная гимнастика Упражнения на укрепление мышц спины и развитие гибкости	ОК-8
2 раздел	Атлетическая гимнастика	Основы техники безопасности на занятиях. 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).	ОК-8
3 раздел	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками), корригирующие упражнения, суставная гимнастика, упражнения дыхательной гимнастики, упражнения ритмической гимнастики, упражнения с набивными мячами, упражнения на укрепление мышц спины, упражнения на осанку, упражнения с отягощением, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие выносливости, элементы йоги.	ОК-8

#### 4. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам

Студенты основной группы здоровья

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего часов	Формы текущего контроля успеваемости

1	Общая физическая подготовка	-	62	-	62	Тестирование, реферат
2	Легкая атлетика	-	10	-	10	Тестирование, реферат
	Итого:		72		72	

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	Оздоровительная гимнастика	-	8	-	8	Тестирование, реферат
2	Атлетическая гимнастика		10	-	10	
3	Общая физическая подготовка	-	54	-	54	Тестирование, реферат
	Итого:	-	72	-	72	

## 5. Тематический план учебной дисциплины.

Студенты основной группы здоровья

№ раздела	Наименование разделов, темы	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Вне ауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	18	-	18	-	-
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК	2	-	2	-	-
	Упражнения для воспитания силы и гибкости	2	-	2	-	-



	Упражнения для воспитания выносливости. Методы развития ловкости.	2	-	2	-	-
	Упражнения для воспитания быстроты. Подвижные игры.	2	-	2	-	-
2.	Легкая атлетика: Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2	-	2	-	-
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	2	-	2	-	-
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	2	-	2	-	-
	Челночный бег 3x10м	2	-	2	-	-
	Техника выполнения прыжков в длину с места	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
<b>2 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	18	-	18	-	-
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК	2	-	2	-	-
	Упражнения для воспитания силы и гибкости	2	-	2	-	-
	Старты. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции	2	-	2	-	-
	Упражнения для воспитания быстроты. Подвижные игры	2	-	2	-	-
	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег	2	-	2	-	-
	Стартовый разбег. Бег на средние дистанции	2	-	2	-	-
	Упражнения на укрепление спины, пресса	2	-	2	-	-
	Кроссовая подготовка. Упражнения для воспитания выносливости	2	-	2	-	-
	Методы развития ловкости. Подвижные игры	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
<b>3 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	18	-	18	-	-
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК	2	-	2	-	-

	Упражнения для воспитания силы и гибкости	2	-	2	-	-
	Старты. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции	2	-	2	-	-
	Упражнения для воспитания быстроты. Подвижные игры	2	-	2	-	-
	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег	2	-	2	-	-
	Стартовый разбег. Бег на средние дистанции	2	-	2	-	-
	Упражнения на укрепление спины, пресса	2	-	2	-	-
	Кроссовая подготовка. Упражнения для воспитания выносливости	2	-	2	-	-
	Методы развития ловкости. Подвижные игры	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
<b>4 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	18	-	18	-	-
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК	2	-	2	-	-
	Упражнения для воспитания силы и гибкости	2	-	2	-	-
	Старты. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции	2	-	2	-	-
	Упражнения для воспитания быстроты. Подвижные игры	2	-	2	-	-
	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег	2	-	2	-	-
	Стартовый разбег. Бег на средние дистанции	2	-	2	-	-
	Упражнения на укрепление спины, пресса	2	-	2	-	-
	Кроссовая подготовка. Упражнения для воспитания выносливости	2	-	2	-	-
	Методы развития ловкости. Подвижные игры	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
	<i>Всего аудиторных часов:</i>	<b>72</b>	-	<b>72</b>	-	-

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ раз-дела	Наименование разделов, темы	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Вне ауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	18	-	18	-	-
1.	Оздоровительная гимнастика: Основы техники на занятиях по АФК.	2	-	2	-	-
	ОРУ, корригирующие упражнения	2	-	2	-	-
	Суставная гимнастика	2	-	2	-	-
	Упражнения на укрепление мышц спины и развитие гибкости	2	-	2	-	-
2.	Атлетическая гимнастика: Упражнения без отягощения и предметов	2	-	2	-	-
	Упражнения на тренажерах	2	-	2	-	-
	Упражнения на тренажерах	2	-	2	-	-
	Упражнения силового характера, выполняемые в парах	2	-	2	-	-
	Статические упражнения	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
<b>2 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	18	-	18	-	-
3.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК	2	-	2	-	-
	ОРУ, корригирующие упражнения	2	-	2	-	-
	Суставная гимнастика	2	-	2	-	-

