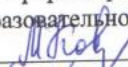


**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
инклюзивного высшего образования  
«Московский государственный гуманитарно-экономический университет»**

Факультет социологии и журналистики  
Кафедра русского языка, литературы и журналистики

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по организации  
образовательной деятельности  
 Ковалева М.А.  
« 31 » августа 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

образовательная программа направления подготовки

**Журналистика 42.03.02**

**Б.1. Б.36, базовая часть**

Профиль подготовки  
**Социально - гуманитарная журналистика**

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения очная


Курс 1,2 семестр 1-4

Москва  
2018

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления подготовки 42.03.02 Журналистика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 951 от 07 августа 2014 г. Зарегистрировано в Минюсте России «25» августа 2014 г. №33777

Составители рабочей программы: МГГЭУ, доцент кафедры АФК Е.В. Александрова

место работы, занимаемая должность

 Е.В. Александрова 24.08 2018 г.  
подпись Ф.И.О. Дата

Рецензент:

кандидат биологических наук, МАДИ Л.В. Щербакова

место работы, занимаемая должность

 Л.В. Щербакова 24.08 2018 г.  
подпись Ф.И.О. Дата

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры (протокол № 1 от «27» августа 2018 г.)

Зав. кафедрой  Е.В. Александрова 24.08 2018 г.  
подпись Дата

СОГЛАСОВАНО

Начальник

Учебно-методического управления

"27" 08 2018 г.  Дмитриева И.Г.  
дата подпись ФИО

СОГЛАСОВАНО


Декан

факультета

"27" 08 2018 г.  Тарасюк Е.А.  
дата подпись ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заведующий библиотекой

"27" 08 2018 г.  Мешалкина Ю.В.  
дата подпись ФИО

РАССМОТРЕНО  
ОДОБРЕНО И  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМ  
СОВЕТОМ МГГЭУ  
№ 08 31 08 18 г.

## **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.**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;

- значение физической культуры в развитии человека;

- уметь практически применять навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья;

Владеть компетенциями:

Код компетенции	Наименование результатов обучения
ОК-9	-способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## **1.3. Место дисциплины в структуре ООП.**

Настоящая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ(в ред. 03.07.2016г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.1999 № 1025;

- приказ Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.09.1994 № 777 (в ред. 01.12.1999 г.) «Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях».

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин.

Свои образовательные и развивающие функции «физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

## **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	ОФП (Общая физическая подготовка)	<p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.</p> <p>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).</p> <p>Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p>	Тестирование, реферат
2 раздел	Легкая атлетика	<p>Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Техника выполнения упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег (3x10), техника выполнения прыжков в длину с места. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Совершенствование знаний,</p>	Тестирование, реферат

		умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.	
--	--	--	--

#### Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ раздела	Наименование раздела, тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Оздоровительная гимнастика	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.	Тестирование, реферат
2.	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 объеме 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								
	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>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

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 1-4 семестре

Студенты основной группы здоровья

<b>1 семестр</b>					
№ раздела	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Аудиторная		Внеауд. Работа СР
			Л	П.З.	
Раздел 1.	ОФП	8		8	
Раздел 2.	Легкая атлетика	10		10	
<b>2 семестр</b>					
№ раздела	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Аудиторная		Внеауд. Работа СР
			Л	П.З.	
Раздел 2.	ОФП	8		8	
Раздел 1.	Легкая атлетика	10		10	
<b>3 семестр</b>					
№ раздела	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Аудиторная		Внеауд. Работа СР
			Л	П.З.	
Раздел 1.	ОФП	8		8	
Раздел 2.	Легкая атлетика	10		10	
<b>4 семестр</b>					
№ раздела	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Аудиторная		Внеауд. Работа СР
			Л	П.З.	
Раздел 2.	ОФП	8		8	
Раздел 1.	Легкая атлетика	10		10	
	<i>Всего:</i>	72		72	

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ раздела	Наименование разделов, темы	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	18	-	18	-	-



