

**Новочеркасский инженерно-мелиоративный институт им. А.К. Кортунова филиал
ФГБОУ ВО Донской ГАУ**

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ИМФ

А.В. Федорян _____

" ____ " _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины	Б1.В.ДВ.03.0 Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура
Направление(я)	20.03.01 Техносферная безопасность
Направленность (и) Квалификация	Пожарная безопасность бакалавр
Форма обучения	очно-заочная
Факультет	Факультет механизации
Кафедра Учебный план	Физическое воспитание 2025_20.03.01_02.rlx 20.03.01 Техносферная безопасность
ФГОС ВО (3++) направления	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность (приказ Минобрнауки России от 25.05.2020 г. № 680)
Общая трудоемкость	328 / 0 ЗЕТ
Разработчик (и):	ст. препод., Багута Н.А.
Рабочая программа одобрена на заседании кафедры	Физическое воспитание
Заведующий кафедрой	Габибов А.Б.
Дата утверждения плана уч. советом от 29.01.2025 протокол № 5. Дата утверждения рабочей программы уч. советом от 25.06.2025 протокол № 10	

**1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА
АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С
ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
 в том числе:
 аудиторные занятия 12
 самостоятельная работа 312
 часов на контроль 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
Неделя	14 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	12	12	12	12
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	312	312	312	312
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	328	328	328	328

Виды контроля в семестрах:

Зачет	3	семестр
-------	---	---------

2. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1	Целью освоения дисциплины является формирование всех компетенций предусмотренным учебным планом в области физической культуры и спорта, и способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
-----	---

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.В.ДВ.03
3.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
3.1.1	Дисциплина базируется на знаниях, умениях и навыках приобретенных студентами в ходе обучения, по предмету физическая культура и спорт.	
3.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
3.2.1	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура	
3.2.2	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Гимнастика	
3.2.3	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Дартс (специальная медицинская группа)	
3.2.4	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Легкая атлетика	
3.2.5	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Спортивные единоборства	
3.2.6	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Спортивные игры	
3.2.7	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Шахматы (специальная медицинская группа)	
3.2.8	Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7 : Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 : Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

УК-7.2 : Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы	Литература	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Содержание разделов дисциплины (по лекциям)						
1.1	Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, компоненты физической культуры, краткая история физической культуры, возрастание роли физической культуры в современном обществе, физическая культура и спорт в высшем учебном заведении, правовые и организационные основы физического воспитания студентов. /Лек/	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.2 Л2.3Л3.1	0	

1.2	Лекция 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как биологическая система, анатомо–морфологические особенности организма, костная система и её функции, мышечная система и её функции, органы пищеварения и выделения, физиологические системы организма, двигательная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности, средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности, функциональные показатели тренированности организма в покое и при выполнении предельно напряжённой работы, обмен веществ и энергии. /Лек/	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.2 Л2.3Л3.1	0	
1.3	Лекция 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье» и его содержание, функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности, влияние окружающей среды на здоровье, ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности, организация режима труда, отдыха и сна, организация режима питания, организация двигательной активности, личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек, культура межличностного общения, психофизическая регуляция организма, физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни. /Лек/	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.2 Л2.3Л3.1	0	

1.4	Лекция 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Понятие о принципах методики физического воспитания и их назначение, средства и методы физического воспитания, воспитание физических качеств, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, принципы спортивной тренировки, тренировочное занятие. /Лек/	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.2 Л2.3Л3.1	0	
1.5	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Краткое содержание: Цель и задачи производственной физической культуры, методические основы производственной физической культуры, производственная физическая культура в рабочее время, методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультурной минутки, физическая культура и спорт в свободное время, физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха, дополнительные средства повышения работоспособности, профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. /Лек/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.2 Л2.3Л3.1	0	
	Раздел 2. Раздел 2. Самостоятельная работа						