	Упражнения на укрепление мышц спины и развитие гибкости	2	-	2	-	-
	Статические упражнения	2	-	2	-	-
	Упражнения без отягощения и предметов	2	-	2	-	-
	Упражнения на тренажерах	2	-	2	-	-
	Упражнения с набивными мячами	2	-	2	-	-
	Упражнения силового характера, выполняемые в парах	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
<b>3 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	18	-	18	-	-
3.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК	2	-	2	-	-
	ОРУ, корригирующие упражнения	2	-	2	-	-
	Суставная гимнастика	2	-	2	-	-
	Упражнения на укрепление мышц спины и развитие гибкости	2	-	2	-	-
	Статические упражнения	2	-	2	-	-
	Упражнения без отягощения и предметов	2	-	2	-	-
	Упражнения на тренажерах	2	-	2	-	-
	Упражнения с набивными мячами	2	-	2	-	-
	Упражнения силового характера, выполняемые в парах	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
<b>4 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	18	-	18	-	-
3.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК	2	-	2	-	-
	ОРУ, корригирующие упражнения	2	-	2	-	-
	Суставная гимнастика	2	-	2	-	-

Упражнения на укрепление мышц спины и развитие гибкости	2	-	2	-	-
Статические упражнения	2	-	2	-	-
Упражнения без отягощения и предметов	2	-	2	-	-
Упражнения на тренажерах	2	-	2	-	-
Упражнения с набивными мячами	2	-	2	-	-
Упражнения силового характера, выполняемые в парах	2	-	2	-	-
<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
<i>Всего аудиторных часов:</i>	<b>72</b>	-	<b>72</b>	-	-

## **6. Образовательные технологии.**

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях: игровые и групповые технологии (технологии игры в группе), соревновательные технологии, технология уровневой дифференциации, индивидуализация обучения, информационно-коммуникационная технология.

Семестр	Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1.	ПР	Работа в парах, группах	18
2.	ПР	Работа в парах, группах	18
3.	ПР	Работа в парах, группах	18
4.	ПР	Работа в парах, группах	18
<b>Итого:</b>			<b>72</b>

## **7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.**

### **7.1. Организация входного, текущего и промежуточного контроля обучения.**

Входной контроль осуществляется на первых занятиях при помощи обязательных тестов оценивающих уровень физического развития.

Текущий контроль – тестирование для оценки технической подготовленности. Студенты с 1-ой и 2-ой группой инвалидности нормативы не сдают. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам тематических рефератов.

Промежуточный контроль – зачет, который состоит из тестирования технической подготовки по разделам текущего семестра.

## **7.2. Темы рефератов для студентов освобожденных от практических занятий.**

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Средства физической культуры.
3. Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
4. Представление о мышечной системе. Строение мышечной ткани.
5. Представление о дыхательной и пищеварительной системе.
6. Организация сна.
7. Организация режима питания.
8. Личная гигиена и закаливание.
9. Профилактика вредных привычек.
10. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия.
12. Последовательность обучения физическим упражнениям.
13. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
14. Формы занятий физическими упражнениями.
15. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
16. Общая и моторная плотность занятия.
17. Формы самостоятельных занятий.
18. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры.
19. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.
20. Средства и методы адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с людьми с ОВЗ.
21. Содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с нарушениями слуха и зрения.
22. Содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с нарушениями психического и интеллектуального развития.
23. Содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с поражением опорно-двигательного аппарата.
24. Содержание и организация инклюзивного образования людей с нарушением в развитии.
25. Содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с соматическими заболеваниями.

## **7.3. Критерии оценки зачета.**

Оценка «Зачтено» ставится в случае:

- если продемонстрировано усвоение основного содержания учебного материала;
- выполнения контрольных нормативов по программе кафедры адаптивного физического воспитания.

Оценка «Не зачтено» ставится, если:

- основное содержание учебного материала не раскрыто;
- допущены грубые ошибки при выполнении или не сданы контрольные нормативы.

