


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

Кафедра адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР


М.А. Ковалева
« 29 » августа 2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

программа направления подготовки
37.03.01 Психология

блок Б.1.Б15 базовая часть
шифр наименование части

Профиль подготовки:
Психология развития и образования

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения: очная

Курс: 1,2 Семестр: 1-4

Москва

2018

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	Знать: <ul style="list-style-type: none"> • физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, ее социально-биологические основы • физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательства о физической культуре и спорте. • физическая культура личности; • основы здорового образа жизни студента • особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; • общая физическая и специальная

		<p>подготовка в системе физического воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • спортивный индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; • профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; • понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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).
--	--	--

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.

Студенты основной группы здоровья

№ раздела	Наименование раздела, тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1 раздел	Общая физическая подготовка (ОФП)	Подтягивание из виса лежа на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Удержание туловища в упоре лёжа на предплечьях. Удержание туловища в упоре лежа. Приседание со штангой на плечах. Становая тяга до выпрямления туловища и отведения плеч назад.	Тестирование, реферат
2 раздел	Лёгкая атлетика	Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника выполнения упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег (3x10), техника выполнения прыжков в длину с места.	Тестирование, реферат

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ раздела	Наименование раздела, тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1 раздел	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками), корректирующие 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.	Тестирование, реферат
2 раздел	Оздоровительная гимнастика	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с	Тестирование, реферат

		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.	
3 раздел	Атлетическая гимнастика	Упражнения без отягощения и предметов (силовые перемещения или статические напряжения). Статические упражнения. Упражнения силового характера на перекладине, брусьях, гимнастической стенке. Упражнения со штангой, гантелями. Упражнения силового характера, выполняемые в парах, тройках. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Армрестлинг.	Тестирование, реферат

2.2 Комплектование специальных групп

В специальной группе занимаются студенты, имеющие нарушения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физической нагрузки и определённого, соответствующего двигательным возможностям подбора физических упражнений. Специальная медицинская группа делится на две подгруппы: «А» и «Б».

В подгруппу «А» включаются студенты, имеющие III группу инвалидности, а также после инфекционных заболеваний, операций и травм по рекомендации врача. Студенты, занимающиеся в подгруппе «А» подлежат промежуточной аттестации и поэтому занимаются в полном объёме по разработанной учебной программе с учётом индивидуальных показаний и противопоказаний выполнения отдельных физических упражнений.

Подгруппа «А», в свою очередь, делится на две подгруппы «А1» и «А2». В подгруппу «А1» включаются студенты, которым показана активная двигательная деятельность (бег, прыжки, подвижные и спортивные игры). Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом

некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

В подгруппу «А2» включаются студенты, которым по состоянию здоровья противопоказана активная двигательная деятельность по данной программе. На занятиях АФК выполняют комплексы упражнений лечебной, коррекционной направленности.

В подгруппу «Б» включаются студенты, имеющие I и II группы инвалидности. Студенты, занимающиеся в подгруппе «Б» имеют тяжёлые формы физических нарушений опорно-двигательного аппарата. На занятиях АФК выполняют комплексы упражнений лечебной, коррекционной направленности.

Студенты специальных групп, освобождённые врачом от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при индивидуальных нарушениях в состоянии здоровья.

3. Структура дисциплины

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

4. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам

Разделы дисциплины, изучаемые в 1-4 семестре

Студенты основной группы здоровья

№ раз- дела	Наименование разделов, темы	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Вне ауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	18	-	18	-	-
1.	ОФП	8	-	8	-	-
2.	Лёгкая атлетика	10	-	10	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
2 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	18	-	18	-	-
1.	ОФП	18	-	18		
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
3 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	18	-	18	-	-
1.	ОФП	8	-	8	-	-
2.	Легкая атлетика	10	-	10		
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
4 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	18	-	18		
1.	ОФП	18	-	18		
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
	<i>Всего аудиторных часов:</i>	72	-	72	-	-

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
1 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	18	-	18	-	-
2.	Оздоровительная гимнастика	8	-	8	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	10	-	10	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
2 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	18	-	18	-	-
1.	Общая физическая подготовка	18	-	18		
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
3 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	18	-	18	-	-
2.	Оздоровительная гимнастика	8	-	8	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	10	-	10		
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
4 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	18	-	18		
1.	Общая физическая подготовка	18	-	18		
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
	<i>Всего аудиторных часов:</i>	72	-	72	-	-