2.1	Утренняя гигиеническая гимнастика. Одной из форм самостоятельной работы по физической культуре и спорту является утренняя гигиеническая гимнастика. В процессе её проведения решаются следующие задачи: -обеспечение быстрого приведения организма в рабочее состояние после пробуждения; -поддержание высокого уровня работоспособности в течение трудового дня; -активизация физической и умственной деятельности; -закаливание и формирование устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов; -совершенствование волевых качеств и психической устойчивости; -подготовка к будущей профессиональной деятельности; -овладение жизненно необходимыми умениями и навыками. /Ср/	3	36	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.2 Л2.3Л3.1	0	
2.2	Изучение темы: «Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений» Краткое содержание: Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная квалификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирование спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спор-та или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп. Видов спорта и систем физических упражнений. /Ср/	3	36	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.2 Л2.3Л3.1	0	

2.3	Изучение темы: «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» Краткое содержание: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. /Ср/	3	48	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.2 Л2.3Л3.1	0	
2.4	Изучение темы: «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом» Краткое содержание: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль. Его содержание. Самоконтроль. Его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. /Ср/	3	42	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.2 Л2.3Л3.1	0	

2.5	Изучение темы: «Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности» 1. Особенности бюджета времени студентов. 2. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов. 3. Динамика умственной работоспособности. 4. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов. 5. Нормирование двигательной активности студентов. 6. Использование физических упражнений как средства активного отдыха и повышения работоспособности. 7. Значение физических упражнений как средства противодействия психическому стрессу и снятия нервно-эмоционального напряжения. /Ср/	3	38	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.2 Л2.3Л3.1	0	
2.6	Изучение темы: «Общая физическая и специальная подготовка в системе Физического воспитания» Краткое содержание: Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движения. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочных занятий. /Ср/	3	32	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.2 Л2.3Л3.1	0	

2.7	Изучение темы: «Цель и задачи адаптивной физической культуры (АФК)» Общие принципы АФК, организация учебного процесса, основы методики АФК, физическая культура и спорт для студентов, имеющих инвалидность, методика обучения двигательным действиям и двигательным навыкам, особенности развития физических качеств, организация проведения занятий оздоровительным спортом /Ср/	3	34	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.2 Л2.3Л3.1	0	
2.8	Изучение темы: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов» 1. часть. Общее положение профессионально-прикладной физической подготовки. Краткое содержание: Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация. Формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленностью студентов. /Ср/	3	26	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.2 Л2.3Л3.1	0	
2.9	Изучение темы: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов» 2. часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Краткое содержание: Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. За-четные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета. /Ср/	3	20	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.2 Л2.3Л3.1	0	
	Раздел 3. Раздел 3. Итоговый контроль						

3.1	Проведение зачёта /Зачёт/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0	
-----	---------------------------	---	---	---------------	--	---	--

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Контрольные вопросы и задания

Задания закрытого типа:

1. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики

- 1) воспитательной
- 2) оздоровительной
- 3) образовательной
- 4) реабилитационной

Правильный ответ: 1

2. Расставьте зоны мощности по возрастанию в зависимости от продолжительности работы при циклическом характере работы:

- 1) большой мощности
- 2) субмаксимальной
- 3) зона максимальной мощности
- 4) умеренной

Правильный ответ: 3, 2, 1, 4

3. Причинами перетренированности являются

- 1) неправильная организация тренировочного процесса
- 2) нерациональное питание
- 3) неоправданное увеличение тренировочных нагрузок
- 4) резкая смена климатических условий
- 5) перенесённое спортсменом «на ногах» какое-либо заболевание

Правильный ответ: 1, 3, 5

4. В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажёры подразделяются на

- 1) спортивные
- 2) массовые
- 3) оздоровительные
- 4) индивидуальные
- 5) лечебные
- 6) профессионально-прикладные
- 7) комплексные

Правильный ответ: 1, 3, 5, 6

5. Установите соответствие между понятиями двигательных способностей и их определениями:

- 1) силовые способности
- 2) силовая выносливость
- 3) силовая ловкость
- 4) общая выносливость
- 5) взрывная сила

а) способность развивать максимально большую силу за наименьшее время (первые 0,2-0,3 сек движения)

б) способность длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений

в) комплекс различных проявлений человека в определенной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»

г) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц

д) способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата

Правильный ответ: 1 – в, 2 – б, 3 – г, 4 – д, 5 – а

Задания открытого типа:

1. Показатели функционального состояния организма, полученные в процессе самоконтроля, подразделяют на субъективные и _____

Правильный ответ: объективные

2. В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями рекомендуется применять следующие методы

физического воспитания: равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный и _____

Правильный ответ: игровой

3. К объективным показателям физической нагрузки относятся объем и _____

Правильный ответ: интенсивность

4. В самостоятельной тренировке, направленной на укрепление здоровья, преимущество следует отдавать _____ физическим нагрузкам, но иногда выполнять и анаэробные, поскольку они способствуют повышению функциональных возможностей организма.