## **8. Сведения о материально-техническом обеспечении дисциплины.**

№ П.П.	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Перечень оборудования технических средств обучения
1	Игровой спортивный зал	<p>Мячи волейбольные – 21 шт.; мячи баскетбольные – 17 шт.; мячи футбольные – 7 шт.; гимнастические коврики – 18 шт.; медбол TORRES 2 кг – 6 шт.; медбол TORRES 3 кг – 4 шт.; щит баскетбольный – 2 шт.; ракетки для н/тенниса – 14 шт.; ракетки для бадминтона – 30 шт.; скамейка гимнастическая – 2 шт.; стол для настольного тенниса – 1 шт.; конусы – 18 шт.; мешок для мячей – 2 шт.; эспандер – 8 шт.; гимнастические обручи – 8 шт.; прыгалки – 15 шт.; сетка волейбольная – 2 шт.; сетка для н/т – 3 шт.; скоростная лестница – 3 шт.; канат – 1 шт.; насос для мячей – 2 шт.; шахматы – 5 шт.; шашки – 5 шт.</p>
2	Тренажерный зал (№506)	<p>Зеркала во всю стену – 7 шт.; тренажер «Жми вверх» (грузоблок) – 1 шт.; кроссовер на основе реабилитационной рамы – 1 шт.; стойки для штанги «Феррум-Универсал» с брусьями – 1 шт.; гриф штанги L-2200 mm d-50mm – 2 шт.; гриф w-образный (диаметр 30 мм, 120 см, 5,5 кг) – 1 шт.; тренировочный гриф (1800 мм, под 30 мм) – 1 шт.; гантель разборная 19,5 кг с обрезиненными дисками – 2 шт.; диск обрезиненный черный d-31 мм 2,5 кг – 2 шт.; диск обрезиненный черный d-31 мм 5 кг – 4 шт.; диск обрезиненный черный d-31 мм 10 кг – 2 шт.; диск обрезиненный черный d-31 мм 20 кг – 2, диск обрезиненный черный d-51 мм 5 кг – 2 шт.; диск обрезиненный черный d-51 мм 10 кг – 4 шт.; диск обрезиненный черный d-51 мм 20 кг – 2 шт.; МВ-31-15 диск обрезиненный 30 мм – 2 шт.; МВ-31-20 диск обрезиненный 30 мм – 2 шт.; МВ-31-2,5 диск обрезиненный 30 мм -2 шт.; жим</p>

		<p>ногами Bodi SoliD – 1 шт.; гравитрон Steel Flex Hope – 1 шт.; тренажер JOHNS Club line (сведение/разведение ног сидя) грузоблочный – 1 шт.; тренажер JOHNS Club line (вертикальная/горизонтальная тяга) грузоблочный – 1 шт.; гиперэкстензия – 2 шт.; кроссовер Bodi SoliD – 1 шт.; машина СМИТА Bodi SoliD – 1 шт.; олимпийский диск Евро-классик с тройным хватом 2,5 кг OXYGEN – 6 шт.; олимпийский диск Евро-классик с тройным хватом 5 кг OXYGEN – 4 шт.; олимпийский диск Евро-классик с тройным хватом 10 кг OXYGEN – 8 шт.; олимпийский диск Евро-классик с тройным хватом 20 кг OXYGEN – 2 шт.; гантельный ряд Matrix обрезиненный – 10 пар (от 2,5 кг до 25 кг.); подставка под гантели MATRIX -1 шт., подставка под диски MATRIX – 2 шт.; скамья для скручивания MATRIX – 1 шт.; скамья горизонтальная MATRIX MAGNUM – 2 шт.; скамья регулируемая – 2 шт.; тренажер на сгибание и разгибание ног – 1 шт.; рукоятки для тяги – 4 шт.; бодибар – 10 шт.; татами – 1 шт.</p>
3	Гимнастический зал (№501)	<p>Зеркала во всю стену и шведская стенка – 6 шт.; хореографический станок – 1 шт.; степ-платформа AEROFIT – 6 шт.; степ-доска Aerobic Step 3-х уровневая – 5 шт.; скамейка гимнастическая – 6 шт.; гимнастические коврики для йоги – 10 шт.; фитбол-мячи – 14 шт.; гимнастические палки – 10 шт.; гантели 1 кг – 10 шт.; гантели 2 кг – 10 шт.; утяжелители – 10 шт.; стол – 1 шт.; стул – 4 шт.; стол для настольного тенниса – 2 шт.; весы электрические с ростомером – 1 шт.</p>
		Зеркала во всю стену – 5 шт.



