Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кудрявцев Максим Геннадьевич
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 10.06.2026 13:27:41
Уникальный программный ключ:
790a1a8df2525774421adc1fc96453f0e902bfb0

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА ИМЕНИ В.И. ВЕРНАДСКОГО»
(Университет Вернадского)

Кафедра базовых дисциплин

Принято Ученым советом
Университета Вернадского
«26» марта 2026 г. протокол № 8

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности
_____ Кудрявцев М.Г.
«26» марта 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

По общефизической подготовке для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) программы Педагогика и психология

Квалификация: бакалавр 44.03.01 Педагогическое образование
бакалавр 37.03.01 Психология

Форма обучения очная

Балашиха 2026

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Рабочая программа дисциплины разработана преподавателем кафедры базовых дисциплин Фроловой И. В.

под руководством доцента кафедры базовых дисциплин к. ф. н. Хисматуллиной Ю. Р.

Рецензент: к. п. н., доцент кафедры базовых дисциплин Мукина А.Н.

1 Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в ОПОП ВО индикаторами достижения компетенций

1.1 Перечень компетенций, формируемых учебной дисциплиной

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций Планируемые результаты обучения
Универсальная компетенция	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Знать (З):** Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры;
	Уметь (У): Умеет применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни
	Владеть (В): Владеет способами демонстрации должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Цели и задачи освоения учебной дисциплины, место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина **По общефизической подготовке для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов** относится к части формируемой участниками образовательных отношений основной профессиональной образовательной программы высшего образования Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль Начальное образование

Цель: формирование физической культуры личности, адаптивно-компенсаторных механизмов организма, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности, имеющие корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность, использование средств физического воспитания, включая специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физического развития и функционального состояния организма.

Задачи:

- формирование общей физической культуры, социальное и личностное развитие, развитие физических способностей, сохранение и укрепление здоровья;
- физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры;
- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

3. Объем учебной дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий, текущий и промежуточный контроль по дисциплине) и на самостоятельную работу обучающихся

3.1 Очная форма обучения

Вид учебной работы	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр
Общая трудоемкость дисциплины, зачетных единиц	64	72	64	64	64
часов					
Аудиторная (контактная) работа, часов		36			
в т.ч. занятия лекционного типа					
занятия семинарского типа		36			
промежуточная аттестация					
Самостоятельная работа обучающихся, часов	64	32	64	64	64
Контроль		4			
Вид промежуточной аттестации		зачёт			

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Перечень разделов дисциплины с указанием трудоемкости аудиторной (контактной) и самостоятельной работы, видов контролей и перечня компетенций

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Трудоемкость, часов			Наименование оценочного средства	Код компетенции
	всего	в том числе			
		аудиторной (контактной) работы	самостоятельной работы		
Раздел 1. Основы физической культуры и спорта	124	12	112	посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях, собеседование	УК-7
1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Учебно-тренировочные занятия	60	6	54		
1.2. Социально-биологические основы физической культуры. Учебно-тренировочные занятия	64	6	58		
Раздел 2. Основы физической культуры и здорового образа	200	20	176	посещаемость учебно-тренировочных	УК-7

жизни				занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях, собеседование реферат	
2.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Учебно-тренировочные занятия	64	4	54		
2.2 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Учебно-тренировочные занятия	64	6	54		
2.3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Учебно-тренировочные занятия	72	10	68		
Промежуточная аттестация	4	4	-		
ИТОГО по дисциплине	328	36	288		

4.2 Содержание дисциплины по разделам

Раздел 1. Основы физической культуры и спорта

Цели – подготовка обучающихся к осуществлению способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использовании базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах

Задачи –
- способствовать оптимальному поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- развивать у обучающихся навыки использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Перечень учебных элементов раздела:

1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Учебно-тренировочные занятия

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности,

профилактики утомления студентов в определенные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании

1.2. Социально-биологические основы физической культуры.
Учебно-тренировочные занятия

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единица саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Раздел 2. Основы физической культуры и здорового образа жизни

Цели – совершенствование навыков поддерживания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах

Задачи -

- совершенствование навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- развитие у обучающихся навыки использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Перечень учебных элементов раздела:

2.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Учебно-тренировочные занятия

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условием формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физиологической нагрузки или тренировки. Физиологические основы направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

2.2 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Учебно-тренировочные занятия

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов сорта и систем физических упражнений.

2.3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Учебно-тренировочные занятия

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планированиеподготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Учебно-тренировочные занятия (адаптивные формы и виды):

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости.

Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.

Упражнения на координацию движений.

а) легкоатлетическая подготовка (адаптивные виды) на свежем воздухе Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Скандинавская ходьба.

б) Занятия избранным видом адаптивного спорта:

Спортивные игры. Элементы техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Адаптивные игры: боччи, голбол и другие. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК:

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

–нарушений опорно-двигательного аппарата;

–желудочно-кишечного тракта и почек,

–нарушений зрения,

–нарушений слуха,

–сердечно-сосудистой системы и ЦНС;

–органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).

Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.

Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.

Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики

5. Оценочные материалы по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине представлены в виде фонда оценочных средств. Приложение к рабочей программе.

6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

6.1 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания, количество страниц, режим доступа
1	Физическая культура и спорт: Методические указания по изучению дисциплины /Рос. гос. аграр. заочн. ун-т; сост. Э.Б. Толпаров, М., 2016. С.14 режим доступа - http://portfolio.rgazu.ru/pluginfile.php/275215/mod_resource/content/1/MU_Fizra_1_.pdf

6.2 Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины

Электронные учебные издания в электронно-библиотечных системах (ЭБС):

№ п/п	Автор, название, место издания, год издания, количество страниц	Ссылка на учебное издание в ЭБС
Основная:		
1	Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 255 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17685-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].	URL: https://urait.ru/bcode/533532

2	Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].	URL: https://urait.ru/bcode/516434
Дополнительная		
1	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].	URL: https://urait.ru/bcode/511117
2	Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].	URL: https://urait.ru/bcode/515859

6.3 Перечень электронных образовательных ресурсов

№ п/п	Электронный образовательный ресурс	Доступ в ЭОР (сеть Интернет, локальная сеть, авторизованный/свободный доступ
1	Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов	http://www.topsport.ru
2	Национальная информационная сеть Спортивная Россия -	http://www.infosport.ru
3	Сайт Олимпийского комитета России	http://www.olympic.ru
4	Библиотека информации по физической культуре и спорту	http://lib.sportedu.ru
5	Нормы ГТО	http://www.gto-normy.ru/

6.3 Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы и лицензионное программное обеспечение

Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы, цифровые электронные библиотеки и другие электронные образовательные ресурсы

1. Договор о подключении к Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки №101/НЭБ/0502-п от 26.02.2020 5 лет с пролонгацией

2. Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 27.04.2016 бессрочно

3. Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 02.03.2020 бессрочно

4. Информационно-справочная система «Гарант» – URL: https://www.garant.ru/ Информационно-справочная система Лицензионный договор № 261709/ОП-2 от 25.06.2021

5. «Консультант Плюс». – URL: http://www.consultant.ru/ свободный доступ

6. Электронно-библиотечная система AgriLib http://ebs.rgunh.ru/ (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2014620472 от 21.03.2014).

