

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.05 Адаптационная физическая культура (код и наименование дисциплины по учебному плану специальности)

Для специальности: 09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация: Разработчик веб и мультимедийных приложений

Входит в состав цикла: ОГСЭ

Форма обучения: очная

| Статус  | Должность              | И.О. Фамилия   | Подпись   |
|---|------------------------|----------------|---|
| Разработчик   | Преподаватель          | А.М. Поляков   |  |
| Одобрена на заседании ОФКС<br><i>21.01.2022,</i><br>протокол № <u>4</u> | Зам. руководителя ОФКС | Е.В. Бердышева |  |
| Согласовал  | Руководитель ППССЗ     | Н.Н. Барышева  |  |
|   | Директор УТК           | О.Л. Бякина    |  |

Барнаул 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 3  |
| 1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....                                  | 3  |
| 1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины.....   | 3  |
| 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 4  |
| 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....  | 4  |
| 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины .....  | 5  |
| 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 6  |
| 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению.....   | 6  |
| 3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы..... | 7  |
| 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 8  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ А (обязательное) Фонд оценочных материалов по дисциплине.....   | 11 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Б Методические рекомендации .....   | 19 |

# 1 Паспорт рабочей программы дисциплины «Адаптационная физическая культура»

**1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** обязательная часть общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

Дисциплина призвана способствовать оптимальному планированию физкультурно-оздоровительных занятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

Цель учебной дисциплины – формирование знаний и умений, соответствующих ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ФГОС СПО.

Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

| Номер /индекс компетенции по ФГОС СПО | Содержание компетенции  | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:   |   |
|---------------------------------------|---|--|---|
|                                       |   | знать  | уметь   |
| ОК 03.                                | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.   | информацию для совершенствования теоретической физической подготовленности, требования к организаторской и судейской деятельности в избранном виде спорта; | совершенствовать теоретическую подготовленность, общую и специальную физическую подготовленность, техническую подготовленность, психологическую подготовленность, тактическую подготовленность, интегральную спортивную подготовленность, организаторскую и судейскую подготовленность в избранном виде спорта; |
| ОК 04.                                | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.                       | основы деятельности коллектива   | организовывать работу коллектива и команды  |
| ОК 06.                                | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих | сущность общечеловеческих ценностей в разрезе отношения к здоровью человека  | соблюдать основы здорового образа жизни   |

|        |   |  |  |
|--------|---|--|--|
|        | ценностей.  |  |  |
| ОК 07. | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.  | знать способы и средства сохранности здоровья в условиях чрезвычайных ситуаций   | применять способы и средства сохранности здоровья в условиях чрезвычайных ситуаций   |
| ОК 08. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | естественнонаучные основы физической культуры и спорта; теорию и методiku избранного вида спорта; способы и средства обеспечения здорового и безопасного образа жизни, значение физической культуры в жизнедеятельности человека | пользоваться методиками самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно выстраивать и реализовывать перспективные линии физического саморазвития и самосовершенствования; применять способы и средства сохранности здоровья |

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем часов по видам учебной работы |
|---|-------------------------------------|
| <b>Общий объем учебной нагрузки:</b>                          | <b>168</b>                          |
| <b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем:</b> | <b>128</b>                          |
| в том числе:  |                                     |
| практические занятия  | 128                                 |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                     | <b>32</b>                           |
| Промежуточная аттестация в форме зачетов                      | 8                                   |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

В состав дисциплины «Адаптационная физическая культура» входят специализированные направления системы физического воспитания.

| Номер занятия | Раздел                                    | Тема  | Количество часов |
|---------------|---|---|------------------|
| 1             | <b>Методико-практический</b>              | Знакомство с правилами, методикой проведения занятий. Техника безопасности.   | 2                |
| 2             |   | Методика определения уровня физического развития, оценка здоровья.  | 4                |
| 3             |   | Антропометрические измерения и функциональные пробы по Г.А. Апанасенко. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культуры.       | 2                |
| 4             | <b>Учебно-тренировочный</b>               | Освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств с учетом нозологии.   | 15               |
| 5             |   | Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма с учетом нозологии.  | 35               |
| 6             |   | Овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма студента, с учетом имеющегося у него заболевания.                                   | 20               |
| 7             |   | Обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и преподавателя. | 15               |
| 8             |   | Обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера.   | 25               |
| 9             | <b>Подготовка и выполнение упражнений</b> | Подготовка карточки с индивидуальным комплексом упражнений, соответственно заболеванию.<br>Самостоятельное выполнение упражнений  | 10               |
|               |   | Итого   | 128              |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивного инвентаря различного назначения