№ раз-дела	Наименование разделов, темы	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Оздоровительная гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> <li>ОРУ без предметов;</li> <li>Корригирующие упражнения;</li> <li>Суставная гимнастика;</li> <li>Упражнения на укрепление мышц спины;</li> <li>Упражнения на развитие гибкости</li> </ul>	8	-	8	-	-
2.	Атлетическая гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения без отягощения и предметов;</li> <li>Упражнения на тренажерах;</li> <li>Статические упражнения;</li> <li>Упражнения силового характера, выполняемые в парах.</li> </ul>	10	-	10	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
<b>2 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	18	-	18	-	-
1.	Оздоровительная гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> <li>ОРУ с мячами;</li> <li>Корригирующие упражнения;</li> <li>Упражнения дыхательной гимнастики;</li> <li>Упражнения на осанку;</li> <li>Упражнения с отягощением;</li> <li>Упражнения на развитие гибкости.</li> </ul>	8	-	8	-	-
2.	Атлетическая гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на тренажерах и специальных устройствах;</li> <li>Упражнения со штангой, гантелями;</li> <li>Упражнения силового характера на перекладине, брусьях.</li> </ul>	10	-	10	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
<b>3 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	18	-	18	-	-

№ раз-дела	Наименование разделов, темы	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Оздоровительная гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> <li>ОРУ без предметов;</li> <li>Корригирующие упражнения;</li> <li>Упражнения ритмической гимнастики;</li> <li>Упражнения с набивными мячами;</li> <li>Упражнения на развитие выносливости.</li> </ul>	8	-	8	-	-
2.	Атлетическая гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на тренажерах;</li> <li>Упражнения силового характера, выполняемые в тройках;</li> <li>Статические упражнения;</li> <li>Армрестлинг.</li> </ul>	10	-	10	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
<b>4 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	18	-	18	-	-
1.	Оздоровительная гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> <li>ОРУ с гимнастическими палками;</li> <li>Корригирующие упражнения;</li> <li>Упражнения на укрепление мышц спины;</li> <li>Упражнения на осанку;</li> <li>Упражнения на развитие гибкости;</li> <li>Элементы йоги.</li> </ul>	8	-	8	-	-
2.	Атлетическая гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на тренажерах;</li> <li>Упражнения со штангой, гантелями;</li> <li>Упражнения силового характера на гимнастической стенке;</li> <li>Армрестлинг.</li> </ul>	10	-	10	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
	<i>Всего аудиторных часов:</i>	<b>72</b>	-	<b>72</b>	-	-

## 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
	<b>1 курс</b>		36			
<b>1 семестр</b>	<b>Практические занятия</b>		18 часов	Работа в парах, группах	ОК-9	Тестирование, реферат
	1	ОФП				
	2	Легкая атлетика				
<b>2 семестр</b>						
	<b>Практические занятия</b>		18 часов	Работа в группах	ОК-9	Тестирование, реферат
	2	ОФП				
	1	Легкая атлетика				
	<b>2 курс</b>		36			
<b>3 семестр</b>	<b>Практические занятия</b>		18 часов	Работа в парах, группах	ОК-9	Тестирование, реферат
	1	ОФП				
	2	Легкая атлетика				
<b>4 семестр</b>	<b>Практические занятия</b>		18 часов	Работа в группах	ОК-9	Тестирование, реферат
	2	ОФП				
	1	Легкая атлетика				
<b>Всего:</b>			72 часа/2 зачетные единицы			

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

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
	<b>1 курс</b>		36			
<b>1 семестр</b>	<b>Практические занятия</b>		18 часов	Работа в группах, игра	ОК-9	Тестирование, реферат
	1	Оздоровительная гимнастика				
	2	Атлетическая гимнастика				
<b>2 семестр</b>						
	<b>Практические занятия</b>		18 часов	Работа в группах, игра	ОК-9	Тестирование, реферат
	1	Оздоровительная гимнастика				
	2	Атлетическая гимнастика				
	<b>2 курс</b>		36			
<b>3 семестр</b>	<b>Практические занятия</b>		18 часов	Работа в группах, игра	ОК-9	Тестирование, реферат
	1	Оздоровительная гимнастика				
	2	Атлетическая гимнастика				
<b>4 семестр</b>	<b>Практические занятия</b>		18 часов	Работа в группах, игра	ОК-9	Тестирование, реферат
	1	Оздоровительная гимнастика				
	2	Атлетическая гимнастика				
<b>Всего:</b>			72 часа/2 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. Темы рефератов для студентов основной группы.**