Правильный ответ: аэробным

5. _____ - специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества.

Правильный ответ: спорт

6. _____ - потенциальная возможность человека, выполнить целесообразную мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека.

Правильный ответ: работоспособность

7. _____ - умение управлять своим поведением, потребностями и чувствами овладение методами и приемами психофизической и эмоционально-волевой саморегуляции.

Правильный ответ: саморегуляция

8. Смешанные движения состоят из циклических и _____ движений.

Правильный ответ: ациклических

9. _____ - организованная активная, целеустремленная деятельность человека по систематическому формированию и развитию у себя положительных и устранению отрицательных качеств в соответствии с осознанной потребности отвечать социальным требованиям к уровню здоровья, физического развития и двигательной подготовленности, а также личной стратегии физического совершенствования.

Правильный ответ: самовоспитание

10. _____ - уникальный метод самопознания, помогает наблюдать на основе выделенных критериев за качествами и свойствами личности.

Правильный ответ: самонаблюдение

11. _____ - индивидуальный, самостоятельно и регулярно заполняемый документ, отражающий динамику самочувствия, антропометрических показателей, различных показателей функционального состояния человека, резерв его основных функциональных систем и других показателей, необходимых для экспресс-оценки здоровья.

Правильный ответ: дневник здоровья

12. _____ - упражнения на удержание различных поз за счет сокращения мышц (вис на согнутых руках, угол в вися) или напряжение какой-либо группы мышц на 3-6 сек. Отдых между напряжениями 30 сек. Отдых между упражнениями 2-3 мин.

Правильный ответ: статические упражнения

13. _____ - это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом

Правильный ответ: самоконтроль

14. _____ - это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде.

Правильный ответ: рациональное (питание)

15. Важным фактором, влияющим на характер восстановительных процессов является _____

Правильный ответ: возраст

УК-7.2 Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте

Задания закрытого типа:

1. Поставьте в правильном порядке 4 вида утомления:

- 1) сенсорное
- 2) физическое
- 3) умственное
- 4) эмоциональное

Правильный ответ: 3, 1, 4, 2

2. Установите соответствие:

- 1) снижение утомления
- 2) увеличение работоспособности

- а) достаточное снабжение кислородом мышц и тканей организма
- б) увеличить содержание гемоглобина в крови
- в) уменьшить поступление из мышц в кровь продуктов распада (молочной кислоты)
- г) активно проводить мероприятия по закаливанию организма
- д) регулярно заниматься различными физическими упражнениями и видами спорта

Правильный ответ: 1 – а, в, д, 2 – б, г, д

3. Определите, какая из перечисленных особенностей характеризует оздоровительную тренировку и отличает ее от спортивной:

- 1) многочасовая продолжительность;
- 2) невысокий темп;
- 3) работа на предельных уровнях интенсивности;
- 4) активное участие в соревнованиях и стремление показать высокий результат.

Правильный ответ: 2

4. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся

- 1) правила личной гигиены
- 2) психотерапия
- 3) соблюдение рационального распорядка дня
- 4) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта
- 5) занятия физическими упражнениями
- 6) хобби

Правильный ответ: 1, 3, 4, 5

5. Вспомогательными гигиеническими средствами, обеспечивающими быстрее восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются

- 1) питание
- 2) воздействие ионизированным воздухом
- 3) биологически активные добавки
- 4) бани

Правильный ответ: 2, 4

Задания открытого типа:

1. _____ - ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности

Правильный ответ: умственное утомление

2. _____ - нарушение точности дозирования мышечных усилий, воспроизведения интервалов времени реагирования на движущийся объект, снижение работоспособности