5. Тематический план учебной дисциплины

Студенты основной группы здоровья

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)		Объем часов/ зачетных единиц	Образовательные технологии	Формируемые компетенции	Формы текущего контроля
1	2		3	4	5	6
	1 курс		36			
1 семестр	Практические занятия		18 часов	работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1	ОФП				
	2	Лёгкая атлетика				
2 семестр	Практические занятия		18 часов	работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1	ОФП				
	2 курс		36			
3 семестр	Практические занятия		18 часов	Работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1	ОФП				
	2	Легкая атлетика				
4 семестр	Практические занятия		18 часов	работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1	ОФП				
Всего:			72 часа/2зачетные единицы			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)		Объем часов/зачетных единиц	Образовательные технологии	Формируемые компетенции	Формы текущего контроля
1	2		3	4	5	6
	1 курс		36			
1 семестр	Практические занятия		18 часов	работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1	Оздоровительная гимнастика				
	2	Атлетическая гимнастика				
2 семестр	Практические занятия		18 часов	работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1	Общая физическая подготовка				
	2 курс		36			
3 семестр	Практические занятия		18 часов	Работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1	Оздоровительная гимнастика				
	2	Атлетическая гимнастика				
4 семестр	Практические занятия		18 часов	работа в группах, игра	ОК-8	Тестирование, реферат
	1	Общая физическая подготовка				
Всего:			72 часа/зачетные единицы			

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
Итого:			72

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. Тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий.

1. Цели, задачи и средства адаптивной физической культуры.
2. Взаимосвязь адаптивной физической культуры и общей культуры человека.
3. Влияние адаптивной физической культуры на развитие морально-нравственных и других личностных качеств человека.
4. Роль движений в жизни человека.
5. Организм человека как единая биологическая система.
6. Взаимосвязь общей культуры студента с его образом жизни
7. Сила и методика ее развития.
8. Ловкость и методика ее развития.
9. Скорость и методика ее развития.

10. Гибкость и методика ее развития.
11. Выносливость и методика ее развития.
12. Особенности использования средств адаптивной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда студентов.
13. Взаимосвязь физического развития с интенсивностью умственной работоспособности студентов.
14. Профессионально-прикладная физическая подготовка как основная часть физического воспитания студентов вузов.
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка применительно к студентам гуманитарных вузов.
16. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы.
17. Особенности применения физических упражнений со студентами больными гипертонией.
18. Особенности применения физических упражнений со студентами, перенёсшими травму нижних конечностей.
19. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими избыточную массу тела.
20. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими нарушения зрения.
21. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата.
22. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими последствия травматической болезни спинного мозга.
23. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими последствия ДЦП.
24. Характеристика средств адаптивной физической культуры, способствующих уменьшению массы тела.
25. Особенности организации занятий атлетической гимнастикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
26. Социально – биологические основы адаптивной физической культуры, её роль в развитии человека и подготовке к профессиональной деятельности.
27. Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.
28. Современные системы физических упражнений и критерии выбора их с учетом учебного режима в вузе и индивидуальных физических нарушений.
29. Влияние вредных привычек (алкоголя, табакокурения, наркотиков) на организм человека.
30. История Параолимпийских игр.
31. История Олимпийских игр.

7.3. Критерии оценки зачета.

Оценка «Зачтено» ставится в случае:

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

Оценка «Не зачтено» ставится, если:

1. основное содержание учебного материала не раскрыто;
2. 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 - 17, баскетбольные - 17, футбольные - 6: набивные мячи - 10, гимнастические палки - 20, прыгалки - 10, мат складной - 10, индивидуальные коврики - 18, ракетки для тенниса - 30, сетка для н/тенниса – 4, ракетки для бадминтона – 10 пар, насос для мячей – 2, медбол TORRES 2 кг – 6, медицинбол 3 кг – 4, манишки тренировочные двухсторонние – 10, щит баскетбольный – 2.</p>
2	Тренажерный зал №506	<p>Беговые дорожки – 2, велоэргометр – 3, эллипсоид – 1, подушка для измерения силы удара – 1, весы электрические с ротометром – 1, тренажер «Жми вверх» (грузоблок) MB3, 19 Black, тренажер JOHNS Club line (сведение/разведение ног сидя) грузоблочный, тренажер JOHNS Club line (сведение/разведение рук) грузоблочный СТ 2010G, тренажер JOHNS Club line (вертикальная/горизонтальная тяга) грузоблочный, тренажер гиперэкстензия горизонтальная, скамья многофункциональная Body craft дельюкс F602 – 2, пирамида для гантелей на 8 пар (гантель 1,2,3,4,5,6,8,10 кг), стойки для штагни «Феррум-Универсал» с брусьями, гриф штанги L-2200 mm d-50mm, гриф w-образный (диаметр 30 мм, 120 см, 5,5 кг), тренировочный гриф (1800 мм, под 30 мм), гантель разборная 19,5 кг с обрезиненными дисками – 2, диск обрезиненный черный d-31 мм 2,5 кг – 2, диск обрезиненный черный d-31 мм 5 кг – 4, диск обрезиненный черный d-31 мм 10 кг - 2, диск</p>

		обрезиненный черный d-31 мм 20 кг – 2, диск обрезиненный черный d-51 мм 5 кг – 2, диск обрезиненный черный d-51 мм 10 кг – 4, диск обрезиненный черный d-51 мм 20 кг – 2, МВ-31-15 диск обрезиненный 30 мм – 2, МВ-31-20 диск обрезиненный 30 мм – 2, МВ-31-2,5 диск обрезиненный 30 мм -2, шведская стенка – 3.
3	№501	Степ платформы – 11; зеркала во всю стену и шведская стенка – 6, обручи гимнастические – 9, скамейка гимнастическая – 5, стол – 1; стулья - 12; теннисные столы – 2.
4	Зал АФК	Татами по всей площади зала в количестве 40 штук, утяжелители – 14 пар, гантели: 1 кг – 8 пар, 2 кг – 6 пар, фитбол мячи – 13, гимнастические палки – 10 штук.
5	Футбольное поле с искусственным покрытием 30 х50 метров	Ограждение по периметру высотой 4 метра, ворота гандбольные/мини-футбольные стальные – 2.

9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

9.1 Основная литература

1. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим 5-7695-9726-8 : 536.80. <http://znanium.com/catalog/product/511522>
2. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — М. : ИНФРА-М, 2018. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/23930. - Режим доступа:<http://znanium.com/catalog/product/976392m/catalog/product/567347>

9.2 Дополнительная литература

1. Марков, К. К. Техника современного волейбола [Электронный ресурс] : монография / К. К. Марков. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2841-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/492800>. – Режим доступа: по подписке.
2. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/967799>
3. В.Н. Плохой В.Н.. Ходьба и здоровье : учеб. пособие / В.Н. Плохой , О.В.Шерченкова, - : МГГЭИ , 2013. - 32с. - 77.50.

4. Занятие атлетической гимнастикой в системе физического воспитания студентов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата : учебно-методическое пособие / сост. Александрова Е.В., Збаразская Е.В.; М-во образования и науки РФ, Моск. гос. гуманит.-экон. ун-т. - М. : МГГЭУ, 2017. - 55 с. - <http://portal.mgsgi.ru/upload/iblock/efc/womwmdocgmwrcjwcjfcceuhwjpvfyfkezhslfpsiwfeni.pdf>. - ISBN 9078-5-9799-0098-8. - Электронная программа (визуальная). Электронные данные : электронные.
5. Применение биологической обратной связи на занятиях адаптивной физической культурой в вузе : учебное пособие / Министерство образования и науки РФ, МГГЭУ; сост. Е.В. Александрова, Е.В. Журавлева, О.В. Шерченкова. - М. : МГГЭУ, 2018. - 90 с. - <http://portal.mgsgi.ru/upload/iblock/7ea/aktqq%20noxoуoeshiyi.pdf>. - Электронная программа (визуальная). Электронные данные : электронные.
6. Рефлексивно-деятельностная педагогика как социокультурный фактор развития физической культуры в современном обществе: Монография / Скурихина Н.В. - Краснояр.: СФУ, 2016. - 160 с.: ISBN 978-5-7638-3478-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/974431>

9.3 Интернет-источники

1. otherreferats.allbest.ru – «Allbest»
2. edu.glavsprav.ru – «ГлавСправ»
3. fizkult-ura.ru - «Физкультура»

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 тесты 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 3x10 м, (сек.)	8,7	9,0	9,3	Челночный бег 3x10 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 подготовке 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

