

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

**Дмитровградский инженерно-технологический институт –**

филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
(ДИТИ НИЯУ МИФИ)

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Заместитель руководителя

\_\_\_\_\_ Т.И. Романовская  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Адаптивная физическая культура и спорт»**

Специальность \_\_\_\_\_ 09.03.02 Информационные системы и технологии \_\_\_\_\_

Квалификация выпускника \_\_\_\_\_ Бакалавр \_\_\_\_\_

Профиль \_\_\_\_\_ Математическое, программное и аппаратное обеспечение  
вычислительной техники и автоматизированных систем \_\_\_\_\_

Форма обучения \_\_\_\_\_ *Очная* \_\_\_\_\_

Выпускающая кафедра \_\_\_\_\_ информационных технологий \_\_\_\_\_

Кафедра-разработчик рабочей программы \_\_\_\_\_ *Кафедра физической культуры и спорта* \_\_\_\_\_

| Семестр      | Трудоемкость<br>час. (ЗЕТ) | Лекций,<br>час. | Практич.<br>занятий,<br>час. | Лаборат.<br>работ,<br>час. | СРС,<br>час. | Форма<br>промежуточного<br>контроля<br>(экз./зачет/кр) |
|--------------|----------------------------|-----------------|------------------------------|----------------------------|--------------|--|
| 2,3,4,5,6    | 328                        | -               | 328                          | -                          | -            | зачет  |
| <b>Итого</b> | <b>328</b>                 | -               | <b>328</b>                   | -                          | -            | <b>зачет</b>   |

Дмитровград  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....  | 3  |
| 2 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....   | 3  |
| 3 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....  | 4  |
| 4 ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДИСЦИПЛИНЫ.....  | 4  |
| 5 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 5  |
| 6 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....  | 10 |
| 7 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВХОДНОГО И ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ,<br>ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (АННОТАЦИЯ) .....                    | 12 |
| 9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 23 |
| 10 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ<br>И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ..... | 25 |

## 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** освоения дисциплины: формирование способности обучающихся использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи** освоения дисциплины:

- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение комплексом знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания (аэробика, ритмика, атлетическая гимнастика и др.);
- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- обучение рациональному дыханию, ознакомление с различными дыхательными методиками;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- развитие и закрепление компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности.
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

## 2 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения в соответствии с ОС НИЯУ МИФИ и ООП ВО по направлению подготовки.

**Универсальные компетенции и индикаторы их достижения:**

| Наименование категории (группы) УК                              | Код и наименование УК  | Код и наименование индикатора достижения УК  |
|---|--|--|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | <b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>З-УК-7</b> Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни<br><b>У-УК-7</b> Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни<br><b>В-УК-7</b> Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- методы и средства физической культуры и спорта;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- факторы, определяющие здоровье человека. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

**Уметь:**

- использовать методы и средства физической культуры для решения практических задач;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики);
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой и спортом;
- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.

**Владеть:**

- средствами и методами физической культуры для успешной социальной и профессиональной деятельности
- системой практических 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);
- основами методики самостоятельных занятий и самоконтролем за состоянием своего организма;
- применением средств самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- методами и способами организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, здоровьесберегающими технологиями.

### 3 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Адаптивная физическая культура и спорт относится к вариативной части Гуманитарного модуля учебного плана по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии.

### 4 ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДИСЦИПЛИНЫ

| Направления/цели воспитания | Задачи воспитания (код)   | Воспитательный потенциал дисциплин  |
|-----------------------------|---|---|
| Физическое воспитание       | <b>В8</b> формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья | Использование воспитательного потенциала дисциплины "Физическая культура и спорт", а также элективных дисциплин по физической культуре и спорту для: <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирования у обучающихся ценностей здорового образа жизни, посредством популяризация физической культуры и позитивных жизненных установок, побуждения студентов к активному образу жизни и занятию спортом;</li> <li>- формирования навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом посредством проведения ежедневных</li> </ul> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | физических тренировок, организации систематических занятий обучающихся физической культурой, спортом и туризмом, в том числе в рамках спортивно-ориентированных секций. |
|--|--|---|

## 5 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1 Объем дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 5.1 - Объем дисциплины по видам учебных занятий

| Вид учебной работы   | Всего, зачетных единиц (акад.) | Семестр*   |       |       |       |       |
|--|--------------------------------|------------|-------|-------|-------|-------|
|  |                                | 2          | 3     | 4     | 5     | 6     |
| <b>Контактная работа с преподавателем</b><br>в том числе:<br>– аудиторная по видам учебных занятий | <b>328</b>                     |            |       |       |       |       |
| – практические занятия   | 328                            | 68         | 72    | 68    | 72    | 48    |
| <b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>   | зачет                          | зачет      | зачет | зачет | зачет | зачет |
| <b>Итого по дисциплине</b>   | <b>328</b>                     | <b>328</b> |       |       |       |       |

Таблица 5.2 - Распределение учебной нагрузки по разделам дисциплины

| № раздела     | Наименование раздела дисциплины                              | Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, включая самостоятельную работу студентов, акад. часы |                      |                                  |                     |                                  |                        |   |             | Формируемые индикаторы освоения компетенций |
|---------------|--|---|----------------------|----------------------------------|---------------------|----------------------------------|------------------------|---|-------------|---|
|               |  | Лекции  | Практические занятия | в том числе в форме практической | Лабораторные работы | в том числе в форме практической | Самостоятельная работа | в том числе в форме практической подготовки | Всего часов |   |
| 1             | Общая физическая подготовка в зависимости от заболевания     | -   | 48                   | -                                | -                   | -                                | -                      | -   | 48          | З-УК-7<br>У-УК-7<br>В-УК-7                  |
| 2             | Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК | -   | 88                   | -                                | -                   | -                                | -                      | -   | 88          | З-УК-7<br>У-УК-7<br>В-УК-7                  |
| 3             | Подвижные игры.  | -   | 74                   | -                                | -                   | -                                | -                      | -   | 74          | З-УК-7<br>У-УК-7<br>В-УК-7                  |
| 4             | Элементы различных видов спорта                              | -   | 68                   | -                                | -                   | -                                | -                      | -   | 68          | З-УК-7<br>У-УК-7<br>В-УК-7                  |
| 5             | Практико-методические занятия                                | -   | 28                   | -                                | -                   | -                                | -                      | -   | 28          | З-УК-7<br>У-УК-7<br>В-УК-7                  |
| 6             | Закрепление материала  | -   | 22                   | -                                | -                   | -                                | -                      | -   | 22          | З-УК-7<br>У-УК-7<br>В-УК-7                  |
| <b>ИТОГО:</b> |  | -   | <b>328</b>           | -                                | -                   | -                                | -                      | -   | <b>328</b>  |   |

## 5.2 Содержание дисциплины

Таблица 5.3 - Лекционный курс учебным планом не предусмотрены.