4	Зал АФК (№502)	простой педальный тренажер MINE BIKE (Мини Байк) – 1 шт.; устройство для восстановления навыков ходьбы «PIO» (ПИО) – 2 шт.; степпер MATRIX – 1 шт.; велоэргометр MATRIX – 1 шт.; эллиптический эргометр MATRIX – 1 шт.; эллипсоид – 2 шт.; гребной тренажер – 1 шт.; беговая дорожка Body Sculpture электрическая, складная – 2 шт.; реабилитационные дорожки с поручнями – 2 шт.; тренажер JOHNS Club line (сведение/разведение рук, грузоблочный) – 1 шт.; ленточный вибромассажер – 2 шт.; тренажер сведение/разведение ног – 1 шт.; пирамида для гантелей на 8 пар – 1шт.; гантель 1 кг – 2 шт.; гантель 2 кг – 2 шт.; гантель 3 кг – 2 шт.; гантель 4 кг – 2 шт.; гантель 5 кг – 2 шт.; гантель 6 кг – 2 шт.; гантель 8 кг – 2 шт.; гантель 10 кг – 2 шт.; массажные обручи – 3 шт.
5	Футбольное поле с искусственным покрытием 30 х50 метров	Ограждение по периметру высотой 4 метра, ворота гандбольные/мини-футбольные стальные – 2 шт.

## 9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

### 9.1. Перечень основной литературы

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - Москва : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2017. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/23930. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/567347>

### 9.2. Перечень дополнительной литературы

1. Филиппова, С. О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей: Пособие / Филиппова С.О., Митин А.Е., Соломин В.П. - Москва :НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 258 с. (Высшее образование: Специалитет)ISBN 978-5-16-103229-9 (online). - Текст: электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/851547>
2. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова

- Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/978650>
3. Использование фитнес технологий в системе физического воспитания студентов вуза [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Збаразская Екатерина Витальевна; МГГЭУ. - М.: МГГЭУ, 2016. - 96 с. - ISBN 978-5-9799-0080-3. URL: <http://portal.mgsi.ru/upload/iblock/94c/jeydy%20slmihaowna.pdf>

### **9.3. Программное обеспечение**

Не используется.

### **9.4. Электронные ресурсы**

1. <https://new.znanium.com/> – электронная библиотека «Знаниум»
2. <https://biblio-online.ru/> – электронная библиотека «Юрайт»
3. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»
4. <http://edu.glavsprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
5. <http://www.fizkult-ura.ru/> -«Физическая культура Будущего»

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Тесты для определения уровня функциональных систем организма

#### 1. Ортостатическая проба

Измерить ЧССпв положении лёжа, затем встать и сразу же измерить ЧССп.

Высчитать разницу по формуле: ЧССп стоя – ЧССп лёжа.

#### Оценка ортостатической пробы

Результат	Оценка
Менее 5	Отлично – «5»
5 – 8	Хорошо – «4»
9 – 12	Удовлетворительно – «3»
Более 12	Неудовлетворительно

#### 2. Измерение ЧСС после нагрузки (ЧССн)

Измерить ЧСС в покое (ЧССп). Выполнить 30 приседаний в быстром темпе (можно с опорой), и снова измерить ЧСС.

#### Оценка теста 1

Оценка	ЧСС (уд/мин)
Отлично – «5»	100-115
Хорошо – «4»	115-130
Удовлетворительно – «3»	130 и более

#### 3. Определение коэффициента восстановления

Измерить частоту сердечных сокращений в покое (ЧССп). ЧССп измеряется в положении сидя после 3-5 минутного отдыха. Выполнить 30 приседаний в быстром темпе (можно с опорой), и измерить ЧССн. Отдохнуть 1 минуту и снова измерить пульс (ЧСС1). Коэффициент восстановления определить по формуле:

$$R = 0,1 (ЧССп + ЧССн + ЧСС1 - 200).$$

Теперь необходимо найденное число R сравнить со шкалой:

- меньше нуля – прекрасная приспособляемость организма к нагрузке;
- от 0 до 3 – высокая приспособляемость к нагрузке «5»;
- 3-6 – хорошая «4»;
- 7-10 – посредственная «3»;
- 11-15 – слабая;
- более 16 – очень плохая приспособляемость к нагрузке.