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.**

Общей площадью 675 кв.м., в составе:

-Волейбольная площадка

-Беговая дорожка

-Спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

**Вспомогательные помещения стадиона (расположены в здании административно-учебного корпуса)**

Основное оборудование: раздевалки (мужская – площадью 16,7 кв.м. на 24 места, женская – площадью 17,0 кв.м. на 24 места), оснащенные шкафчиками и скамейками.

**Плавательный бассейн «Олимпийский»**

Основное оборудование: цельнометаллическая чаша 25х16 метров. 6 отдельных дорожек, 6 стартовых стоек. Раздевалки с душевыми помещениями. Учебный класс.

**Спортманеж**

Основное оборудование: беговые дорожки; гимнастические снаряды (брусья, перекладина, гимнастические лавочки, сектор для прыжков, гимнастические маты, баскетбольные стойки, площадка для игры в минифутбол, волейбольная площадка, зал для занятий борьбой (ковёр, штанга, гантели), зал для занятия боксом (боксерские груши), зал для занятия тяжелой атлетикой (штанга, гири, гантели, помост), теннисный стол. Раздевалки.

**Лыжная база**

Основное оборудование: снегоход «Буран» для обслуживания лыжной трассы, открытая площадка для игры в минифутбол (в зимнее время заливается каток), волейбольная площадка, лыжи, коньки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья). канат, 2 теннисных стола. Раздевалки.

## 3.2 Информационное обеспечение обучения

### Основная литература

1. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО ПРОФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Насырова, Г. Х. Самостоятельные занятия физическими упражнениями студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / Г. Х. Насырова. — Казань : Издательство КНИТУ, 2020. — 136 с. — ISBN 978-5-7882-2948-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО ПРОФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/121045> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### Дополнительная литература

1. Аэробные циклические упражнения в оздоровительной физической культуре : учебно-методическое пособие / Л. Г. Чернышева, И. В. Кондратюк, О. А. Лысенко, А. И. Мацко. — Армавир : Армавирский государственный педагогический университет, 2021. — 140 с. — ISBN 978-5-89971-777-2. — Текст : электронный // ЭБС ПРОФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/115779> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО ПРОФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также при выполнении студентами индивидуальных заданий, сдаче зачета.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| <p><b>Знать:</b><br/>информацию для совершенствования теоретической физической подготовленности, требования к организаторской и судейской деятельности в избранном виде спорта;<br/>основы деятельности коллектива<br/>сущность общечеловеческих ценностей в разрезе отношения к здоровью человека<br/>способы и средства сохранения здоровья в условиях чрезвычайных ситуаций<br/>естественнонаучные основы физической культуры и спорта;<br/>теорию и методику избранного вида спорта;<br/>способы и средства обеспечения здорового и безопасного образа жизни, значение физической культуры в жизнедеятельности человека</p>   | <p><i>Защита реферата, зачеты</i></p>                 |
| <p><b>Уметь:</b><br/>совершенствовать теоретическую подготовленность, общую и специальную физическую подготовленность, техническую подготовленность, психологическую подготовленность, тактическую подготовленность, интегральную спортивную подготовленность, организаторскую и судейскую подготовленность в избранном виде спорта;<br/>организовывать работу коллектива и команды<br/>соблюдать основы здорового образа жизни<br/>применять способы и средства сохранения здоровья в условиях чрезвычайных ситуаций<br/>пользоваться методиками самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br/>самостоятельно выстраивать и реализовывать перспективные линии физического саморазвития и самосовершенствования;<br/>применять способы и средства сохранения здоровья</p> | <p><i>Защита реферата, зачеты</i></p>                 |





Приложение А (обязательное)

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Алтайский государственный технический университет им. И. И. Ползунова»

**Университетский технологический колледж**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Адаптационная физическая культура**