Доступ к электронной информационно-образовательной среде, информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Система дистанционного обучения Moodle www.portfolio.rgunh.ru (свободно распространяемое)
2. Право использования программ для ЭВМ Mirapolis HCM в составе функциональных блоков и модулей: Виртуальная комната.
3. Инновационная система тестирования – программное обеспечение на платформе 1С (Договор № К/06/03 от 13.06.2017). Бессрочный.
4. Образовательный интернет – портал Университета Вернадского (свидетельство о регистрации средства массовых информации Эл № ФС77-51402 от 19.10.2012).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

1. OpenOffice – свободный пакет офисных приложений (свободно распространяемое)
2. linuxmint.com https://linuxmint.com/ (свободно распространяемое)
3. Электронно-библиотечная система AgriLib http://ebs.rgunh.ru/ (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2014620472 от 21.03.2014) собственность университета.
4. Официальная страница ФГБОУ ВО МСХ РФ «Российский государственный университет народного хозяйства имени В.И. Вернадского» https://vk.com/rgunh.ru (свободно распространяемое)
5. Портал ФГБОУ ВО МСХ РФ «Российский государственный университет народного хозяйства имени В.И. Вернадского» (свободно распространяемое) https://zen.yandex.ru/id/5fd0b44cc8ed19418871dc31
6. Антивирусное программное обеспечение Dr. WEB Desktop Security Suite (Сублицензионный договор №13740 на передачу неисключительных прав на программы для ЭВМ от 01.07.2021).

6.4 Перечень учебных аудиторий, оборудования и технических средств обучения

Занятия по физической культуре и спорту. Комплексная площадка для легкой атлетики (скамья атлетическая, скамья для жима, скамья для пресса регулируемая), подвижных игр (ворота гандбольные), гантели 20 кг, 30 кг, гири 16, 24, 32 кг, гиперэкстензия, мешок боксёрский, щит боксёрский игровой, стол для настольного тенниса, татами для единоборств, тренажер Райдер, электронный стрелковый тренажер. Кабинет физвоспитания	143900, Московская область, г. Балашиха, ул. Карбышева, дом 2, спортзал Площадь помещения 360,7 кв.м № по технической инвентаризации 134, этаж 1
Помещение для самостоятельной работы. Персональные компьютеры в сборке с выходом в интернет.	143907, Московская область, г. Балашиха, ул. шоссе Энтузиастов, д. 50, читальный зал Площадь помещения 497,4 кв. м. № по технической инвентаризации 177, этаж 1
Помещение для самостоятельной работы. Специализированная мебель, персональные компьютеры в сборке с выходом в интернет.	143900, Московская область, г. Балашиха, ул. Юлиуса Фучика д.1, каб. 320 Площадь помещения 49,7 кв. м. № по технической инвентаризации 313, этаж 3
Учебная аудитория для учебных занятий обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ. Специализированная мебель. Автоматизированное рабочее место для инвалидов-колясочников с коррекционной техникой и индукционной системой ЭлСис 290; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей со стационарным видеоувеличителем ЭлСис 29 ON; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих	143907, Московская область, г. Балашиха, ул. шоссе Энтузиастов, д. 50, каб. 105 Площадь помещения 52,8 кв. м. № по технической инвентаризации 116, этаж 1

пользователей с портативным видеоувеличителем ЭлСис 207 CF; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с читающей машиной ЭлСис 207 CN; Аппаратный комплекс с функцией видеоувеличения и чтения для слабовидящих и незрячих пользователей ЭлСис 207 OS.	

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА ИМЕНИ В.И. ВЕРНАДСКОГО»
(Университет Вернадского)

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

По общефизической подготовке для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) программы Педагогика и психология

Квалификация: бакалавр 44.03.01 Педагогическое образование
бакалавр 37.03.01 Психология

Форма обучения очная

Балашиха 2026 г.

1.Описание показателей и критериев оценивания планируемых результатов обучения по учебной дисциплине

Компетенций	Уровень освоения	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Пороговый (удовлетворительно)**	**знать:** Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры **уметь:** Умеет применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни **владеть:** Владеет способами демонстрации должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Продвинутый (хорошо)	**Знает твердо:** Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры **Умеет уверенно:** Умеет применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни **Владеет уверенно:** Владеет способами демонстрации должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Высокий (отлично)	**Имеет сформировавшееся систематические знания:** Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры **Имеет сформировавшееся систематическое умение:** Умеет применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни **Показал сформировавшееся систематическое владение:** Владеет способами демонстрации должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Форма текущего контроля	Отсутствие усвоения (ниже порогового)	Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых	Практическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, не	Практическое содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, выполнены требования по посещаемости	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы,	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнены

мероприятиях	выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся не проявлял активность на занятиях, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по двигательным тестам. Обучающийся не владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности	учебных занятий, обучающийся проявлял слабую активность на занятиях, участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал средние результаты по двигательным тестам. Обучающийся может под руководством использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности	выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в 50% спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал хорошие результаты по двигательным тестам. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	все требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в большинстве спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал высокие результаты по двигательным тестам. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности
реферат	не показал умение собирать и систематизировать информацию из теоретических источников, анализировать практический материал, не овладел методикой исследования, не проявил творческий подход и	показал умение собирать информацию из теоретических источников, анализировать практический материал для иллюстраций теоретических положений, недостаточно овладел методикой исследования, не проявил творческий подход и самостоятельность в анализе, обобщениях и выводах, не аргументировал предложения, не	показал умение собирать и систематизировать информацию из теоретических источников, анализировать и грамотно использовать практический материал для иллюстраций теоретических положений, проявил творческий подход и самостоятельность в	показал умение собирать и систематизировать информацию из теоретических источников, анализировать и грамотно использовать практический материал для иллюстраций теоретических положений, проявил творческий подход и самостоятельность в

	самостоятельность в анализе, обобщениях и выводах, не аргументировал предложения, не соблюдал все требования к оформлению курсовой работы и сроков ее исполнения.	соблюдал все требования к оформлению курсовой работы и сроков ее исполнения.	анализе, недостаточно аргументировал выводы и предложения, не соблюдал все требования к оформлению курсовой работы и сроков ее исполнения.	анализе, обобщениях и выводах, аргументировал предложения, соблюдал все требования к оформлению курсовой работы и сроков ее исполнения.

2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

На каждом занятии преподавателем осуществляется фиксация хода образовательной деятельности обучающегося. Пропуски занятий по неуважительной причине отрабатываются в дополнительно выделенное для студента время.
В случае болезни и предоставлении справки, пропуск занятия будет считаться уважительной причиной.
Учитывается участие студентов в организации и в проведении спортивных, спортивно-массовых мероприятиях, сдача норм ФВСК ГТО, участие в научно-исследовательской работе.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура -часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт -явление культурной жизни.
4. Компоненты культурной жизни:
5. Физическое воспитание;
6. Физическое развитие;
7. Профессионально-прикладная физическая культура;
8. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
9. Фоновые виды физической культуры;
10. Средства физической культуры.
11. Физическая культура в структуре профессионального образования.
12. Физическая культура личности студента.
13. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
14. Профессиональная направленность физической культуры.
15. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
16. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
17. Гуманитарная значимость физической культуры.
18. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
19. Основы организации физического воспитания в вузе.

1.2. Социально-биологические основы физической культуры
1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
3. Общее представление о строении тела человека.
4. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
5. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
6. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.
7. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
8. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
9. Физиологическая классификация физических упражнений.

10. Показатели тренированности в покое.
11. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
12. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
13. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
14. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
15. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
16. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
17. Витамины и их роль в обмене веществ.
18. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
19. Понятия об основном и рабочем обмене.
20. Регуляция обмена веществ.
21. Кровь. Ее состав и функции.
22. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
23. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
24. Представление о сердечно-сосудистой системе.
25. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
26. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос.
27. Механизм проявления гравитационного шока.
28. Показатели деятельности дыхательной системы.
29. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
30. Характеристика гипоксических состояний.
31. Внешнее и внутреннее дыхание.
32. Двигательная активность и железы внутренней секреции.

2 1. Основы здорового образа жизни студента, роль физической культуры в обеспечении здоровья
1. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Влияние окружающей среды на здоровье.
6. Наследственность и ее влияние на здоровье.
7. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
8. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
9. Самооценка собственного здоровья.
10. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
11. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
12. Режим труда и отдыха.
13. Организация сна.
14. Организация режима питания.
15. Организация двигательной активности.
16. Личная гигиена и закаливание.
17. Гигиенические основы закаливания.
18. Закаливание воздухом.
19. Закаливание солнцем.
20. Закаливание водой.
21. Профилактика вредных привычек.
22. Культура межличностных отношений.
23. Психофизическая регуляция организма.
24. Культура сексуального поведения.
25. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.

26. Физическое самовоспитание и совершенствование–условие здорового образа жизни.

2.2 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания
1. Определение понятия "спорт". Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт, его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений.
4. Единая спортивная классификация.
5. Национальные виды спорта.
6. Студенческий спорт, его организационные особенности.
7. Спорт в высшем учебном заведении.
8. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура".
9. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.
10. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.
11. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
12. Студенческие спортивные соревнования.
13. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
14. Система студенческих спортивных соревнований -внутривузовские, межвузовские, международные.
15. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
16. Международные студенческие спортивные соревнования.

2.3 Особенности занятий избранным видом спорта или систем физических упражнений
1. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
2. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
3. Основные мотивационные варианты и обоснование
индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
4. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
5. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
6. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
7. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
8. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
9. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно-силовые качества и быстроту; гибкость; координацию движений (ловкость).
10. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Контрольные нормативы	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 2000 м (мин, с)	Без учета времени		

2. Прыжок в длину с места (см)	210	200	180
3. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	6.0	5,0	4,0
4. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	11	9	7
5. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
6.Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	Без учета времени		
7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (ЛФК) (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Контрольные нормативы	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 1000 м (мин, с)	Без учета времени		
2. Прыжки в длину с места (см)	170	160	140
3. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа - руки на опоре высотой до 50 см (количество раз)	15	10	5
4. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	5,0	4,0	3,0
5. Бег на лыжах 2 км. (мин, сек)	Без учета времени		
6. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (количество раз)	35	30	20
7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (ЛФК) (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

оценка «отлично» выставляется студенту, если выполнено не менее 3 контрольных нормативов на оценку 5 баллов;
оценка «хорошо» выставляется студенту, если выполнено не менее 3 контрольных нормативов на оценку 4 балла;
оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если выполнено не менее 3 контрольных нормативов на оценку 3 балла;
оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если выполнено всего 2 или менее контрольных нормативов на оценку 3 балла;

ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗСМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ
(по выбору, соответственно нозологии)

Контрольное упражнение	**Результат**	**Оценка**
Быстрая ходьба в сочетании с бегом 3,5 км, (мин)	26-33	5
	34-37	4
	38-40	3
	>41	2
	7-12	5

Гибкость (сидя ноги вместе, наклон вперед, (см)	1-6		4
	<0 с динамикой		3
	<0 без динамики		2
Отжимания от пола с колен(д) с носков (ю) (количество раз)	**девушки**	**юноши**	
	3х12	3х20	5
	3х10	3х15	4
	2х12	2х15	3
	менее	менее	2
Упражнение на брюшной пресс из положения лежа руки за головой нога согнуты в коленях, поднимание головы и плеч, спина полу (количество раз)	70-80		5
	60-69		4
	50-59		3
	менее 50		2
Поднятие бедер, из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, (количество раз)	110-120		5
	95-109		4
	85-94		3
	менее 85		2
Поднятие прямой ноги, из положения, лежа на животе, руки согнуты в локтях (количество раз)	60/60		5

Критерии оценивания учебных действий студентов при проведении сдаче контрольных нормативов

Отметка	**Критерии оценивания**
зачтено	должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»).
не зачтено	должна соответствовать параметрам оценки «неудовлетворительно».