#### 4. Проба Серкина

Проба Серкина состоит из трёх фаз.

I фаза – определяется во время задержки дыхания на вдохе в положении сидя (проба Штанге).

II фаза – после 20 приседаний за 30 с выполняется задержка дыхания на вдохе.

III фаза – после 1 минутного отдыха стоя повторяется задержка дыхания на вдохе.

### Оценочные нормативы пробы Серкина

Группа тестируемых	Фазы пробы Серкина		
	I	II	III
Здоровые, тренированные – «5»	60 и более	30 и более	60 и более
Здоровые, нетренированные – «4»	40 – 55	15 – 25	35 – 55
Лица со скрытой недостаточностью кровообращения – «3»	20 – 35	12 и менее	24 и менее

#### 5. Проба Ромберга

*Пяточно-носочная* (для студентов занимающихся в подгруппе А1) - и.п. – стойка, ноги врозь, носок левой касается пятки правой, руки в стороны, ладони вниз пальцы врозь, глаза закрыты. Оценивается время удержания равновесия в данном положении.

*«Аист»* (для занимающихся подгруппы А1) - и.п. – стойка на опорной ноге, другая согнута в колене, стопа на голени опорной ноги, руки в стороны, ладони вниз пальцы врозь, глаза закрыты. Оценивается время удержания равновесия в данном положении.

#### Оценка пробы Ромберга

Результат	Оценка
20 сек и более	Отлично – «5»
15 – 20 сек	Хорошо – «4»
12 – 15 сек	Удовлетворительно – «3»

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 1

### Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Контрольное требование	Девушки			Контрольное требование	Юноши		
	Баллы				Баллы		
	5	4	3		5	4	3
	Критерии оценки				Критерии оценки		
Бег на 100 м. (сек)	14,6	18,2	19,6	Бег на 100 м. (сек)	14,2	14,4	15,2
Приседания 1 мин. (кол-во раз)	50	45-49	40-44	Приседания 1 мин. (кол-во раз)	60	54-59	48-53
Прыжок в длину с места (см)	190	180	165	Прыжок в длину с места (см)	220	210	200
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	≥150	140	130	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	≥135	125	110
Челночный бег 3х10 м, (сек.)	8,7	9,0	9,3	Челночный бег 3х10 м, (сек.)	7,4	8,2	8,8
Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз)	50	40-49	30-39	Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз)	60	50-59	40-49
1000 м бег (мин, сек.)	4,30	4,31-5,00	5,01-5,30	1000 м бег (мин, сек.)	3,30	3,31-3,40	3,41-3,55
Отжимание от скамейки (кол-во раз)	21	16-20	11-15	Подтягивание (кол-во раз)	18	14-17	10-13

**Тесты по общей физической подготовленности для студентов с 3-ей группой  
инвалидности**

№	Тесты	Оценка	5	4	3	2	1
1	Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз)	М	50 и больше	40-49	30-39	20-29	19 и меньше
		Ж	40 и больше	30-39	20-29	10-19	9 и меньше
2	Приседания за 1 мин. (кол-во раз)	М	50 и больше	44-49	38-43	32-37	31 и меньше
		Ж	46 и больше	40-45	35-39	30-34	29 и меньше
3	Подтягивание (кол-во раз)	М	15 и более	11-14	7-10	3-6	2 и меньше
	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	Ж	15 и более	11-14	7-10	3-6	2 и меньше
4	Лежа на животе - положение «лодочка»	М	100 и больше	90-99	80-89	70-79	69 и меньше
		Ж	90 и больше	80-89	70-79	60-69	59 и меньше
5	Лежа на спине - удержание ног под углом 45 (сек)	М	90 и больше	81-89	71-80	61-70	60 и меньше
		Ж	60 и больше	51-59	41-50	31-40	30 и меньше
6	Сидя на полу – наклон вперед (см)	М	+8 и больше	+2 +7	-4 +1	-5 -10	-11 и больше
		Ж	+14 и больше	+8 +13	+2 +7	+1 - 4	-3 и больше

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Номер и дата протокола заседания УМС	Перечень измененных пунктов
1.	31.08.2020, протокол № 1	Обновлен список литературы, список современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, список лицензионного программного обеспечения в п. 9.