Таблица 5.4 - Практические занятия

| № занятия        | Номер раздела | Наименование практического занятия  | Трудоемкость, акад. часов |
|------------------|---------------|---|---------------------------|
|                  |               |   | всего                     |
| <b>2 семестр</b> |               |   |                           |
| 1                | 1             | Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды: сущность   | 2                         |
| 2                | 1             | Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств)  | 2                         |
| 3                | 1             | Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами  | 2                         |
| 4                | 1             | Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи)           | 2                         |
| 5                | 1             | Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения   | 2                         |
| 6                | 1             | Общая физическая подготовка в зависимости от заболеваний. Общая физическая подготовка при заболеваниях нервной системы  | 2                         |
| 7                | 1             | Общая физическая подготовка при заболеваниях сердечно-сосудистой системы  | 2                         |
| 8                | 1             | Общая физическая подготовка при заболеваниях опорно-двигательного аппарата  | 2                         |
| 9                | 1             | Общая физическая подготовка при заболеваниях дыхательной системы  | 2                         |
| 10               | 2             | Профилактическая гимнастика. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата | 2                         |
| 11               | 2             | Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: желудочно-кишечного тракта и почек                                   | 2                         |
| 12               | 2             | Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений зрения   | 2                         |
| 13               | 2             | Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений слуха  | 2                         |
| 14               | 2             | Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: сердечно-сосудистой системы и ЦНС                                    | 2                         |
| 15               | 2             | Обучение и совершенствование техники  | 2                         |

|                  |   |   |    |
|------------------|---|---|----|
|                  |   | выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: органов дыхания   |    |
| 16-18            | 2 | Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК))   | 6  |
| 19               | 3 | Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол   | 2  |
| 20               | 3 | Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол   | 2  |
| 21               | 3 | Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол   | 2  |
| 22               | 3 | Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол   | 2  |
| 23               | 3 | Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол   | 2  |
| 24               | 3 | Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол   | 2  |
| 25-27            | 4 | Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений   | 4  |
| 28-33            | 5 | Практико-методические занятия. Прикладные виды двигательной деятельности  | 12 |
| 34-36            | 6 | Закрепление материала. Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к выполнению контрольно-зачетных требований и тестированию физической и функциональной подготовленности | 4  |
| Итого            |   |   | 68 |
| <b>3 семестр</b> |   |   |    |
| 1                | 4 | Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции   | 2  |
| 2                | 4 | Бег и его разновидности   | 2  |
| 3                | 4 | Бег трусцой   | 2  |
| 4                | 4 | Методические особенности обучения спортивной ходьбе   | 2  |
| 5                | 4 | Скандинавская ходьба  | 2  |
| 6-7              | 1 | Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы  | 4  |
| 8-9              | 1 | Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с само захватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга       | 4  |
| 10-11            | 1 | Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики  | 4  |

|                  |   |  |    |
|------------------|---|--|----|
| 12               | 1 | Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК))  | 2  |
| 13               | 1 | Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений  | 4  |
| 14-15            | 2 | Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.)  | 4  |
| 16-17            | 2 | Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой  | 4  |
| 18-19            | 2 | Ритмическая гимнастика   | 4  |
| 20-21            | 2 | Хатха-йога   | 4  |
| 22-23            | 2 | Стретчинг  | 4  |
| 24               | 2 | Калланетика  | 4  |
| 25-30            | 3 | Подвижные игры на развитие гибкости  | 12 |
| 31-32            | 5 | Практико-методические занятия. Прикладные виды двигательной деятельности   | 4  |
| 33-34            | 6 | Закрепление материала  | 4  |
| Итого            |   |  | 72 |
| <b>4 семестр</b> |   |  |    |
| 1-2              | 1 | Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК))  | 4  |
| 3-4              | 1 | Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК))  | 4  |
| 5-6              | 1 | Упражнения на координацию движений   | 4  |
| 7                | 3 | Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): волейбол   | 2  |
| 8                | 3 | Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): волейбол   | 2  |
| 9                | 3 | Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): волейбол   | 2  |
| 10               | 3 | Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): волейбол   | 2  |
| 11               | 3 | Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): волейбол   | 2  |
| 12               | 3 | Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): волейбол   | 2  |
| 13               | 2 | Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице)   | 2  |
| 14               | 2 | Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию  | 2  |
| 15               | 2 | Методика закаливания солнцем, воздухом и водой   | 2  |
| 16               | 4 | Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение | 2  |
| 17               | 4 | Аэробика (адаптированная, в соответствии с   | 2  |



|                  |   |  |    |
|------------------|---|--|----|
|                  |   | нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение  |    |
| 18               | 4 | Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение | 2  |
| 19-21            | 3 | Подвижные игры на развитие координационных способностей  | 4  |
| 22-24            | 3 | Подвижные игры на развитие общей выносливости  | 4  |
| 25-26            | 4 | Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции  | 4  |
| 27-28            | 4 | Бег и его разновидности. Бег трусцой   | 4  |
| 29               | 4 | Методические особенности обучения спортивной ходьбе  | 2  |
| 30-31            | 4 | Скандинавская ходьба   | 4  |
| 32-34            | 5 | Практико-методические занятия. Прикладные виды двигательной деятельности   | 6  |
| 35-36            | 6 | Закрепление материала  | 4  |
| Итого            |   |  | 68 |
| <b>5 семестр</b> |   |  |    |
| 1-3              | 4 | Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции  | 6  |
| 4-6              | 4 | Бег и его разновидности. Бег трусцой   | 6  |
| 7-9              | 4 | Методические особенности обучения спортивной ходьбе  | 6  |
| 10-13            | 4 | Скандинавская ходьба   | 8  |
| 14-18            | 2 | Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы  | 10 |
| 19-23            | 2 | Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента                           | 10 |
| 24-25            | 2 | Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому   | 4  |
| 26-27            | 3 | Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): футбол   | 4  |
| 28-29            | 3 | Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): футбол   | 4  |
| 30-31            | 3 | Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): футбол   | 4  |
| 32-33            | 5 | Практико-методические занятия. Прикладные  | 4  |

|                  |   |  |            |
|------------------|---|--|------------|
|                  |   | виды двигательной деятельности   |            |
| 34               | 6 | Закрепление материала  | 6          |
| Итого            |   |  | 72         |
| <b>6 семестр</b> |   |  |            |
| 1-2              | 2 | Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения  | 4          |
| 3-4              | 2 | Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик   | 4          |
| 5-6              | 2 | Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья  | 4          |
| 7-8              | 2 | Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики   | 4          |
| 9-11             | 3 | Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): настольный теннис  | 6          |
| 12-17            | 3 | Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах | 12         |
| 18               | 4 | Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции  | 2          |
| 19               | 4 | Бег и его разновидности. Бег трусцой   | 2          |
| 20               | 4 | Методические особенности обучения спортивной ходьбе  | 2          |
| 21               | 4 | Скандинавская ходьба   | 2          |
| 22               | 5 | Практико-методические занятия. Прикладные виды двигательной деятельности   | 2          |
| 23-24            | 6 | Закрепление материала  | 4          |
| Итого            |   |  | 48         |
| Итого:           |   |  | <b>328</b> |