Правильный ответ: физическое утомление

3. _____ - нарушение точности и быстроты действий, снижение умственной и физической работоспособности

Правильный ответ: гиподинамия/ гипокинезия

4. _____ - нарушение точности движений вследствие усиления проприоцептивного импульса, увеличение времени реакции на раздражитель

Правильный ответ: статическое напряжение мышц

5. _____ - ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие

Правильный ответ: отрицательные эмоциональные нагрузки

6. Относительная рабочая частота сердечных сокращений (%ЧСС_{max}) рассчитывается по формуле: _____

Правильный ответ: ЧСС_{max} = 220 – возраст человека (лет)

7. Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности - _____

Правильный ответ: выносливость

8. _____ - это состояние организма, характеризующееся временным снижением работоспособности вследствие проделанной работы.

Правильный ответ: утомление

9. _____ – изменения в организме, возникающие при резком несоответствии нагрузки (в основном физической) функциональным возможностям организма. Правильный ответ: перенапряжение
10. _____ - деятельность, предупреждающая утомление, отличающаяся от основной (предыдущей) деятельности тем, что вызывает возбуждение в другом нервном центре, снимая первоначальную напряженность труда
Правильный ответ: активный отдых
11. _____ - постепенный переход физиологических и биохимических функций к исходному состоянию после выполнения работы, физической нагрузки
Правильный ответ: восстановление
12. Совокупность мотивов, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена называется _____
Правильный ответ: мотивация
13. _____ - комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.
Правильный ответ: врачебный контроль
14. _____ проводится в течение 1–2 мин и включает 2–3 упражнения общего и локального воздействия, которые служат для снятия утомления с анализаторных и мышечных систем.
Правильный ответ: физкультурная минутка
15. Перед началом выполнения комплекса необходимо выполнить _____, в противном случае можно получить травму или первые упражнения будут потрачены на разминку, а утомление наступит быстрее
Правильный ответ: разминку

Контрольные тесты для студентов занимающихся адаптивной физической культурой.

Нормативы	Мужчины	Женщины
Бег 30-60 м	По медицинским показаниям	
Оздоровительный бег с переходом на ходьбу (без учета времени)	2500-3000 м	2000-2500 м
Оздоровительный бег (ходьба)	10-12 мин	10 мин
Прыжок (длина), см	По медицинским показаниям	
Прыжок (высота), см	По медицинским показаниям	
Подтягивание	По медицинским показаниям	
Подъем туловища	Без учета времени	
Наклон вперед из положения сидя с касанием пола	Удержание позы 3 сек	
Удержание равновесия	10-26 сек	
Подъем ног из положения лежа до угла 90°	15-20 повторений	
Приседание у стены (упор спины о стену)	1,00 – 1,30 мин	1,00 – 1,20 мин

6.2. Темы письменных работ

- Здоровье женщины - здоровье нации.
- Активный отдых в жизни семьи.
- Физическая культура как фактор здоровья и долголетия. Возрастные изменения в организме женщины в процессе старения.
- Современные методики коррекции фигуры средствами физической культуры: шейпинг, йога, бодибилдинг и др.
- Основы методики дыхательной гимнастики.
- Понятие о физической реабилитации, средства и методы.
- Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи.
- Средства и методы реализации профессионально-прикладной физической подготовки.
- Дефекты осанки, их профилактика.
- Корректирующие упражнения при дефектах осанки и сколиозах.
- Современные дыхательные методики.
- Закаливание - средство профилактики простудных заболеваний.
- Профилактика плоскостопия.
- Физическое воспитание в семье
- Развитие двигательных способностей
- История Олимпийских игр как международного спортивного движения
- Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
- Основы и организация школьного туризма.
- Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
- Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
- Способы улучшения зрения.
- Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
- Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
- Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