Для специальности: 09.02.07 Информационные системы и  
программирование

Квалификация: Разработчик веб и мультимедийных приложений

Форма обучения: очная

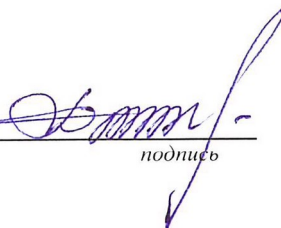
---

Барнаул,  
2022

Разработчик ФОМ по дисциплине:

Поляков А.М.  
ФИО

21.01.2022  
дата

  
подпись

ОФКС

Эксперт

Бердышева Е.В.  
ФИО

21.01.2022  
дата

  
подпись

ОФКС

**ПАСПОРТ  
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«Адаптационная физическая культура»**

| <b>Контролируемые дисциплины</b> | <b>разделы</b>  | <b>Код контролируемой компетенции</b>   | <b>Способ оценивания</b>          | <b>Оценочное средство</b>  |
|----------------------------------|---|---|-----------------------------------|--|
|                                  | <b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>  | ОК 03, ОК 04,<br>ОК 06, ОК 07,<br>ОК 08 | <i>Защита реферата<br/>Зачеты</i> | Темы рефератов<br><br>Контрольные нормативы для промежуточной аттестации студентов |
|                                  | <b>Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>   | ОК 03, ОК 04,<br>ОК 06, ОК 07,<br>ОК 08 | <i>Защита реферата<br/>Зачеты</i> | Темы рефератов<br><br>Контрольные нормативы для промежуточной аттестации студентов |
|                                  | <b>Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b> | ОК 03, ОК 04,<br>ОК 06, ОК 07,<br>ОК 08 | <i>Защита реферата<br/>Зачеты</i> | Темы рефератов<br><br>Контрольные нормативы для промежуточной аттестации студентов |

# 1 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

## Темы рефератов для контроля текущей успеваемости

1. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в вузе.
2. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
3. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок.
4. Основы методики самостоятельного составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ в избранном виде физической активности.
5. Основные формы самостоятельных занятий студентов – методика и организация занятий по виду спорта и другим видам физической активности.
6. Средства физической культуры и комплексы физических упражнений как восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
7. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных и тренировочных программах.
8. Основы физического воспитания молодой семьи.
9. Гимнастика молодой матери.
10. Двигательный режим молодой женщины.
11. Основы семейного физического воспитания.
12. Двигательный режим будущей матери.
13. Физическая культура и массаж детей грудного возраста.
14. Двигательный режим детей дошкольного возраста.
15. ЛФК при остеохондрозе
16. Реабилитация и ЛФК после перелома верхних конечностей.
17. ЛФК после перелома нижних конечностей.
18. Организация активного досуга и соревнований по спортивным играм.
19. Организация самостоятельных занятий с элементами единоборства.
20. Организация занятий с использованием приспособлений и простейших тренажеров в индивидуальных программах физической подготовки.
21. Физическая активность в период напряженных умственных нагрузок. Формы организации двигательного режима в период экзаменационной сессии.
22. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой по индивидуальной программе.
23. Профилактика профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и спорта.
24. Подбор индивидуальных комплексов для исправления недостатков фигуры.
25. Освоение базовых вариантов утренних самостоятельных занятий (гигиенический и тренировочный варианты).
26. Организационно – методические основы проведение самостоятельных занятий студентов, имеющих разный уровень физической подготовленности.
27. Методика воспитания ловкости.
28. Методика воспитания общей выносливости.
29. Методика воспитания скорости.
30. Методика воспитания силы.
31. Методика воспитания гибкости.
32. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека.

33. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках. Контроль за весом тела.
34. Характеристика содержания и направленности популярных частных методик занятий физическими упражнениями.
35. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека.
36. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
37. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.
38. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (медитация, психофизическая тренировка, аутогенная тренировка).
39. Обзор популярных периодических изданий по физической культуре и спорту.
40. Обзор литературы и периодических изданий по проблемам туризма.

#### Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата

| <b>Критерии</b>   | <b>Показатели</b>   |
|---|---|
| 1. Новизна реферированного текста<br>Макс. - 20 баллов      | - актуальность проблемы и темы;<br>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;<br>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.   |
| 2. Степень раскрытия сущности проблемы<br>Макс. - 30 баллов | - соответствие плана теме реферата;<br>- соответствие содержания теме и плану реферата;<br>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;<br>- обоснованность способов и методов работы с материалом;<br>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;<br>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. |
| 3. Обоснованность выбора источников<br>Макс. - 20 баллов    | - круг, полнота использования литературных источников по проблеме;<br>- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).  |
| 4. Соблюдение требований к оформлению<br>Макс. - 15 баллов  | - правильное оформление ссылок на используемую литературу;<br>- грамотность и культура изложения;<br>- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;<br>- соблюдение требований к объему реферата;<br>- культура оформления   |
| 5. Грамотность<br>Макс. - 15 баллов                         | - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;<br>- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;<br>- литературный стиль.  |

#### Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;

- менее 51 балла – «неудовлетворительно».

## **2 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **Тесты промежуточной аттестация для оценки физической подготовленности студентов**

Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Тесты физической подготовленности для студентов проводятся в сентябре, декабре и апреле.

Преподавателям необходимо обращать внимание на ряд особенностей в организации занятий адаптивной физической культурой.

Прежде всего следует иметь в виду, что студенты инвалиды и ограниченными возможностями здоровья, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для студентов основной и подготовительной групп.

В то же время несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности студентов регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5-2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся адаптивной физической культурой имеет свой выбор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и

тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств.

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся по дисциплине «Адаптационная физическая культура» в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства студента, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой

Итоговая отметка по физической культуре в группах по Адаптивной физической культуре выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены студенту, выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыкам самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

### **Перечень вопросов и практических заданий для аттестации студентов обучающихся по дисциплине «Адаптационная физическая культура»**

1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?



14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

**Виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний)**

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног; спины; брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

Двигательные тесты, в связи с противопоказаниями, не проводятся – они заменены статистическими пробами на силовую выносливость мышц пресса, спины и шеи, эти данные отражаются в «Дневнике самоконтроля».

**ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ**

| №  | Показатели самоконтроля                                     | Дата самоконтроля |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|---|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|    |   |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1  | Вес   |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2  | Рост  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3  | ЧСС утро  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4  | Кривоплечость   |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5  | ЧСС перед нагрузкой   |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6  | ЧСС после нагрузки  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7  | ЖЕЛ/вес (мл/кг)   |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8  | Подтягивания  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9  | «Отжимания»   |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | «Пресс»   |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | «Спина» - прогибания  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Бег (мин или км)  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Другие виды физической деятельности                         |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Суммарное количество движений в течение дня                 |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Суммарная двигательная активность в течение дня (в минутах) |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Закаливание   |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Питание   |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Курение табака  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Самочувствие  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Дни заболевания   |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА

**Целью реферата** является корректное и обоснованное раскрытие актуальной темы, на основе применения современной методологии, ознакомление с репрезентативными источниками и изложение собственного отношения к рассматриваемой проблеме. В реферате должно быть продемонстрировано умение рассматривать тему, классифицировать различные подходы к ней, отношение к интерпретациям, оперировать лингвистическим категориальным аппаратом, излагать собственное понимание проблемы.

**Тема реферата** выбирается самим студентом из предложенного перечня или может быть определена индивидуально при условии предварительного согласования с преподавателем. Критерий один - научный интерес автора, его методологическая и мировоззренческая ориентация.

**Содержание** реферата приобретает определенную основательность, если происходит не только обоснование актуальности проблемы, но и **приводится «история вопроса»**. Для обоснованного анализа необходимо реферирование не менее шести-восьми источников по избранной теме (монографий или статей). Возможно использование работ на иностранных языках.

Соответствующий данному реферату понятийный аппарат (термины) должен быть представлен в начале реферата. Понятийный аппарат - необходимый инструментарий для корректного раскрытия темы.

### **Структура реферата:**

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение (обосновывается актуальность темы, ставится цель и задачи реферата, определяется уровень исследования проблемы);
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на главы, разделы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение (подводится итог анализа и формулируются некоторые выводы);
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Структура реферата должна быть обоснованна, логична, соответствовать содержанию, целям и задачам.

*Объем реферата* от 10 до 15 страниц, на странице 28-30 строк, в строке 58-60 знаков (12 или 14 кегль).

Реферат должен быть тем или иным способом сброшюрован.

**Защита** реферата в форме презентации (12-15 слайдов).