Дополнения и изменения в порядок занятий по очередности (таблица № 5.4) вносит ведущий преподаватель в связи с погодными условиями и нумерацией залов в сетке расписания.

Таблица 5.5 - Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Таблица 5.6 - Самостоятельная работа студента учебным планом не предусмотрена.

## **6 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

При реализации программы дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» используются различные здоровьесберегающие образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной работы и дающие наиболее эффективные результаты освоения дисциплины.

Учебные часы дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в спортивном и тренажерном залах, на стадионе и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством

применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

Возможности различных методов обучения на основе активизации учебной деятельности различны, они зависят от природы и содержания соответствующего метода, способов их использования, мастерства педагога. Учебно-тренировочные занятия в зале, игровой площадке, являются формой индивидуально-группового и профессионально-ориентированного обучения на основе реальных или модельных ситуаций применительно ввиду профессиональной деятельности обучающихся.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

**1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:** являются самыми значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Технология здоровьесбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров обучающихся; их учёт в учебно-воспитательной работе; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.

**2. Игровые технологии:** игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Игровые формы работы в учебной деятельности несут ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

**3. Информационно-коммуникативная технология:** информационные технологии позволяют существенно повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности, стимулируют личную заинтересованность, повышают интерес к собственному здоровью, способностям и демонстрируют возможности для их дальнейшего развития. Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Соединение образования с информационно-коммуникативными технологиями активизируют аналитическую деятельность обучающихся. Дистанционные технологии обучения позволяют создать такие принципы психологической комфортности и творчества (креативности), которые расковывают обучающегося, предполагают его ориентацию на творческое начало в учебной деятельности и приобретение им собственного опыта активного применения фундаментальных знаний и практических умений и навыков.

**4. Технология уровневой дифференциации:** Сущностный смысл данной технологии состоит в разделении студентов на типологические группы по состоянию здоровья. В каждой типологической группе проводятся учебные занятия с учетом физического здоровья студентов данной типологической группы, в соответствии с этим выбираются адекватные технологии, в частности, метод круговой тренировки, методики с элементами лечебной физической культуры, методики по улучшению функций дыхательных органов, а также сердечно-сосудистой системы. Реализация обозначенных технологий способствует улучшению функционального состояния организма и психофизиологическому подъему, а также психоэмоциональному состоянию здоровья студентов, что является предпосылкой для развития физкультурно-оздоровительной компетентности. С другой стороны, это позволяет планомерно увеличивать физическую нагрузку в соответствии с их состоянием здоровья. То есть, студенты переходят на новый качественный уровень состояния физического здоровья, что, безусловно, отражается позитивно на все виды учебной, творческой, социальной деятельности. В конечном итоге, это оказывает позитивное влияние на становление будущего специалиста для атомной промышленности, способного успешно работать в условиях наукоемкого производства.

**5. Обучение двигательным действиям:** проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и «разведением» их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций

для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности.

**6. Развитие физических качеств:** Дифференцированное развитие физических качеств, в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки должна планироваться разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся должен улучшаться по сравнению с исходным уровнем.

**7. Работа в команде:** совместная работа студентов в группе при выполнении практических работ.

**8. Подвижные игры:** доступный и эффективный метод воздействия на обучающихся при их активной помощи.

**9. Обучение на основе опыта:** активизация познавательной деятельности студента за счет демонстрации конкретных упражнений и повторение их в дальнейшем для общего развития. Преподавание ведется с применением следующих форм образовательного процесса.

**Практическое занятие (Пр)** – решение конкретных задач на основании теоретических и фактических знаний (по каждому разделу).

## **7 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВХОДНОГО И ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (АННОТАЦИЯ)**

Фонд оценочных средств, включающий все виды оценочных средств, позволяющих проконтролировать сформированность у обучающихся компетенций и индикаторов их достижения, предусмотренных ОС НИЯУ МИФИ по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии, ООП и рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт», приведен в Приложении.

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о рейтинговой системе оценки знаний студентов ДИТИ НИЯУ МИФИ. В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий; контрольных нормативов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для обучающихся. Входной контроль осуществляется в виде определения уровня общей физической подготовки обучающихся. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Промежуточный контроль (зачеты) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности обучающегося, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

**Входной контроль** осуществляется в виде определения уровня общей физической подготовки обучающихся. Цель входного контроля – определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения конкретной группы обучающихся. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

### **Оценка физической подготовленности обучающегося:**

| <b>№</b> | <b>Тесты*</b>  | <b>Баллы</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|----------|--|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1.       | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | муж.         | +13      | +8       | +6       | +4       | +2       |
|          |  | жен.         | +16      | +11      | +8       | +6       | +4       |
| 2.       | Оценка статического равновесия проба Ромберга на полу (сек)                    | муж.         | 120      | 100      | 80       | 70       | 60       |
|          |  | жен.         | 120      | 100      | 80       | 70       | 60       |

**Текущий контроль** студентов производится в дискретные временные интервалы преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине «Адаптивная физическая культура и спорт», в следующих формах:

- тестирование;
- устный опрос, доклады;
- практический контрольный тест по выполнению комплекса ЛФК;
- контрольные нормативы;
- регулярность посещения занятий.

### Тесты

Тесты используются как метод оценивания уровня сформированности у обучающихся компетенций УК-7 в процессе освоения дисциплины.

Время выполнения 60 мин.