25.	Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
26.	Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
27.	Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
28.	Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
29.	Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
30.	Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
31.	Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
32.	Средства и методы воспитания физических качеств.
33.	Виды физических нагрузок, их интенсивность.
34.	Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе, её цели и задачи.
35.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
36.	Гигиенические основы физического воспитания.
37.	Гиподинамия или малоподвижный образ жизни, его влияние на организм человека.
38.	Двигательная активность как важнейший фактор укрепления здоровья.
39.	Физические упражнения - основное средство физической культуры.
	Классификация физических упражнений.
40.	Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ студенческой молодежи.
41.	Социально - биологические основы физической культуры.
42.	Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья.
43.	Закаливание организма - как одна из форм оздоровления. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья.
44.	Основы занятий оздоровительной ходьбой.
45.	Основы занятий оздоровительным бегом.
46.	Плавание как средство укрепления здоровья.
47.	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
48.	Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий ФК.
49.	Методы исследования физического развития.
50.	Методы исследования физической подготовленности
51.	Методы исследования функционального состояния организма.
52.	Использование хронометра, тонометра, весов, ростомера для контроля и самоконтроля.
53.	Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм самостоятельных занятий физической культурой.
54.	Сущность и содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».
55.	Рациональное питание, режим труда и отдыха, гигиена тела как условие здорового образа жизни.
56.	Витамины, жиры, белки и углеводы. Их роль в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.
57.	Вспомогательные средства и методы восстановления и повышения работоспособности.
58.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
59.	Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
60.	Влияние физических нагрузок на организм человека.
61.	Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма.
62.	Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния.
63.	Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные домашние задания, упражнения в режиме учебного дня).
64.	Представление о двигательном режиме студенческой молодежи.
65.	Цели, задачи и средства общей физической подготовки
66.	Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
67.	Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
68.	Методика оценки физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи.
69.	Методика оценки функционального состояния студенческой молодежи.
70.	Валеология как наука об индивидуальном здоровье человека.
71.	Оценка соматического здоровья.
72.	Основные понятия о подвижных играх, цели и задачи.
73.	Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания студентов.
74.	Подвижные игры как средство формирования физических качеств.
75.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школьника.
76.	Методика проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста.
77.	Методика проведения подвижных игр с детьми среднего школьного возраста.
78.	Методика проведения подвижных игр с детьми старшего школьного возраста.
79.	Внеклассная работа по физическому воспитанию.
80.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня: гигиеническая гимнастика, физкультминутки, релаксационные упражнения с учетом индивидуальных особенностей организма.
81.	Использование средств физического воспитания в работе с детьми в воспитательно-образовательных

учреждениях.

82. Особенности организации и проведения занятий по туризму.
83. Турпоход как средство воспитания морально-волевых и патриотических качеств.
84. Активный отдых в режиме выходного дня.
85. Факторы, определяющие интерес детей и молодежи к физкультурно- оздоровительной деятельности.
86. Использование средств физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья.
87. Основы организации соревнований по массовым видам спорта.
88. Методические основы занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
89. Пульсовые режимы рациональных тренировочных нагрузок оздоровительного характера.
90. Влияние массажа и самомассажа на организм. Приемы массажа и самомассажа.
91. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм женщин.
92. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
93. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
94. Методика обучения школьников игре в баскетбол (элементы техники, правила игры). Организация соревнований.
95. Методика обучения школьников игре в волейбол (элементы техники, правила игры). Организация соревнований.
96. Методика обучения школьников игре в футбол (элементы техники, правила игры). Организация соревнований.
97. Основные формы и методы работы по физической культуре в дет оздоровительном лагере.
98. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
99. Особенности и правила игры в дартс.
100. Особенности и правила игры в настольный теннис.
101. Особенности и правила игры в волейбол.
102. Особенности и правила игры в баскетбол.

6.3. Процедура оценивания

Выносимые на контроль задания в форме экзаменов и зачетов по дисциплинам (их частям) и практикам по завершении теоретической части семестра (для обучающихся очной формы обучения) или года (для обучающихся заочной формы обучения) составляют промежуточную аттестацию.

Общий порядок проведения процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций определен Положением о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования.

Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) - это оценка совокупности знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих степень сформированности компетенций в объеме установленном рабочей программой по дисциплине в целом (практике) или по ее разделам. Главной целью промежуточной аттестации, проводимой в форме зачета или экзамена по дисциплинам (модулям) и практикам, является установление соответствия уровня подготовки студента на разных этапах обучения требованиям образовательной программы и ФГОС ВО.

Основными критериями оценки уровня сформированности знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности студентов разных форм контроля является оценка.