1. Социальная значимость физической культуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта в России.
3. Взаимосвязь физической культуры студента и его образ жизни.
4. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
5. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.
6. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
7. Утренняя гигиеническая гимнастика.
8. Положительное влияние занятий физической культурой в профилактике вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждение нарушения норм общественной жизни.
9. Организация режима дня. Что он в себя включает, его значение для здоровья человека.

10. Закаливание. Влияние на организм. Средства. Основы методики.
11. Физические качества (сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества). Определение. Виды спорта с их преимущественным проявлением.
12. Сила как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.
13. Гибкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.
14. Выносливость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.
15. Ловкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.
16. Быстрота как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.
17. Скоростно-силовые качества. Какими упражнениями их можно развивать.
18. Основные формы передвижения человека (ходьбы, бег), что в них общего и чем они различаются. Их влияние на организм человека.
19. Новые и нетрадиционные виды спорта.
20. Олимпийские игры. История развития и современное состояние.
21. Коррекция фигуры средствами физических упражнений.
22. ЧСС (способы подсчета, max. ЧСС, ЧСС в покое, лежа, стоя, время восстановления ЧСС после физической нагрузки). ЧСС у представителей различных видов спорта.
23. Нетрадиционная дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой.
24. Строение позвоночника, основные мышечные группы и 2-3 упражнения на группу мышц.
25. Интенсивность физических нагрузок.
26. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
27. Физическая работоспособность и методы ее оценки.
28. Влияние физической культуры на умственную работоспособность.
29. Влияние физических упражнений на состояние нервной системы.
30. Адаптация как основа развития и повышения тренированности.
31. Питание и развитие человека.
32. Тренажеры и их классификация, правила занятий, техника безопасности.
33. Противопоказания к занятиям физкультурой и спортом
34. Подвижные игры (характеристика виды, описание нескольких подвижных 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	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.
2	Тренажерный зал №506	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 делюкс F602 – 2, пирамида для гантелей на 8 пар (гантель 1,2,3,4,5,6,8,10 кг), стойки для штанги «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 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, MB-31-15 диск обрезиненный 30 мм – 2, MB-31-20 диск обрезиненный 30 мм – 2, MB-31-

		2,5 диск обрешиненный 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	Футбольшое 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. Полиевский, С. А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с. ISBN 978-5-16-103421-7 (online). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/518178>. – Режим доступа: по подписке.
2. 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://znanium.com/catalog/product/851547>. – Режим доступа: по подписке.
3. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре : учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.] ; под общ. ред. С.И. Изаак. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2017. - 131 с. - ISBN 978-5-9765-1528-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1032463>. – Режим доступа: по подписке.

### **9.2. Дополнительная литература.**

1. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2012. - 144 с. - ISBN 978-5-89349-557-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/495879>. – Режим доступа: по подписке.
2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. - Москва : Флинта: Наука, 2009. - 424 с. (e-book) ISBN 978-5-9765-0315-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/331823>. – Режим доступа: по подписке.

## **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины для организации самостоятельной работы студентов**

Электронно-библиотечная система «Znanium.com» - <http://znanium.com>



### 9.3. Интернет-источники

1. [otherreferats.allbest.ru](http://otherreferats.allbest.ru) – «Allbest»
2. [edu.glavsprav.ru](http://edu.glavsprav.ru) – «ГлавСправ»
3. [images.yandex.ru](http://images.yandex.ru) – «Все для спорта»
4. [fizkult-ura.ru/system/files/imce...adaptivnaya](http://fizkult-ura.ru/system/files/imce...adaptivnaya) – «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-носовая* (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

### Обязательные тесты по общей физической подготовке.

Девушки				Юноши			
Контрольное требование	Баллы			Контрольное требование	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

Таблица 2

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

№	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