#### Тест № 1

#### 1. Материальные ценности физической культуры, это...

- |    |                        |    |                 |
|----|------------------------|----|-----------------|
| 1) | спортивные сооружения  | 3) | этические нормы |
| 2) | произведения искусства | 4) | виды спорта     |

#### 2. Для освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» необходимо:

- |    |           |    |           |
|----|-----------|----|-----------|
| 1) | 328 часов | 3) | 1 5 часов |
| 2) | 72 часа   | 4) | 156 часов |

#### 3. Учебные занятия проводятся в формах:

- 1) практических, теоретических, контрольных
- 2) секционных
- 3) туризма
- 4) массовых спортивных мероприятий

#### 4. Нормальное психосоматическое состояние человека, это...

- |    |                |    |                      |
|----|----------------|----|----------------------|
| 1) | самооценка     | 3) | здоровый стиль жизни |
| 2) | дееспособность | 4) | здоровье             |

#### 5. Биологическая система живого существа, это...

- |    |           |    |           |
|----|-----------|----|-----------|
| 1) | адаптация | 3) | гомеостаз |
| 2) | рефлекс   | 4) | организм  |

#### 6. Количество позвонков в позвоночном столбе человека:

- |      |      |      |
|------|------|------|
| 1) 1 | 2) 7 | 3) 5 |
|------|------|------|

#### 7. Опорно-двигательный аппарат состоит из:

- |    |        |    |             |
|----|--------|----|-------------|
| 1) | костей | 3) | эритроцитов |
| 2) | крови  | 4) | лейкоцитов  |

#### 8. Кровеносная система состоит из:

- |    |                            |    |        |
|----|----------------------------|----|--------|
| 1) | головного и спинного мозга | 3) | сердца |
| 2) | глотки                     | 4) | легких |

#### 9. Количество крови, выбрасываемое левым желудком сердца, при каждом сокращении, это...

- |    |                     |    |                          |
|----|---------------------|----|--------------------------|
| 1) | систолический объем | 3) | жизненная емкость легких |
| 2) | минутный объем      | 4) | легочная вентиляция      |

#### 10. Возможность человека выразить мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени, это...

- |    |                   |    |               |
|----|-------------------|----|---------------|
| 1) | работоспособность | 3) | усталость     |
| 2) | утомление         | 4) | переутомление |

### Доклады

Доклады используются как метод оценивания уровня сформированности у обучающихся компетенций УК-7 в процессе освоения дисциплины.

• Тематика докладов доводится до сведения обучающихся за 2 недели до презентации, предполагает выполнение в мини-группах (по 2 человека) или индивидуально.

• На презентацию доклада отводится 10 мин.

Примерные темы докладов:

1. Значение здоровья для общества и каждого человека.
2. Общественное и индивидуальное здоровье.
3. Значение здоровья в спорте.
4. Что означает термин «практически здоров»?
5. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.
6. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.
7. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений. Опасность гипокинезии.
8. Понятие и содержание двигательной активности.
9. Двигательный режим: понятие, виды и содержание.
10. Влияние спорта на здоровье.
11. Врачебно-педагогический контроль за здоровьем спортсменов.
12. Факторы риска для здоровья в современном спорте.
13. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.
14. Физиологические основы мышечной работы.
15. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
16. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.
17. Понятие о тренированности.
18. Общая и специальная тренированность.
19. Роль врача и тренера в тренированности.
20. Тренированность и спортивная форма.
21. Роль активного двигательного режима в замедлении старения.
22. Возрастные особенности стареющего организма.
23. Особенности занятий в пожилом возрасте.
24. Назвать основные причины, способствующие возникновению спортивной травмы в отдельных видах спорта (в зависимости от спортивной специализации).
25. Факторы, влияющие на возникновение травмы.
26. Характеристика спортивной травмы в зависимости от специализации.
27. Первая помощь в зависимости от характера травмы.
28. Понятие о спортивных травмах. Факторы, способствующие возникновению спортивной травмы и причины ее возникновения.
29. Профилактика спортивных травм.
30. Повреждения, требующие неотложной помощи.
31. Повреждения кожных покровов и первая помощь.
32. Раны и оказание первой помощи.
33. Ушибы. Механизм возникновения, клиническая картина, первая помощь.
34. Повреждения суставов. Первая помощь.
35. Растяжения и разрывы связок. Первая помощь.
36. Травмы менисков, клинические проявления, первая помощь.
37. Вывихи. Виды, механизм возникновения. Клиническая картина, первая помощь.
38. Спортивные переломы. Первая помощь.
39. Черепно-мозговая травма. Виды повреждений. Клинические симптомы, первая помощь.
40. Микротравматическая болезнь, причины возникновения, течение, клинические симптомы, возможные осложнения.
41. Наложение повязок при различных видах повреждений.
42. Меры профилактики травм.
43. Понятие о болезни (философско-клиническая концепция).
44. Этиология болезни.
45. Внешние причины болезни.
46. Внутренние причины болезни.

47. Иммуитет, виды иммуитета.
48. Особенности иммуитета у спортсменов.
49. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммуитетом и состоянием здоровья.
50. Тип телосложения и оценка осанки.
51. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.
52. Физиологические основы мышечной работы.
53. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
54. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.
55. Особенности врачебного контроля в зависимости от пола и возраста.
56. Восстановление спортивной работоспособности в процессе тренировки и соревнований.

**Устный опрос** – метод контроля, реализуемый в виде беседы преподавателя с обучающимся по темам дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт». Он используется как средство определения объема знаний обучающегося по определенному разделу дисциплины и как метод оценивания уровня сформированности у обучающихся компетенций УК-7 в процессе освоения дисциплины.

Форма опроса – комбинированная.

### *Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболевания*

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (УК-7)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: гибкость, координационные способности, общая выносливость

Формы контроля работы обучающихся: ведение дневника самоконтроля

Темы докладов:

1. Оздоровительная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
2. Оздоровительная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. Оздоровительная физическая культура при заболеваниях нервной системы.

### *Раздел 2. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК*

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (УК-7)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: гибкость, координационные способности, общая выносливость

Формы контроля работы обучающихся: ведение дневника самоконтроля

Темы докладов:

1. Виды дыхательной гимнастики. Гимнастика А.Н. Стрельниковой.
2. Оздоровительное влияние аквааэробики на сердечно-сосудистую систему.
3. Восточные оздоровительные системы. Йога.

### **Практический контрольный тест по выполнению комплекса ЛФК**

В результате изучения раздела обучающиеся должны знать:

- показания и противопоказания к применению ЛФК;

уметь:

- выбрать формы и средства ЛФК;
- составлять комплексы физических упражнений в соответствии с характером патологии и состоянием здоровья обучающегося.
- выполнить индивидуальный комплекс ЛФК, рекомендованный лечащим врачом.