Порядок оценивания результатов по разным видам заданий определяется Положением о фонде оценочных средств. При промежуточной аттестации по экзаменам и дифференцированным зачетам выставляются академические оценки - «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «не-удовлетворительно». В остальных случаях, результаты оценки знаний, умений, навыков студентов выражаются оценкой по шкале наименований - «зачтено» или «не зачтено».

В соответствии с порядком текущая аттестация оценка знаний, умений, навыков у студентов очной формы обучения осуществляется по балльно - рейтинговой системе, в соответствии с которой комплексная оценка по дисциплинам первоначально должна быть выражена в баллах, которые затем выражаются соответствующей им оценкой. Если студент очной формы обучения набрал по итогам семестра по дисциплине необходимое количество баллов, то оценка выставляется «автоматически», без дополнительного сдачи экзамена или зачета. В случае, если студент не набрал необходимое количество баллов, допущен к сдаче экзамена на более высокую оценку, то ему предоставляется возможность сдать зачет или экзамен во время промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация студентами очной формы обучения включающей в себя проведение текущего (ТК), промежуточного (ПК) и итогового (ИК) контроля по дисциплине.

Текущий контроль (ТК) осуществляется в течение семестра и проводится по лабораторным работам или/и семинарским и практическим занятиям, а также по видам самостоятельной работы студентов (КП, КР, РГР, реферат). Возможными формами ТК являются: отчет по лабораторной работе; защита реферата или расчетно-графической работы; контрольная работа по практическим заданиям и для студентов заочной формы; выполнение определенных разделов курсовой работы (проекта); защита курсовой работы (проекта). Количество текущих контролей по дисциплине в семестре определяется кафедрой.

В ходе промежуточного контроля (ПК) проверяются теоретические знания. Данный контроль проводится по разделам (модулям) дисциплины 2-3 раза в течение семестра в установленное рабочей программой время. Возможными формами контроля являются тестирование (с помощью компьютера или в печатном виде), коллоквиум или другие формы.

Итоговый контроль (ИК) – это экзамен в сессионный период или зачет по дисциплине в целом.

Для студентов заочной формы обучения внутригодовой рейтинг знаний отсутствует, поэтому оценки выставляются при проведении промежуточной аттестации непосредственно на годовых экзаменах и зачетах.

По практикам (учебным, производственными, преддипломной и др.) оценка уровня сформированности компетенций осуществляется во время промежуточной аттестации.

Вопросы, выносимые преподавателем на итоговую форму контроля по дисциплине или практике, отражаются в Рабочей

программе и должны соответствовать логике и задачам реализации ФГОС по направлениям (специальностям) и матрице компетенций. Из них формируется комплект билетов к зачету или экзамену, входящий в фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине (практике). При подготовке вопросов и задач для проведения экзаменов (зачетов) должно быть обеспечено единообразие требований и объективность оценки знаний студентов.

Наиболее широко используются следующие формы проведения экзаменов: устный, письменный (в том числе, с использованием тестов и результатов ответов для обработки на ЭВМ), письменно – устный. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине (зачета или экзамена) и соответствующая форма экзаменационных (зачетных) билетов определяется ведущим преподавателем по согласованию с заведующим кафедрой и доводится до сведения студентов.

Все выносимые на экзамен или зачет контрольные вопросы и примеры задач доводятся до сведения студентов в начале учебного семестра передачей их пакетов в печатном виде и на электронных носителях в академические группы, вывешиванием их на специальных стендах кафедры, а также должны быть представлены в составе рабочих программ дисциплин в электронной образовательной среде института.

Из пакета контрольных вопросов и задач формируются билеты (экзаменационные, зачетные). Количество билетов зависит от формы проведения экзамена (зачета), но должно не менее чем на 10 % превышать количество одно- временно проверяемых.

Билеты составляет лектор курса, ответственный за формирование УМК по дисциплине или практике. Перед каждой сессией (не позднее месяца до окончания учебного семестра) билеты рассматриваются (обсуждаются) на 5 заседании кафедры и утверждаются или переутверждаются (подписываются) заведующим кафедрой.