Пример: Примерный комплекс лечебной физкультуры при юношеском артрите

П. 1 Исходное положение – сидя на стуле, обе ладони положить на стол перед собой, развести пальцы веерообразно, подержать так на 5 счетов, свести. Повторить 2–3 раза.

Упражнение похоже на п. 1. Однако разводить и сводить пальцы надо то справа налево, то слева направо. Движение похоже на работу автомобильных «дворников». 2–3 раза.

Исходное положение как в пункте 1. Сжать и разжать пальцы кистей. 4–6 раз.

Из того же положения, упереть основания ладоней в стол, пальцы вытянуть вверх, поддержать из на 3 счета, на 4-й- сжать, затем расслабить пальцы и вернуть их в исходное положение. 4–6 раз.

Из того же положения, вытянуть пальцы правой кисти вверх, затем пальцами левой руки слегка надавить на каждый вытянутый палец в направлении кзади. Повторить на левой руке. 4–6 раз.

Кольцевые упражнения пальцами. Каждый палец поочередно соединять с большим в виде кольца, сначала от указательного к мизинцу, затем — наоборот. 2 раза на каждой руке.

Сгибание пальцев: поочередно сгибаем большой, затем большой и указательный, затем большой, указательный и т. д. Разгибание пальцев начинаем с мизинца. 2 раза на каждой руке.

Круговые вращения в лучезапястных суставах. Вытянуть руки вперед перед собою, выполнить вращения кистями одновременно, поочередно, в правую сторону, в левую сторону. 4–5 раз.

Сжать кисти в кулаки и повторить движения как в п.7. 4–5 раз.

Взять теннисный мячик, несильно сжимать его пальцами кистей поочередно каждой рукой. Начинать с 5- 6 сжатий. Постепенно можно довести до 15 — 20.

«Игра в ниточку». Речь идет о завязанном в колечко шнуре или веревке. Сложить веревочное кольцо, взявшись за него сначала большими пальцами, затем добавить указательные и так далее. Пока обе кисти не будут удерживать кольцо. Затем начинаем обратный процесс: вынимаем из кольца мизинцы, безымянные и т. д.

«Перебираем четки». Для этого могут пригодиться и четки, и крупные бусы. Смысл упражнения понятен: перебираем четки каждым пальцем кисти.

### Учебные нормативы и оценки по усвоению навыков, умений, развитию уровня физической подготовленности студентов

#### І СТУПЕНЬ

(мужчины и женщины 18-25 лет)

| № п/п                             | Виды испытаний (тесты)  | МУЖЧИНЫ<br>уровень |      |      |      | ЖЕНЩИНЫ<br>уровень |      |      |      |
|-----------------------------------|---|--------------------|------|------|------|--------------------|------|------|------|
|                                   |   | IV                 | III  | II   | I    | IV                 | III  | II   | I    |
| <b>Быстрота</b>                   |   |                    |      |      |      |                    |      |      |      |
| 1.                                | Челночный бег 4x10  | 11.5               | 11.0 | 10.5 | 10.0 | 12.5               | 11.5 | 11.0 | 10.5 |
| <b>Гибкость</b>                   |   |                    |      |      |      |                    |      |      |      |
| 2.                                | Наклон вперед из положения стоя (ноги на ширине плеч, прямые) на гимнастической скамье (см) | + 5                | 0    | -5   | - 10 | + 5                | 0    | -5   | - 10 |
| <b>Сила</b>                       |   |                    |      |      |      |                    |      |      |      |
| 3.                                | Подтягивание из виса на высокой перекладине для юношей (кол-во раз)                         | 2                  | 6    | 8    | 10   | -                  | -    | -    | -    |
|                                   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине для девушек                                 | -                  | -    | -    |      | 3                  | 5    | 8    | 10   |
|                                   | Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от скамейки) для девушек                        |                    |      |      |      | 6                  | 8    | 10   | 12   |
| <b>Скоростно-силовое качество</b> |   |                    |      |      |      |                    |      |      |      |
| 4.                                | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с касанием рукой максимального уровня           | 15                 | 25   | 35   | 40   | 10                 | 15   | 20   | 30   |



| Кросс |   |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 5.    | Кросс дистанция 3000 м юноши и 2000 м девушки | 14.00 | 13.30 | 12.30 | 12.05 | 11.35 | 11.15 | 10.30 | 10.10 |

### Критерии оценивания результатов обучения

| Планируемые результаты обучения | Оценочная шкала результатов обучающегося, баллы |     |     |     |     |     |     |     |
|---------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|                                 | 0-5   | 0-5 | 0-5 | 0-5 | 0-5 | 0-5 | 0-5 | 0-5 |

В целях удобства организации текущего контроля учет посещаемости студентов в баллах вписывается в представленную таблицу только два раза (включается в ПК1 и ПК2), подводя итоги посещаемости на этапах текущих контролей **1. (ТК<sub>1</sub>, ТК<sub>2</sub>)** и **2. (ТК<sub>3</sub>, ТК<sub>4</sub>)**. При этом максимальный балл за посещаемость на каждом этапе составляет 10 б. Расчет баллов производится посредством следующей таблицы.

Структура баллов, начисляемых студентам по результатам посещаемости учебных занятий

|               | 1        | 2             | 3              | 4              | 5              | 6              | 7              | 8               |
|---------------|----------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Интервалы в % | <b>0</b> | <b>(0,15]</b> | <b>(15,30]</b> | <b>(30,45]</b> | <b>(45,60]</b> | <b>(60,75]</b> | <b>(75,90]</b> | <b>(90,100]</b> |
| Баллы         | <b>0</b> | <b>1</b>      | <b>2</b>       | <b>3</b>       | <b>4</b>       | <b>6</b>       | <b>8</b>       | <b>10</b>       |

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Адаптивная физическая культура и спорт» в основном, подготовительном учебных отделениях и временно освобожденных, освоившие учебную программу, выполняют зачетные требования по адаптивной физической культуре. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя.

**Промежуточный контроль** студентов производится в следующих формах:

- зачет.

*Промежуточная аттестация во 2,3,4,5,6 семестрах – **зачет.***

**Обязательные тесты определения физической подготовленности**

| Семестр | Тесты девушки  | Оценка в баллах |      |          |
|---------|--|-----------------|------|----------|
|         |  | 5               | 4    | 3        |
| 2       | Бег 500м (мин,с)   | 2,40            | 3,00 | б/вр     |
| 3       | Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)                       | 8               | 6    | 4        |
| 4       | Силовой тест – отжимание от скамьи   | 10              | 8    | 2        |
| 5       | Координационный тест - челночный бег 3x10м(с)  | 10,4            | 12,3 | 15,7     |
| 6       | Гимнастический комплекс упражнений: - утренней или оздоровительной гимнастики (из 10 баллов) | 9-10            | 7-8  | 6 и ниже |

| Семестр | Тесты юноши  | Оценка в баллах |      |          |
|---------|--|-----------------|------|----------|
|         |  | 5               | 4    | 3        |
| 2       | Бег 500м (мин,с)   | 2,20            | 2,40 | б/вр     |
| 3       | Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)                       | 10              | 8    | 5        |
| 4       | Силовой тест – отжимание от лавочки  | 20              | 10   | 5        |
| 5       | Координационный тест - челночный бег 3x10м(с)  | 7,3             | 8,0  | 8,3      |
| 6       | Гимнастический комплекс упражнений: - утренней или оздоровительной гимнастики (из 10 баллов) | 9-10            | 7-8  | 6 и ниже |

## ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

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

### Вопросы к зачету

1. Влияние двигательной активности на продолжительность жизни человека.
2. Педагогический контроль.
3. Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека.
4. Основные понятия лечебной физической культуры
5. Физические качества человека – выносливость.
6. Понятие физического воспитания: цели, задачи, формы и методы физического воспитания.
7. Физические качества человека – ловкость, координация.
8. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
9. Физические качества человека - быстрота.
10. Адаптация организма к физическим упражнениям.
11. Контроль физических нагрузок и их типы.
12. Принципы построения физической учебно-тренировочного занятия.
13. Методы контроля работоспособности.
14. Спортивная тренировка (цели, задачи, содержание)
15. Понятие здоровья.
16. Понятие Физической культуры и ее компоненты.
17. Резервы организма.
18. Влияние физической подготовленности на работоспособность.
19. Понятие ЗОЖ (здорового образа жизни).
20. Взаимосвязь интенсивности физических нагрузок с результатами учебной деятельности.
21. Влияние спортивных занятий на здоровье человека.
22. Физическая культура в режиме рабочего дня.
23. Оптимальный двигательный режим.
24. Физическая культура во вне учебное время.
25. Личная гигиена и режим дня общественная гигиена и спортивная гигиена.
26. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей.
27. Режим труда и отдыха.
28. Влияние вредных привычек на организм человека.
29. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)
30. Требования к проведению физических упражнений.
31. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека.
32. Физическая культура и здоровый образ жизни.
33. Врачебный контроль.
34. Обучение двигательным навыкам.
35. Профессионально-прикладная физическая подготовка: понятие, цели, задачи, необходимость.
36. Общая физическая подготовка: понятие, цель, задачи.
37. ППФП: требования к методике проведения.
38. Характер содержания занятий физической культуры в зависимости от возраста.
39. ППФП: средства и особенности проведения.
40. Мышечная релаксация: средства и методы.
41. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи.
42. Производственная физическая культура, методы контроля и самоконтроля, врачебный контроль на производстве.
43. Методы построения тренировочных занятий.
44. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности.
45. Представления материальных ценностей физической культуры.
46. Необходимое количество часов для освоения дисциплины физической культуры и спорта.
47. Формы учебных занятий по физической культуре и спорту
48. Психосоматическое состояние здоровья.

49. Биологическая система живого существа.
50. Количество позвонков у человека.
51. Структура опорно-двигательного аппарата человека.
52. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности.
53. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.
54. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов
55. План многолетнего процесса физического совершенствования спортсмена.
56. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья.
57. Формы самостоятельных занятий физических упражнений.
58. Структура учебно-тренировочного занятия.
59. Физические качества человека.
60. Методы физического воспитания.
61. Принципы физического воспитания.
62. Объективные факторы обучения по физической культуре и спорту.
63. Возможности человека эффективно мотивировать деятельность в течение длительного времени.
64. Сердечно-сосудистая система, сердечная деятельность, функции желудочков сердца.
65. Кровеносная система человека.
66. Опорно-двигательный аппарат человека.

#### **Адаптация процедуры проведения промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ (ограничениями в состоянии здоровья):**

В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:

- предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей;
- увеличение продолжительности проведения аттестации;
- возможность присутствия ассистента (тьютор) и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем).

Формы промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ должны учитывать индивидуальные и психофизические особенности обучающегося/обучающихся (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

## 8 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Таблица 8.1 - Обеспечение дисциплины основной и дополнительной литературой по дисциплине

| № п/п                      | Автор                        | Название  | Место издания | Наименование издательства                     | Год издания | Количество экземпляров  |
|----------------------------|------------------------------|---|---------------|---|-------------|---|
| <b>Основная литература</b> |                              |   |               |   |             |   |
| 1                          | Лопатин Н.А.                 | Физическая культура<br>ISBN KemGuki_18  | Кемерово      | Кемеровский государственный институт культуры | 2014        | <a href="https://ibooks.ru/">https://ibooks.ru/</a>                         |
| 2                          | Сапин М.Р.                   | Анатомия человека: учебник<br>ISBN 978-5-9704-5285-1  | Москва        | ГЭОТАР-Медиа                                  | 2020        | <a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a> |
| 3                          | Татарова С.Ю.                | Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов ISBN 978-5-9909615-6-2               | Москва        | Научный консультант                           | 2017        | <a href="https://ibooks.ru/">https://ibooks.ru/</a>                         |
| 4                          | Морозов О.В.                 | Физическая культура и здоровый образ жизни учеб. - 4-е изд., стер. ISBN 978-5-9765-2443-9                                 | Москва        | Флинта  | 2020        | <a href="https://ibooks.ru/">https://ibooks.ru/</a>                         |
| 5                          | Вайнер Э.Н.                  | Лечебная физическая культура: учебник — 3-е изд., стер.<br>ISBN 978-5-9765-0315-1   | Москва        | Флинта  | 2018        | <a href="https://ibooks.ru/">https://ibooks.ru/</a>                         |
| 6                          | Епифанов В.А.                | Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник - 2-е изд., перераб. и доп.<br>ISBN 978-5-9704-2834-4 | Москва        | ГЭОТАР-Медиа                                  | 2014        | <a href="https://bibliosearch.ru/mephi">https://bibliosearch.ru/mephi</a>   |
| 7                          | Попова С.Н.                  | Лечебная физическая культура: Учебник для физ.ин-тов  | Москва        | Физкультура и спорт                           | 1988        | <a href="https://bibliosearch.ru/mephi">https://bibliosearch.ru/mephi</a>   |
| 8                          | Бутин И.М.                   | Лыжный спорт: Учебник   | Москва        | ВЛАДОС-ПРЕСС                                  | 2003        | 13  |
| 9                          | Дубровский В.И.              | Лечебная физическая культура(кинезотерапия): Учебник - 3-е изд.,испр.и доп.   | Москва        | ВЛАДОС  | 2004        | 3   |
| 10                         | Муллер А.Б.                  | Физическая культура учебник и практикум для прикладного бакалавриата  | Москва        | Юрайт   | 2016        | 4   |
| 11                         | Попова С.Н.                  | Лечебная физическая культура: учебник для вузов - 5-е изд., стереотип.  | Москва        | Академия                                      | 2008        | 15  |
| 12                         | Судакова Ю.Е., Пархаева О.В. | Силовая подготовка для студентов 1-5 курсов (для всех специальностей и направлений) в условиях тренажерных залов          | Дмитровград   | РИО ДИТИ НИЯУ МИФИ                            | 2017        | 75  |

|                                  |  |  |             |                     |      |   |
|----------------------------------|--|--|-------------|---------------------|------|---|
| 13                               | Судакова Ю.Е., Пархаева О.В. и др.         | Самостоятельная работа студентов по физической культуре (для студентов в условиях дистанционного учебно-тренировочного процесса) | Дмитровград | РИО ДИТНИИЯУ МИФИ   | 2021 | 50  |
| <b>Дополнительная литература</b> |  |  |             |                     |      |   |
| 1                                | Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А.   | Хрестоматия по возрастной физиологии: Учеб. пособие  | Москва      | Академия            |      | 5   |
| 2                                | Железняк Ю.Д.                              | Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие  | Москва      | Академия            | 2002 | 5   |
| 3                                | Железняк Ю.Д., Петров П.К.                 | Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие  | Москва      | Академия            | 2008 | 10  |
| 4                                | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.                | Практикум по теории и методике физического воспитания: учеб. пособ.  | Москва      | Академия            | 2005 | 5   |
| 5                                | Железняк Ю.Д., Петров П.К.                 | Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие  | Москва      | Академия            | 2008 | 7   |
| 6                                | Раменская Т.И., Баталов А.Г.               | Лыжный спорт: учеб. пособие для самостоятельной работы студентов   | Москва      | Физическая культура | 2005 | 3   |
| 7                                | Менхин Ю.В.                                | Физическое воспитание: теория, методика, практика: учеб. пособие   | Москва      | СпортАкадемПресс    | 2006 | 10  |
| 8                                | Епифанова В.А.                             | Лечебная физическая культура: Справочник.  | Москва      | Медицина            | 2004 | 1   |
| 9                                | Белая Н.А., Дубровский В.И.                | Лечебная ФК и массаж: Учебно-метод. пособ.   | Москва      | Советский спорт     | 2004 | 3   |
| 10                               | Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.             | Физическая культура: Учебное пособие   | Москва      | Академия            | 2002 | 6   |
| 11                               | Железняк Ю.Д.                              | Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие  | Москва      | Академия            | 2002 | 10  |
| 12                               | Ромаева Н.Б., Магомедов Р.Р., Адамова О.В. | Мониторинг физического состояния занимающихся физической культурой: монография<br>ISBN 978-5-903998-78-4                         | Ставрополь  | СГПИ                | 2017 | ЭБС «Лань»<br><a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a> |
| 13                               | Казакова Т.Н.                              | Теория и методика адаптивной физической культуры: учебное пособие<br>ISBN 978-5-7782-2622-7                                      | Новосибирск | НГТУ                | 2015 | ЭБС «Лань»<br><a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a> |

|    |   |  |             |  |      |   |
|----|---|--|-------------|--|------|---|
| 14 | Спатаева М.Х.   | Организация и методика проведения занятий по физической культуре в специальной медицинской группе: учебное пособие. – 2-е изд., перераб.<br>ISBN 978-5-00113-150-2   | Омск        | СиБАДИ                                 | 2020 | ЭБС «Лань»<br><a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>   |
| 15 | Царегородцева Л.Д.,<br>Кохан Т.А.,<br>Жирнова Е.В.,<br>Дорофеева Л.Н. | Самостоятельные занятия физической культурой студентов специального медицинского отделения: учебно-методическое пособие<br>ISBN 978-5-7262-2216-5  | Москва      | НИЯУ МИФИ                              | 2016 | ЭБС «Лань»<br><a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>   |
| 16 | Елифанов В.А.,<br>Елифанов А.В.                                       | Лечебная физическая культура<br>ISBN 978-5-9704-4257-9<br>ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"   | Москва      | ГЭОТАР-Медиа                           | 2017 | <a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a>   |
| 17 | Козлова О.А.,<br>Коротаяева Е.Ю.                                      | Адаптивная физическая культура: учебное пособие / Козлова О.А., - М., - 64 с. - ISBN 978-5-392-27169-6<br>ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"   | Москва      | Проспект                               | 2019 | <a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a>   |
| 18 | Царегородцева Л.Д. и др.  | Самостоятельные занятия физической культурой студентов специального медицинского отделения [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие ISBN 978-5-7262-2216-5<br>Электронно-библиотечная система НИЯУ МИФИ | Москва      | НИЯУ МИФИ                              | 2016 | <a href="http://libcatalog.mephi.ru/cgi/irbis64r/cgiirbis_64.exe?C21COM=F&amp;I21DBN=BOK&amp;P21DBN=BOOK">http://libcatalog.mephi.ru/cgi/irbis64r/cgiirbis_64.exe?C21COM=F&amp;I21DBN=BOK&amp;P21DBN=BOOK</a> |
| 19 | Вайнер Э.Н.,<br>Кастюнин С.А.   | Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура — 2-е изд., стер. ISBN 978-5-89349-557-7   | Москва      | Флинта                                 | 2018 | <a href="https://ibooks.ru/">https://ibooks.ru/</a>   |
| 20 | Мильнер Е.Г.  | Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры.<br>ISBN 5-278-00337-5  | Москва      | Физкультура и спорт (Наука - здоровью) | 1991 | <a href="https://bibliosearch.ru/mephi">https://bibliosearch.ru/mephi</a>   |
| 21 | Судакова Ю.Е.,<br>Пархаева О.В.                                       | Лекционный курс по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся всех направлений и специальностей  | Дмитровград | РИО ДИТИ НИЯУ МИФИ                     | 2019 | 50  |
| 22 | Судакова Ю.Е.,<br>Пархаева О.В.                                       | Формирование психофизической готовности будущих специалистов атомной отрасли   | Дмитровград | РИО ДИТИ НИЯУ МИФИ                     | 2020 | 50  |

## 8.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Таблица 8.2 – Рекомендуемые электронно-библиотечные системы

| № | Наименование ресурса  | Тематика  |
|---|---|---|
| 1 | <a href="http://ibooks.ru/">http://ibooks.ru/</a> - ЭБС «Айбукс.ру»   | Физическая культура и спорт<br>Адаптивная физическая культура и спорт   |
| 2 | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com./</a> –ЭБС «Лань»  | Физическая культура и спорт<br>Адаптивная физическая культура и спорт<br>Прикладная физическая культура и спорт |
| 3 | <a href="http://studentlibrary.ru/">http://studentlibrary.ru./</a> – ЭБС «Электронная библиотека технического Вуза» | Физическая культура и спорт<br>Адаптивная физическая культура и спорт   |
| 4 | <a href="http://mephi.ru/">http://mephi.ru/</a> - ЭБС НИЯУ МИФИ   | Физическая культура и спорт<br>Адаптивная физическая культура и спорт   |

## 8.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Таблица 8.3 – Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

| № | Наименование   | Краткое описание   |
|---|--|--|
| 1 | Windows 10 Pro   | Операционная система   |
| 2 | Microsoft Office   | Пакет офисных приложений   |
| 3 | Браузеры: Internet Explorer 10, Internet Explorer 9, Internet Explorer 8, FireFox 10, Safari 5, Google Chrome 17 | Специальные программы для просмотра веб-страниц, поиска контента, файлов и их каталогов в Интернете          |
| 4 | Антиплагиат.ВУЗ  | Интернет-сервис для вузов, предназначенный для оценки степени самостоятельности письменных работ обучающихся |

## 9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| № п/п | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно наглядных пособий и используемого программного обеспечения   | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|-------|--|--|
| 1     | <b>Зал профессионально-прикладной физической подготовки (спортивный)</b> на 50 человек площадь 270,39 кв.м.; специализированное оборудование: Шведская стенка – 4 шт., Лавка – 3 шт., Стол преподавателя – 5 шт., Стул компьютерный – 1 шт., Стулья – 7 шт. Стелаж со стеклом – 1 шт., Шкаф двухстворчатый – 1 шт., Шкаф трехстворчатый – 1 шт., Тумба – 1 шт., Аптечка – 3 шт., Баскетбольный щит – 2 шт., Баскетбольное кольцо – 2 шт., Тренировочный баскетбольный щит – 2 шт., Тренировочное баскетбольное кольцо – 2 шт., Сетка баскетбольная – 10 шт., Мяч б/б | 433507, Ульяновская область, г. Димитровград, пр. Димитрова.4  |

|  |   |
|--|---|
| <p>тренировочный – 2 шт., Баскетбольный мяч – 10 шт., Сетка волейбольная – 1 шт., Мяч в/б тренировочный – 2 шт., Волейбольный мяч – 12 шт., Мяч футбольный – 5 шт., Игла для накачивания мячей – 1 уп., Насос для мячей – 4 шт., Фишки для разметки поля (к-кт из 40шт.) – 1 комп., Мат гимнастический – 2 шт., Легкий мат для занятий гимнастикой – 15 шт. Сетка для бадминтона – 4 шт., Ракетка для бадминтона – 15 шт., Воланы для бадминтона – 20 шт., Стол теннисный – 3 шт., Ракетка для настольного тенниса – 15 шт., Мяч для настольного тенниса – 25 шт., Мяч для большого тенниса – 18 шт., Мяч набивной 3 кг – 3 шт., Мяч набивной 5 кг – 3 шт., Скакалка – 40 шт., Турник-брусья навесной – 2 шт., Секундомер – 6 шт. , Свисток судейский – 8 шт., Счетчик судейский – 1 шт., Флажок эстафетный – 4 шт., Часы шахматные – 1 шт., Шахматы 3 в 1 – 2 шт., Шахматы – 1 шт., Гольфы волейбольные – 12 шт. Наколенники – 24 шт., Майка волейбольная женская – 24 шт., Шорты волейбольные женские – 24 шт., Форма волейбольная мужская – 10 комп., Форма баскетбольная мужская – 10 комп., Куртка тренировочная мужская – 20 комп., Куртка тренировочная – 20 шт., Форма футбольная с логотипом ДИТИ – 11 шт., Манишки с логотипом ДИТИ – 50 шт.</p> |   |
| <p>2 <b>Спортивный зал</b> на 45 мест, площадь 286,6 кв.м. специализированное оборудование: Лавка 2 м – 8 шт. Баскетбольный щит – 2 шт., Баскетбольное кольцо – 2 шт., Тренировочный баскетбольный щит – 2 шт. Тренировочное баскетбольное кольцо – 2 шт., Мяч баскетбольный – 11 шт., Стойки волейбольные пристенные с протекторами (к-кт) – 2 шт., Сетка волейбольная – 1 шт., Мяч волейбольный – 18 шт., Мяч футбольный – 9 шт., Мат гимнастический 2*0,1м – 6 шт., Стенка шведская – 8 шт., Скакалка – 40 шт., Обруч 900мм – 10 шт., Сетка для бадминтона – 1шт., Ракетка для бадминтона – 15 шт., Воланы для бадминтона – 20 шт., Стол теннисный – 3 шт., Ракетка для настольного тенниса – 15 шт., Мяч для настольного тенниса – 25 шт., Стол для армреслинга – 1шт., Шкафчик для медикаментов – 2 шт., Тонометр OMRON MX2 Basic – 1 шт., Майка легкоатлетическая – 10 шт.</p>   | <p>433511, Ульяновская область, г. Димитровград, ул. Куйбышева, д.294</p> |



## **10 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с:

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06.04.2021 №245);

– Положением об организации обучения студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья в НИЯУ МИФИ, утвержденным 29.08.2017г.;

– Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса (утверждены заместителем Министра образования и науки РФ А.А. Климовым от 08.04.2014 № АК-44/05вн).

**Дополнения и изменения в рабочей программе  
дисциплины на 20\_\_/20\_\_ уч.г.**

Внесенные изменения на 20\_\_/20\_\_ учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1) .....

2) .....

*или делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений на данный учебный год*

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
*(дата, номер протокола заседания кафедры, подпись зав. кафедрой).*

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_

наименование кафедры      личная подпись      расшифровка подписи      дата

Руководитель ООП,

ученая степень, должность \_\_\_\_\_

личная подпись      расшифровка подписи      дата