Вопросы билетов должны охватывать все разделы рабочей программы за контролируемый период, изучаемые на лекциях, практических занятиях, лабораторных работах и выносимые на самостоятельную проработку студентами. Все контрольные вопросы формулируются четко и до-статочно подробно для ясного восприятия студентами их сути.

Преподавателю, принимающему экзамен или зачет, предоставляется право задавать дополнительные вопросы и задачи по программе курса с целью объективного выявления уровня знаний студента. Дополнительные вопросы могут задаваться преподавателем при собеседовании (устном экзамене). Эти вопросы должны иметь уточняющий или частный характер и не быть равно- цен-ными по уровню сложности основным вопросам билетов. Вопросы рекомендуется записывать на экзаменационном (зачетном) листе студента.

К сдаче экзамена и зачета допускаются обучающиеся полностью выполнившие требования рабочей программы учебной дисциплины и сдавшие все необходимые промежуточные формы контроля: расчетно-графическая работа, реферат, курсовой проект (работа), отчет по лабораторным занятиям. Помимо этого, в соответствии с требованиями Положения о балльно - рейтинговой оценке знаний, студент должен набрать необходимый минимум баллов для допуска.

Одновременно к подготовке к устному экзамену (зачету) допускается до 4 – 5 студентов, что позволяет обеспечивать должный контроль за подготовкой ответов и не задерживать подготовившихся студентов с приемом ответов. На письменный контроль может запускаться группа обучающихся в количестве, определяемом преподавателем (преподавателями) исходя из возможностей аудитории и условий контроля за его проведением. Количество обучающихся одновременно сдающих контроль в форме тестов определяется возможностями применяемых при этом технических средств или возможности осуществления контроля за его проведением.

Во время экзамена или зачета обучающимся предоставляется право пользоваться програм-мой учебной дисциплины, а с разрешения преподавателя – также справочниками, таблицами, схемами и другими пособиями, перечень которых определяет заведующий кафедрой.

Продолжительность подготовки к устному экзамену студента составляет до одного академического часа, к устному зачету - до 30 минут. По истечении этого срока студент приглашается для ответа на поставленные в билете вопросы.

Продолжительность письменного или тестового контроля определяется исходя из трудоёмкости ответов, а время подготовки и сдачи ответов до-водится до сведения студентов предварительно (до начала экзамена или зачета).

Для обеспечения эффективного диалога «студент – преподаватель» рекомендуется студен-там делать максимально полные записи на экзаменационных (зачетных) листах четким и разборчивым почерком, в том числе при сдаче экзамена в устной форме. Это позволяет преподавателю достаточно быстро оценить уровень знаний и заслушать ответы только по части билета или по отдельным вопросам.

К сдаче экзамена и зачета допускаются студенты - заочники полностью выполнившие требования рабочей программы учебной дисциплины и сдавшие все необходимые промежуточные формы контроля.

Контрольные работы и курсовые проекты (работы) выполняются студентом самостоятельно в соответствии с индивидуальным заданием. Курсовые проекты (работы) рецензируются с заключением - «допускается к защите» или «не допускается к защите». Защита курсового проекта (работы) проводится перед комиссией из числа преподавателей кафедры до начала экзамена или зачета.

Процедура проведения экзамена или зачета у студентов заочной формы обучения аналогична процедуре промежуточного контроля для студентов очной формы обучения.

6.4. Перечень видов оценочных средств

1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ:

- тесты или билеты для проведения промежуточного контроля (ПК). Хранятся в бумажном виде на соответствующей кафедре;
- разделы индивидуальных заданий (письменных работ) обучающихся;
- доклад, сообщение по теме практического занятия;
- задачи и задания.

2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:

- комплект билетов для экзамена/зачета. Хранится в бумажном виде на соответствующей кафедре. Подлежит ежегодному

обновлению и переутверждению. Число вариантов билетов в комплекте не менее числа студентов на экзамене/зачете.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Манжелей И. В., Симонова Е. А.	Физическая культура: компетентностный подход: учебное пособие	Москва ; Берлин: Директ-Медиа, 2015, https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912
Л1.2	Бокач В. М.	Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп: учебное пособие	Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2018, https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284
Л1.3	Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В., Третьякова Н. В., Бараковских К. Н.	Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие	Екатеринбург: РГППУ, 2019, https://e.lanbook.com/book/222386
Л1.4	Ветрова И. В., Захарова Л. В., Люлина Н. В.	Адаптивная физическая культура: учебное пособие	Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023, https://e.lanbook.com/book/338423
Л1.5	Габибов А.Б., Багута Н.А.	Физическая культура: курс лекций для студ., обуч. по всем направ. подготовки	Новочеркасск, 2024,
Л1.6	Габибов А.Б., Багута Н.А.	Физическая культура и спорт: учебное пособие для студ., обуч. по всем направлениям подготовки	Новочеркасск, 2024,

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Коровин С. С.	Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие [для студентов средних и высших учебных заведений]	Москва ; Берлин: Директ-Медиа, 2020, https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992
Л2.2	Евсеев С. П.	Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник	Москва: Спорт, 2016, https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238
Л2.3	авт.-сост.: О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под общ. ред. С. П. Евсеев	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник	Москва: Спорт, 2016, https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367

7.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Бомин В. А., Ракоца А. И., Трегуб А. И.	Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие для вузов и СПО	Иркутск: Иркутский ГАУ, 2019, https://e.lanbook.com/book/133353

7.3 Перечень программного обеспечения

7.3.1	Microsoft Teams	Предоставляется бесплатно
7.3.2	MS Office professional;	Сублицензионный договор №502 от 03.12.2020 г. АО «СофтЛайн Трейд»
7.3.3	MS Windows XP,7,8, 8.1, 10;	Сублицензионный договор №502 от 03.12.2020 г. АО «СофтЛайн Трейд»
7.3.4	Opera	
7.3.5	Yandex browser	
7.3.6	7-Zip	
7.3.7	AdobeAcrobatReader DC	Лицензионный договор на программное обеспечение для персональных компьютеров Platform Clients_PC_WWEULA-ru_RU-20150407_1357 AdobeSystemsIncorporated (бессрочно).

7.4 Перечень информационных справочных систем

7.4.1	Базы данных ООО Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru/
7.4.2	Базы данных ООО "Пресс-Информ" (Консультант +)	https://www.consultant.ru

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	2321	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): ноутбук марки Asusmodel/X552M – 1 шт., проектор Acerx113PH – 1шт., экран настенный – 1 шт.; Учебно-наглядные пособия – 9 шт.; Доска - 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
8.2	2317	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): ноутбук марки Asusmodel/X552M – 1 шт., проектор Acerx113PH – 1шт., экран настенный – 1 шт.; Учебно-наглядные пособия – 9 шт.; Доска- 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
8.3	2320	Специализированная мебель: шкафы – 4 шт.; стеллаж для хранения оборудования – 2 шт.
8.4	2323	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): ноутбук марки Asusmodel/X552M – 1 шт., проектор Acerx113PH – 1шт., экран настенный – 1 шт.; Учебно-наглядные пособия – 9 шт.; Доска - 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
8.5	8	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): Ноутбук RUintro – 1 шт., мультимедийное видеопроекционное оборудование: проектор AcerP5280 – 1 шт. с экраном – 1 шт.; Учебно-наглядные пособия (26 шт.); Лабораторное оборудование: модель трехкольцевой водопроводной сети, лабораторная установка «Очистка воды с помощью установки обратного осмоса», учебный стенд «Фасонные части системы внутренней канализации и внутреннего водопровода», макеты запорно-регулирующей, вспомогательной, предохранительной арматуры, лабораторный стенд для монтажа асбестоцементных труб, лабораторный стенд для монтажа чугунных труб, лабораторный стенд для обрезки и сварки полипропиленовых труб; Доска ? 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Положение о текущей аттестации обучающихся в НИМИ Донской ГАУ [Электронный ресурс] (введено в действие приказом директора №45-ОД от 15 мая 2024 г.) / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.-Электрон. дан.- Новочеркасск, 2024.- Режим доступа: <http://www.ngma.su>
2. Типовые формы титульных листов текстовой документации, выполняемой студентами в учебном процессе / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2015.- URL : <http://ngma.su> (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный.
3. Положение о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования : (введено в действие приказом директора НИМИ Донской ГАУ №3-ОД от 18 января 2018 г.) / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2018. - URL : <http://ngma.su> (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный.