

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет дружбы народов»

Рекомендовано МССН

Утверждена на заседании КФВиС
протокол от 16.04.2024
№2202-02-БУП-5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование дисциплины

Адаптивная физическая культура

Адаптивная физическая культура в формате учебно-практических и онлайн-занятий для всех нозологических групп

Рекомендуется для направления подготовки/специальности
программа дисциплины разработана для всех специальностей/направлений подготовки бакалавров, специалистов, реализуемых РУДН

Москва, 2024

СОДЕРЖАНИЕ:

Раздел 1	Основная часть
	Программа курса
1.1.	Цель и задачи дисциплины
1.2.	Место учебной дисциплины в структуре ОП ВО
1.3.	Требования к результатам освоения дисциплины
1.4.	Объем дисциплины и виды учебной работы
Раздел 2	Содержание учебной дисциплины
2.1.	Содержание разделов дисциплины
2.2.	Разделы дисциплин и виды занятий
2.3.	Практические занятия
2.4.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины
2.5.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса
2.6.	Теоретический материал, для прохождения учебной дисциплины
2.7.	Глоссарий
Раздел 3	Контроль знаний и компетенций студента
3.1.	Описание балльно-рейтинговой системы (БРС)
3.2.	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

Раздел 1. Основная часть

ПРОГРАММА КУРСА

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» в системе высшего профессионального образования является завершающим этапом организованного на государственном уровне непрерывного процесса формирования физической культуры личности. Являясь одной из самых важных составляющих профессиональной подготовки студента, дисциплина «Адаптивная физическая культура» включена в основную образовательную программу (ООП) подготовки бакалавра/специалиста.

На основе компетентностного подхода в рабочей программе излагаются: цели и задачи дисциплины; место дисциплины в процессе подготовки бакалавра, специалиста; сущность и структура формируемых компетенций; объем и содержание дисциплины; образовательные технологии и активные методы обучения; требования к результатам освоения дисциплины и сформированным компетенциям; учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины; методические рекомендации для студентов по изучению дисциплины; требования к материально-техническому обеспечению дисциплины.

В процессе изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» у студентов формируются универсальные компетенции (УК-6,7).

Для формирования вышеуказанных компетенций учебная работа организована на основе высокоэффективных спортивных и физкультурно-оздоровительных технологий, которые реализуются в рамках модульной организации учебного процесса. В программе представлен фонд оценочных средств дисциплины (ФОС) для оценивания планируемых результатов обучения для всех нозологических групп, все тесты проводятся в соответствии с нозологической группой занимающихся и при их хорошем самочувствии. Он гармонично связывает традиционную систему оценивания с уровнем практической подготовки студентов и уровнем сформированности компетенций.

При организации учебной работы применяются урочные формы обучения в форме онлайн–занятий для студентов с ОВЗ – онлайн семинары, тесты на знание теоретических основ предмета, учебная литература онлайн-библиотек, лекции от преподавателя.

Реализация программы по дисциплине «Адаптивная физическая культура» обеспечена научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое физкультурное образование, систематически занимающимися научной, учебно-методической, организационно-методической и спортивно-массовой деятельностью. Учебные занятия по дисциплине «Адаптивная физическая культура» проводятся в как в очном формате, так и с использованием онлайн лекций, размещенных на платформах ТУИС с обязательной проверкой знаний по каждой теме.

1.1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» является получение знаний в области коррекция и совершенствования физического развития, средствами физической культуры студентами с ограниченными возможностями здоровья, возможности реабилитации двигательных функций организма. Развитие физических качеств и способностей, повышение функциональных возможностей организма, укрепления индивидуального здоровья.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- овладение знаниями исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- овладение системой практических и теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
- развитие навыков адаптированных физических упражнений для различных групп студентов.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОП ВО.

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к базовой части Блока Б.1 «Дисциплины (модули)» программы специалитета/бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 з.е.) в форме обучения очных занятий, онлайн занятий посредством сайта ТУИС; элективным дисциплинам (модулям) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в з.е. не переводятся.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины

- **знать** о необходимости самоорганизации, определять самостоятельно траекторию саморазвития, физического и духовного самосовершенствования, (УК-6); способы развития личности и подготовки ее к профессиональной деятельности; социальную роль физической культуры в культурно-историческом развитии общества; теоретические основы базовой, оздоровительной, профессионально-прикладной физической культуры; особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда, важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья; принципы здорового образа жизни (УК-7);
- **уметь** применять физкультурно-оздоровительные технологии с целью самоорганизации, определения траектории саморазвития, самообразования, физического самосовершенствования (УК-6); разбираться в вопросах физической культуры; управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные физкультурно-оздоровительные технологии в целях профилактики здоровья; уметь переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе (УК-7);
- **владеть** методами самоорганизации, современными технологиями самообразования для определения и реализации собственной траектории развития, физического и духовного самосовершенствования и самовоспитания, (УК-6); методами физического самосовершенствования и самовоспитания, способностью к самоопределению в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической работоспособности (УК-7).

1.4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 400 часов, 2 зачетных единиц.

Базовая часть 72 часа, 2 з.е. (Физическая культура)

Виды учебной работы	Всего часов	семестры			
		1	2	3	4
Аудиторные занятия (всего)	72				
Практические занятия:	72	17	19	17	19
- Мини-игры, настольные игры	37	9	10	9	10
- ОФП, оздоровительная гимнастика	29	8	7	8	7
Контрольный раздел	4	0	2	0	2
Общая трудоемкость (час), в том числе:	72	17	19	17	19
зач. единиц	2		1		1

Элективная часть 328 часов, 0 з.е. (Прикладная физическая культура)

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Аудиторные занятия (всего)	328	82	82	82	82
В том числе:					
- практические занятия (ПЗ)	132	32	34	34	32
- самостоятельная работа (СР)	196	50	48	48	50
Общая трудоемкость (час), в том числе:	328	82	82	82	82
зач. единиц	0	0	0	0	0

Раздел 2. Содержание учебной дисциплины

2.1. Содержание разделов дисциплины

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы *
Раздел 1	Практический курс адаптивной физкультуры	1) Показатели уровня физического развития	ПР
		2) Особенности развития физических качеств различных нозологических групп и формы их тестирования	ПР
		3) Показатели уровня функционального	ПР

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы *
		состояния	
		4) Практические навыки определения функционального состояния организма	ПР
		5) Формирование умений и навыков в физической подготовке	ПР
		6) Простейшие комплексы общеразвивающих упражнений и их применение	ПР
		7) Специальные упражнения на различные группы мышц	ПР
		8) Развитие физических качеств в зависимости от нозологии	ПР
		9) Упражнения для развития силы и выносливости	ПР
		10) Упражнения для развития ловкости, скорости и координации	ПР
		11) Адаптивный спорт. Классификация и дисциплины.	ПР
		12) Система подготовки спортсменов высокого класса по паралимпийским и сурдлимпийским видам спорта	ПР
		13) Классификация мини-игр и настольных игр	ПР
		14) Мини-игры и адаптивные игровые дисциплины	ПР
		15) Мини-игры (баскетбол, корнхолл, мини-гольф, настольный хоккей и др.) методика их использования в учебных занятиях	ПР
		16) Организация занятий с применением мини-игр, проведение турниров и соревнований (положение, регламент, порядок проведения)	ПР
		17) Настольные игры. Развитие мелкой моторики, логического мышления и креативной адаптации	ПР

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы *
		18) Настольные игры в системе физкультурно-оздоровительных мероприятий	ПР
		19) Универсальные игровые многофункциональные столы и их использование в учебном процессе	ПР
		20) Проведение турниров по настольным играм (обеспечение и порядок организации)	ПР
		21) Овладение двигательными способностями	ПР
		22) Основные виды и функции адаптивной физической культуры	ПР
		23) Средства адаптивной физической культуры	ПР
		24) Механизмы лечебного действия физических упражнений	ПР
		25) Основы реабилитации и абилитации в системе врачебно-медицинского наблюдения	ПР
		26) Система контроля развития физических качеств. Порядок ее применения и анализа данных	ПР
		27) Оценка функционального состояния всех систем организма	ПР
		28) Показатели уровня физической подготовленности и на что они влияют	ПР
		29) Показатели уровня физической работоспособности как способ повысить личную конкурентоспособность	ПР
		30) Показатели уровня психофизиологического состояния, способы самоконтроля и борьбы со стрессом	ПР
		31) Способы повышение работоспособности средствами адаптивной физической	ПР

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы *
		культуры	
		32) Адаптивная физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалитета	ПР
		33) Современные тенденции в развитии адаптивного корпоративного спорта	ПР
		34) Основы самостоятельной работы студентов, в том числе в группах	ПР
		35) Контрольно-оценочные средства	ПР

2.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Прак. зан.	Лаб. зан.	Семи н	СРС	Всего часов
I	Практический раздел		132			196	328
	ВСЕГО						

2.3. Практические занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (час)
1	I	Мини-игры, настольные спортивные игры	92
2	I	Физкультурно-оздоровительные системы	40
3	I	Самостоятельные занятия	196

2.4. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) Основная литература:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб.пособие / Т. П. Бегидова.– М. : Физкультура и спорт, 2007.–192 с.
2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.
3. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.
4. Евсеев, С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.

культуры: учебник / С. П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суслиев; под ред. С.П. Евсеева. – М.: Совет.спорт,2007. – 308 с.

5. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
6. Мелентьева Н. Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 128 с.
7. Рипа М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Москва: КНОРУС, 2021. – 370 с.,
8. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
9. Соськин, В. Д. Адаптация организма к физической нагрузке: учеб. пособие / В. Д. Соськин. – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – 73 с.
10. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. Ред. Л. В. Шапковой. – М.: Совет. спорт, 2007. – 608 с.

б) Дополнительная литература:

1. Веневцев, С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры / С. И. Веневцев, А. А. Дмитриев; М-во образования и науки Рос. Федерации, Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева, Рос. акад. мед. -соц. реабилитации. – М.: Советский спорт, 2004. – 103 с.
2. Кафидов, И. Н. Адаптивная физическая культура в реабилитации детей с церебральным параличом: учеб. пособие / И. Н. Кафидов, С. И. Алексеева – М.: МГПУ, 2017. – 88 с.
3. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата / под ред. Н. А. Гросс. – М.: Советский спорт, 2005. – 235 с.

в) Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН
<http://lib.rudn.ru/MegaPro/Web>

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru>

- ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>

- ЭБС «Консультант студента» www.studentlibrary.ru

- ЭБС «Троицкий мост»

2. Базы данных и поисковые системы

- электронный фонд правовой и нормативно-технической документации
<http://docs.cntd.ru/>

- поисковая система Яндекс <https://www.yandex.ru/>

- поисковая система Google <https://www.google.ru/>

- реферативная база данных SCOPUS <http://www.elsevierscience.ru/products/scopus/>

2.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

Для изучения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы для всех специальностей/направлений подготовки бакалавров, реализуемых РУДН, в форме методико-практических, лекционных и онлайн занятий требуются:

- технические средства обучения (в том числе: средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет персональный компьютер или мобильное устройство).

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
Спортивный зал	Зал, оснащенный специальным оборудованием.	Стойка мини-баскетбольная, комплекты мини-гольфа, комплект напольного хоккея, корнхолл и др.
Малая спортивная зона	Зал для проведения оздоровительных занятий различной направленности скоростно – силовой подготовки	Беговая дорожка электрическая (или эллиптический тренажер, велотренажер), гимнастические палки (разновесовые гантели), обручи, гимнастические коврики, фитболы.
Тренажерная зона	Зона силовой подготовки, оснащенные тренажерным оборудованием.	Тренажеры на свободных весах, блочные тренажеры, грифы, диски, гантели, штанги, гимнастические палки, скакалки, скамейки, в том числе специализированные тренажеры для лиц НОДА на колясках)
Большая спортивная арена	Легкоатлетический стадион с зонированием по видам спорта.	Беговая дорожка (400 м), 2 прыжковые ямы, площадка для занятий ОФП.

Аудитория семинарского типа	Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная комплектом специализированной мебели.	Доступ к интернету.

2.6. Теоретический материал, для прохождения учебной дисциплины

Структура адаптивной физической культуры включает в себя следующие направления:

- адаптивное физическое воспитание,
- адаптивная двигательная рекреация,
- адаптивный спорт и физическая реабилитация.

Основными видами адаптивной физической культуры являются:

1. адаптивное физическое воспитание;
2. адаптивная двигательная рекреация;
3. адаптивная физическая реабилитация;

Адаптивное физическое воспитание

Самый организованный вид адаптивной физической культуры, который охватывает довольно длительный период жизни, поэтому является основным каналом приобщения к ценностям физической культуры. Физическая культура является обязательной дисциплиной во всех восьми видах образовательных (коррекционных) учреждений. Это единственный предмет, сфокусированный на уважении человека к собственному телу, развитии двигательных способностей, приобретении необходимых знаний, понимании необходимости систематических занятий физическими упражнениями, что служит основой для повышения уверенности в себе, самооценки, формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни. Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны, они могут быть систематическими (уроки физической культуры, утренняя гимнастика), эпизодическими (загородная прогулка, катание на санках), индивидуальными (в условиях стационара или дома), массовыми (фестивали, праздники), соревновательными, игровыми. Цель всех форм организации - расширение двигательной активности, приобщение к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развитие собственной активности и творчества, формирование здорового образа жизни.

Адаптивная двигательная рекреация

Компонент АФК, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

Адаптивная физическая реабилитация

Компонент АФК, удовлетворяющий потребность инвалида с отклонением в состоянии здоровья в лечении, восстановлении утраченных функций.

Основные цели адаптивной физической культуры:

- формировать потребность студентов в регулярных занятиях физической культурой;
- повысить уровень разнонаправленных знаний в области адаптивной физической культуры (гуманизация с учетом индивидуальных особенностей);
- совершенствовать управление физическим воспитанием;
- развитие вариативности доступных средств адаптивной физической культуры студентам РУДН;
- пропаганда здорового образа жизни средствами адаптивной физической культуры;
- содействовать развитию науки (прикладные и фундаментальные исследования).

К средствам адаптивной физической культуры относятся *физические упражнения, естественно-средовые (природные) и гигиенические факторы.*

Физическое упражнение является основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося. Совершенствование характеристик движений, освоение двигательных умений, развитие физических качеств достигается за счет многократного повторения упражнений. При этом двигательная деятельность сопровождается целым комплексом изменений биологических структур и функций. Физические упражнения оказывают положительное влияние на организм человека с ограниченными возможностями в любом возрасте. Они укрепляют и развивают опорно-двигательный аппарат, стимулируют рост костей, укрепляют суставы и связки, повышают силу, тонус и эластичность мышц; улучшают крово- и лимфообращение, обмен веществ; благоприятно влияют на центральную нервную систему (ЦНС), повышают работоспособность коры головного мозга и устойчивость к сильным раздражителям; улучшают аналитико-синтетическую деятельность ЦНС и взаимодействие двух сигнальных систем; улучшают функции сенсорных систем. Эффективность физических упражнений на организм и личность определяется влиянием ряда факторов: во-первых, особенностями самих упражнений, их сложностью, новизной, эмоциональностью, величиной нагрузки и т.п.; во-вторых, индивидуальными особенностями занимающихся: возрастом, полом, состоянием здоровья, двигательных возможностей, ограниченном дефектом, сопутствующими заболеваниями и вторичными нарушениями, состоянием сохранных функций (двигательных, сенсорных, интеллектуальных), двигательным опытом, способностью к обучению и контактам, личной заинтересованностью; в-третьих, внешними условиями - психологическим климатом на занятии, гигиенической обеспеченностью мест занятий, техническим оснащением, оборудованием и инвентарем, создающими личный комфорт занимающихся. Чтобы целенаправленно подбирать физические упражнения соответственно индивидуальным особенностям занимающихся, условиям проведения занятий, характеру физкультурной деятельности, все упражнения делятся на группы по определенным признакам. Наиболее распространенными являются следующие классификации:

1) по целевой направленности: упражнения общеразвивающие, специальные, рекреационные, лечебные, профилактические, коррекционные, профессионально-подготовительные;

- 2) по преимущественному воздействию на развитие тех или иных физических качеств: упражнения на развитие силовых, скоростных качеств, выносливости, гибкости, координации и т. п.;
- 3) по преимущественному воздействию на определенные мышечные группы: упражнения на мышцы спины, брюшного пресса, плеча, предплечья, голени, бедра, мимические мышцы и т. п.;
- 4) по координационной направленности: упражнения на ориентировку в пространстве, равновесие, точность, дифференцировку усилий, расслабление, ритмичность движений и др.;
- 5) по биомеханической структуре движений: циклические (ходьба, бег, плавание, передвижение в коляске, на лыжах, гребля, и др.), ациклические (метание спортивных снарядов, гимнастические упражнения, упражнения на тренажерах, настольные игры и др.), смешанные (прыжки в длину с разбега, подвижные мини-игры и др.);
- 6) по интенсивности выполнения заданий, отражающей степень напряженности физиологических функций: упражнения низкой интенсивности (ЧСС - до 100 уд./мин), умеренной (ЧСС - до 120 уд./мин), тонизирующей (до 140 уд./мин), тренирующей (до 160 уд./мин и больше);
- 7) по видам спорта для разных нозологических групп инвалидов: упражнения и виды спорта для инвалидов по зрению, слуху, интеллекту, общие заболевания., рекомендованных на основе медицинских показаний и противопоказаний, и соответствующих программ Паралимпийских игр;
- 8) по лечебному воздействию: упражнения на восстановление функций паретичных мышц, опорности, подвижности в суставах, упражнения, стимулирующие установочные рефлексы, трофические процессы, функции дыхания, кровообращения и др.;
- 9) по исходному положению: упражнения, выполняемые в положении лежа на животе, на спине, на боку, сидя, стоя, на коленях, присев, на четвереньках и др.;
- 10) по степени самостоятельности выполнения упражнений: активное самостоятельное, с поддержкой, помощью, страховкой, тактильным сопровождением движений, с опорой на костыли, палку, с помощью протезов, тугоров, ортезов и технических устройств, в ходунках, коляске, условиях разгрузки (на подвеске), в форме ортопедической укладки, пассивных упражнений и др.
- 11) по интеграции междисциплинарных связей: художественно-музыкальные, хореографические танцевальные упражнения, упражнения формокоррекционной ритмопластики (работа с глиной), рисование, упражнения, связанные с ролевыми двигательными функциями в сказко-, драмо-, игротерапии, тематических игровых композициях и др., активизирующих мышление, речь, внимание, память, элементарные математические способности.

К естественно-средовым факторам относятся использование воды, воздушных и солнечных ванн в целях укрепления здоровья, закаливания организма. Естественные силы природы усиливают положительный эффект физических упражнений. Для инвалидов купание, плавание, ходьба босиком по траве, гальке, туризм, рыбалка, прогулки на лыжах, на велосипеде, на лодке, подвижные и спортивные игры на открытых площадках и другие виды рекреативной деятельности не только эмоциональны по содержанию, но и оказывают тренирующее и закалывающее действие, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, снижают частоту простудных заболеваний.

К гигиеническим факторам относятся правила и нормы общественной и личной гигиены: быта, труда, отдыха, питания, окружающей среды, одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования. Так, для людей с нарушением зрения, площадки для занятий на воздухе должны быть заранее подготовлены: определены ее размеры, по периметру

установлены ограничительные ориентиры, исключены помехи из кустарника, ям, камней и т. п.; для слабовидящих важно иметь яркий инвентарь и оборудование красного, оранжевого, желтого и зеленого цветов, озвученную атрибутику — мячи, мишени, метрономы, свистки и др. Для инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата при проведении, например, волейбола сидя во избежание микротравм тщательно готовится и полируется поверхность пола. Для лиц, передвигающихся в колясках, должен быть обеспечен свободный проезд к душевым, раздевалкам, туалетам. Особого внимания требует техническое оснащение, пригодность спортивного инвентаря и оборудования, надежность страховки, помощь в случае необходимости и безопасность. Для разных нозологических групп инвалидов в качестве дополнительных, используются средства медицинской и психологической реабилитации, которые не относятся к средствам адаптивной физической

культуры, но их сочетание с занятиями физическими упражнениями усиливают эффект комплексного воздействия на организм человека. К этим средствам относятся: аппаратная физиотерапия, электростимуляция, массаж, мануальная терапия, иглорефлексотерапия, фитотерапия, души, водолечебные ванны (минеральные, радоновые, грязевые, и др.), бани,

средства психологического воздействия: психотерапия, психокоррекция, психоконсультирование, психотренинги и др. Однако их применение для разных лиц имеет множество индивидуальных противопоказаний, поэтому назначение физиотерапевтических процедур должно осуществляться врачами и строго ими контролироваться.

Специальные упражнения при отклонениях в состоянии сердечно-сосудистой системы. Используются динамические физические упражнения циклического характера, вызывающие малую и умеренную физиологическую реакцию. Они оказывают общеоздоровительный эффект преимущественно через воздействие на сердечно-сосудистую систему и в этом отношении рассматриваются как специальные.

Также применяются общеразвивающие упражнения по методике, обеспечивающей разгрузку сердечно-сосудистого аппарата подключением мышечных механизмов кровообращения. Это достигается выполнением упражнений с малой физиологической реакцией в исходных положениях лежа (иногда с приподнятыми ногами), полулежа или сидя. Такие упражнения целесообразно выполнять не только при застойных явлениях, но и в качестве их профилактики. Рекомендуется включать эти упражнения в комплексы гигиенической гимнастики для разгрузки сердечно-сосудистой системы. Помимо малоинтенсивных упражнений, в которых участвуют большие мышечные группы, специальное оздоровительное значение для сердечно-сосудистой системы имеют более интенсивные упражнения, но с участием малых мышечных групп (мышц конечностей). Они развивают периферическое сосудистое русло и способствуют нормализации кровяного давления. В случаях пониженного давления целесообразны и скоростно-силовые упражнения, но также с участием малых мышечных групп и небольшой общей физиологической реакцией.

Специальные упражнения при отклонениях со стороны центральной и периферической нервной системы. При отклонениях в состоянии центральной нервной системы, без нарушения двигательной функции, используется весь комплекс общеразвивающих физических упражнений: циклические, динамические, дыхательные, корригирующие, координационные и т.д. Если же есть нарушения двигательной сферы, то применяют специальные упражнения. При парезах спастического характера (напряженной и сокращенной мускулатуре) используют упражнения на расслабление и растяжение соответствующих мышц. При вялых парезах (мышцы расслаблены, атрофированы) применяются упражнения, развивающие силу и тонус мышц. Нередко при нарушениях

двигательной сферы наблюдается не только поражение мышц, но и тугоподвижность суставов, которую преодолевают специальными упражнениями на гибкость.

Под **физическим упражнением** (ФУ) понимаются двигательные действия человека, используемые для решения задач физического воспитания с учетом его закономерностей. Говоря о сущности ФУ (с точки зрения физического воспитания (ФВ)), можно назвать их элементарной клеточкой и основной структурной единицей практики ФВ. Физическим упражнением может быть двигательная деятельность, двигательное действие, произвольное движение.

Двигательная деятельность человека складывается из системы двигательных действий, объединенных единой целью. Двигательным действием называют целенаправленное проявление двигательной активности (двигательный акт) человека, направленное на решение конкретной задачи. Например, игровая деятельность (игра в ручной мяч, баскетбол, футбол и др.) имеет цель выиграть, победить соперника. Для достижения этой цели применяются многие двигательные действия: ведение мяча, передача, броски по воротам, в кольцо и др. Эти действия (приемы) решают конкретные задачи в зависимости от условий: обвести партнера, разыграть комбинацию, забросить мяч в ворота и т.д.

Двигательное действие формируется на основе имеющегося двигательного опыта и состоит из определенной системы движений. Движения - это материальная функция организма. Для физического воспитания имеют значение произвольные, управляемые движения (в отличие от врожденных, безусловно-рефлекторных). Отдельное движение рук, ног, туловища является составным элементом двигательного действия. В результате выполнения отдельных, связанных между собой движений осуществляется двигательное действие: прыжок, бросок партнера, гимнастическая комбинация, ведение мяча и т.д.

Движения на точность и согласование также являются физическими упражнениями. Итак, речь идет о следующей схеме: движение - двигательное действие - двигательная деятельность. Исходя из вышеизложенного, ФУ можно определить как двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека.

Следовательно, не каждое двигательное действие или деятельность можно назвать ФУ. Трудовая, бытовая деятельность не относится к физическим упражнениям, т.к. используемые в ней двигательные действия направлены на создание материальных ценностей или на обеспечение бытовых условий жизни (ходьба в магазин за покупками, приготовление пищи и т.п.). Хотя многие двигательные действия, возникшие в сфере быта и труда (ходьба, метание, плавание, преодоление препятствий, поднятие тяжестей и т. д.), видоизменялись и, приобретая рациональные формы, становились средствами физического воспитания (спортивная и дозированная ходьба, метание диска и толкание ядра, различные стили плавания, тяжелая атлетика и разновидности борьбы).

Некоторые виды физической работы также могут быть использованы в качестве ФУ, если их режим подчинен закономерностям ФВ (в подготовительном периоде с целью повышения общефизической подготовки (ОФП) работу на лесозаготовках использовали лыжники североевропейских стран).

Следует отметить также, что ФУ - это не отдельное двигательное действие (разовое выполнение), а процесс его многократного повторения. Слово «упражнение» означает сознательное повторение действий с целью усвоения рациональных форм и способов его выполнения, воздействия на физическое развитие и психологические качества человека (на личность). При этом ФУ как процесс повторения может быть организован в виде многократного повторения одного двигательного действия (прыжка, поднятия груза и т.д.) или в форме двигательной деятельности, включающей различные действия (комплекс гимнастических упражнений, подвижные игры и др.).

Трудовые двигательные действия могут оказывать при благоприятных условиях положительное влияние на физическое развитие человека; однако только комплексы ФУ,

применяемые при проведении организованных форм занятий, создают возможности для развития всех органов и систем организма в оптимальном режиме.

Говоря «физические», мы тем самым подчеркиваем характер совершаемой работы (в отличие от умственной), ее преимущественную зависимость от нервно-мышечного аппарата и внешне проявляемую, как правило, в перемещениях тела или его частей. ФУ - сознательный, волевой акт, оказывающий влияние на личность в целом, преимущественно воздействуя на физическую структуру организма. ФУ - основное средство физического воспитания, один из способов передачи общественно-исторического опыта, его научных и практических достижений.

Таким образом, активная двигательная деятельность (повторение двигательных задач) способствует индивидуальному развитию за счет расширения и совершенствования возможностей функциональных систем активной двигательной деятельности и способов ее осуществления. Повторные движения и действия становятся также, отмечал И.М. Сеченов, «одним из самых могучих двигателей в деле психического развития».

Следовательно, важным фактором развития является двигательная деятельность. «Люди чаще хорошими становятся от упражнения и воспитания, чем от природы...» - Демокрит. Полная реализация наследственных возможностей осуществима в том случае, если условия и деятельность не ограничены ничем, кроме самих потребностей организма.

2.7. Глоссарий

Аэробика – система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьбы, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков.

Адаптация (лат. adaptatio-приспособление) – процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к общеприродным, производственным и социальным условиям.

Антропометрические показатели – степень выраженности антропометрических признаков: соматометрические – длина и масса тела, диаметры, окружности (грудной клетки и др.); физиометрические показатели – жизненная емкость легких, ручная и станковая динамометрия и др.; соматоскопические – состояние опорно-двигательного аппарата (форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень жировых отложений и т.д.

Антропометрический профиль – графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам.

Акклиматизация – процесс приспособления организма к новым климатогеографическим условиям. Физиологическая акклиматизация состоит в выработке организмом приспособительных реакций, направленных на поддержание его нормальной жизнедеятельности.

Быстрота. Развитие быстроты – способности человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью – характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене

сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный (скрытый) период двигательной реакции.

Врачебный контроль — комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

Воля – это сознательная саморегуляция субъектом своей деятельности, обеспечивающая преодоление трудностей при достижении жизненных целей.

Выносливость - Развитие выносливости – способности выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности – характеризуется противостоянием организма человека утомлению.

Гомеостаз (homostasis, греч. homois – подобный, сходный + stasis – стояние, неподвижность) – относительное динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма, обеспечивается сложной системой координированных приспособительных (адаптивных) механизмов, направленных на устранение или ограничение воздействия факторов внешней и внутренней среды организма.

Гипоксия и гипероксия (греч. hypo – приставка, означающая: 1) под, ниже; 2) понижение, уменьшение, недостаточность + лат. oxugenium – кислород) и гипероксия (греч. hyper – приставка, означающая: 1) над, сверх, сверху; 2) чрезмерное повышение, увеличение чего-либо + лат. oxugenium – кислород) – соответственно недостаточное и повышенное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма. То и другое явление существенным образом определяет реакции функциональных систем организма, обеспечивающих кислородный обмен.

Градации интенсивности физических нагрузок. В зависимости от лучших индивидуальных результатов занимающихся можно определять и использовать на занятиях уровень градации интенсивности физической нагрузки на выносливость (малая, средняя, большая, предельная) в процентах по отношению ко времени и к скорости достигнутых при установлении личного рекорда на данной дистанции.

Гиподинамия (греч. – понижение плюс относящийся к силе) – пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.

Гипокинезия (греч. – понижение плюс движение) – вынужденное уменьшение объема движений вследствие малой подвижности. Вызывает ряд болезненных явлений.

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную.

Гидроаэробика – это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения.

Двигательная активность – понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двигательной активности связаны с естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме. Чрезмерная мышечная работа (гипердинамик, гиперкинезия) приводит к переутомлению,

перенапряжению и перетренированности; недостаточная (гиподинамия, гипокинезия) – к различного рода физической детренированности.

Двигательное умение характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизированно и действия отличаются высокой надежностью.

Диагноз – краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося физической культурой и спортом.

Диагностика состояния здоровья – краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля после диспансеризации.

Закаливание – это тренировка всего организма, и прежде всего терморегуляционного механизма, к действию различных метеорологических факторов. При этом приспособительные реакции происходят, прежде всего, в нервной и эндокринной системах, во внутренних органах, на тканевом и клеточном уровне. Благодаря этому организм получает возможность безболезненно переносить чрезмерное воздействие холода, жары и т. д.

Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровый образ жизни – модель жизнедеятельности человека, связанная с представлениями о личностной и социальной ценности здоровья, средствами, формами и способами его сбережения.

Здоровый стиль – определенный тип поведения личности или группы жизни людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях.

Зоны физических нагрузок – это режим нагрузки, ограниченный в выполнении упражнения какими-то показателями: физиологическими (пульс, частота дыхания, потребление кислорода, накопления лактата в крови и др.) или педагогическими (скорость, темп, усилия и др.).

Изотон – оздоровительная система физической культуры; упражнения выполняются в основном в изотоническом режиме, при котором мышцы постоянно напряжены.

Калланетика – это программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп. Автор этой программы – американка Каллане Пинкней. Она предложила выполнять упражнения в тишине, без музыки, которая по ее мнению, отвлекает от занятий, не дает возможности сосредоточиться на влиянии движений. Этим калланетика напоминает йогу. Рекомендуются во время занятий смотреть на себя в зеркало.

Культура здорового образа жизни личности – индивидуально выраженный стиль жизни человека в отношении своего здоровья, определяемый следующими компонентами: образовательно-когнитивным; мотивационно-ценностным и целевым; физической культурой; Социально-духовным и поведенческим; деятельностным; эмоционально-волевым.

Ловкость – самое сложное многозначное качество. В нашей стране измерителями ловкости считаются координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик, изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой.

Лечебная физкультура (ЛФК) – это физические упражнения, т.е. мышечные движения, являющиеся мощным биологическим стимулятором жизненных функций человека. Упражнения разделяются на гимнастические, спортивно-прикладные (ходьба, бег, плавание и др.), подвижные и спортивные игры.

Максимальное потребление кислорода (МПК) – показатель мышечной деятельности организма в аэробных (кислородных) условиях, т.е. максимальное количество кислорода, которое может быть доставлено в ткани за 1 мин при работе такой интенсивности, когда минутный кислородный запрос не превышает уровень кислородного потолка, т.е. функциональных возможностей организма в условиях достаточного поступления кислорода. Существенно отличается у тренированных и нетренированных лиц.

Метаболизм (metabolismus; греч. metabole – изменение, превращение) – обмен веществ в организме, совокупность процессов анаболизма (anabolismus; греч. anabole – подъем) – создания и превращения живой материи, и катаболизма (греч. catabole – сбрасывание вниз) – процессов распада тканевых, клеточных структур и сложных соединений для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности. В более узком смысле метаболизм – это промежуточные превращения определенных веществ (белков, жиров, углеводов и др.) внутри клеток с момента их поступления до образования конечных продуктов обмена веществ.

Методические принципы физического воспитания – это те принципы, которые выражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого обязательны при осуществлении образовательных и воспитательных задач: принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

Методы физического воспитания и спортивной тренировки – это способы работы тренера, преподавателя и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические.

Массовый спорт представляет собой регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства.

Мотивация выбора – личная причина (обоснование) выбора каждым студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.

Номограмма – график геометрических величин, применяемый при различных расчетах.

Организм – биологическая система любого живого существа. Организм человека – это высокоорганизованная биологическая система, обладающая всей совокупностью основных жизненных свойств, но характеризующаяся еще и способностью к самоорганизации, самообучению, восприятию, передаче и хранению информации; совершенствованию механизмов управления биологическими процессами через социальные факторы.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Онтогенез – индивидуальное развитие организма, охватывающее все изменения от рождения до окончания жизни. Рассматривается в единстве с филогенезом.

Прикладные знания – приобретаются в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, могут быть использованы в профессиональной деятельности.

Прикладные физические качества – это те качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость), которые имеют наибольшее значение для качественного и эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности.

Прикладные психические качества – те качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных видов работ. Могут быть сформированы и воспитаны в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом.

Специальные прикладные качества подразумеваются способности человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды (низкие и высокие температуры, укачивание, недостаточное парциальное давление кислорода в горах и др.).

Прикладные умения и навыки необходимы в конкретной профессиональной деятельности, могут быть сформированы в процессе занятий определенными видами спорта.

Прикладные виды спорта – те виды (или их элементы), которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки.

Производственная физическая культура – система физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями труда и быта человека.

Профессиональный травматизм – производственные повреждения, травмы, которые статистически достоверно фиксируются у представителей определенной профессии вне зависимости от причин.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки

человека к определенной профессиональной деятельности (общепринятая аббревиатура – ППФП).

Педагогический контроль – процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Планирование перспективное спортивной подготовки – существенный элемент управления многолетним процессом совершенствования спортсмена. По своему содержанию перспективный план делится на планы многолетней подготовки, планы отдельных этапов и тренировочных макроциклов, охватывающих периоды от нескольких месяцев до нескольких лет.

Планирование текущее спортивной подготовки - позволяет оптимизировать тренировочный процесс в его микроциклах, мезоциклах, отдельных соревнованиях или их сериях разработкой таких сочетаний факторов и элементов тренировочного и соревновательного воздействия, которые обеспечили бы эффективные условия для полноценной подготовки спортсмена к выполнению задач данного периода подготовки.

Планирование оперативное предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных заданий в соревновательных стартах, поединках, схватках и т.п.

Переутомление – накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают – начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

Профессиональный спорт – коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий.

Профессиональная направленность физического воспитания – совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов.

Резистентность (лат. *resistentia* – сопротивление, противодействие) – устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды, реализуемая на основе общебиологического принципа гомеостаза.

Рефлекс (лат. *reflexus* – повернутый назад, отраженный) – ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая при посредстве центральной нервной системы. Рефлексы делятся на безусловные (врожденные) и условные (приобретенные в процессе жизнедеятельности), осуществляются с помощью рефлекторной дуги и образования так называемых временных связей механизма, взаимодействия различных корковых и подкорковых областей центральной нервной системы.

Работоспособность – потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и

психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

Рекреация – отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

Релаксация – состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок и др. Может быть произвольной (например, при отходе ко сну) и произвольной, вызванной путем принятия спокойной позы, представления состояния, обычно сопутствующего покою, расслаблению мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Саморегуляция и самосовершенствование организма – взаимосвязанные понятия. Саморегуляция физиологических функций – процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма на постоянном уровне. Процесс саморегуляции всегда имеет циклический характер и осуществляется по правилу: всякое отклонение константного уровня служит толчком к немедленной мобилизации механизмов, вновь восстанавливающих этот постоянный уровень.

Социально-биологические основы физической культуры – сопряженное понятие о принципах взаимодействия закономерностей социальных (общественных) и биологических (связанных с функциональными особенностями организма) в процессе овладения ценностями физической культуры.

Социально-экологические факторы – понятие о комплексном воздействии живой и неживой природы на организм человека в конкретных условиях окружающей среды, обитания, производственной деятельности и общественных отношений.

Саморегуляция – целесообразное функционирование активности личности в единстве ее энергетических, динамических и содержательно-смысловых составляющих.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

Самочувствие – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

Спортивная подготовка – многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Спорт – вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.

Спортивная деятельность – деятельность, направленная на раскрытие резервных возможностей и выявление предельных для данного времени уровней функционирования организма человека в процессе двигательной деятельности. Состязательность, специализация, направленность на наивысшие достижения, зрелищность являются специфическими признаками спорта как вида физической культуры.

Спорт высших достижений предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях.

Современные системы физических упражнений – представляют собой совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут комплексно или акцентировано содействовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей отдельных систем организма, изменению психического состояния, овладению отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками.

Структура подготовленности занимающегося представляет собой отдельные стороны подготовленности спортсмена, определяющие уровень спортивных достижений, а именно: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность.

Самоконтроль – регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Стретчинг (от англ. to stretch – растягивать), включает в себя комплекс поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. Для правильного выполнения упражнений стретчинга следует придерживаться следующих требований: прежде чем выполнить упражнение, надо знать, какую конкретную группу мышц оно помогает растягивать; при выполнении упражнений не следует пытаться скопировать движение более гибкого товарища, все движения должны находиться в определенных пределах, индивидуального диапазона подвижности суставов, вначале следует применять «легкий стрейчинг» при положении сустава в крайне разогнутом, согнутом, отведенном или приведенном положении не покачиваться, растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии; в процессе выполнения упражнений дышать спокойно и ритмично; при появлении острых болевых ощущений прекращать выполнение упражнений. Этот вид гимнастики широко используется как вспомогательное средство в различных видах спорта.

Трудоспособность – способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

Тест – неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.

Туризм – одно из средств физического воспитания, вид активного отдыха. Разнообразие форм и доступность для широких слоев населения определяются массовостью и популярностью туризма. Самым массовым является пешеходный туризм. Во время похода под влиянием активной мышечной работы и естественных природных факторов улучшается деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, повышается интенсивность процессов обмена веществ, кроме того, обилие впечатлений и положительные эмоции благотворно влияют на нервную систему. В организационном отношении различают самодеятельный туризм (самодеятельный выбор маршрута и способа передвижения, самообслуживание в пути) и проводимый туристско-экскурсионными организациями.

Терренкур – метод тренирующей терапии, заключающийся в дозированных прогулках с восхождениями по размеченным маршрутам. Ходьба по ровному месту в чередовании с восхождениями укрепляет и развивает функцию сердечно-сосудистой системы, укрепляет миокард, повышает нервно-мышечный тонус, способствует улучшению обмена веществ.

Утомление – временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

Усталость – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.).

Функциональная проба – дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

Формы самостоятельных занятий – система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная определенным их содержанием.

Физические (двигательные) качества – это определенные стороны двигательных способностей человека – сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

Функциональное состояние – интегральный комплекс характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека; системный ответ организма, обеспечивающий адекватность требованиям его деятельности или неадекватность (когда организм работает на излишне высоком уровне функционального напряжения).

Физиологическая и функциональная система организма – под физиологической системой понимают наследственно закрепленную, регулируемую систему органов и тканей (кровообращения, дыхания, пищеварения и т.д.), которые функционируют в организме не изолировано, а во взаимодействии друг с другом. Функциональная система организма формируется в процессе его жизнедеятельности на наследственной и приобретенной основе с учетом интегральных нейрогуморальных механизмов регуляции и образует взаимосвязь органов, тканей, физиологических систем, обеспечивая в итоге достижение цели в определенном виде деятельности.

Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей. Это сложное и многофункциональное явление, которое имеет свою структуру, отражающую ее формы и содержание, а также собственное специфическое функционирование. Ее компоненты полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке людей к их жизнедеятельности (в труде, быту, военном деле, в активном отдыхе).

Под структурой понимаются состав и строение системы (объекта, предмета), другими словами – количество элементов (компонентов, частей) и характер связей между ними. Эти связи могут быть иерархическими, субординационными (соподчиненными по вертикали), либо координационными, расположенными в одной плоскости и на одном уровне.

Исходя из концепции потребностно-деятельностного подхода, можно выделить следующие структурные элементы (части) в системе физической культуры как вида культуры: неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование (НФО), физическую рекреацию, спорт, двигательную реабилитацию, адаптивную физическую культуру.

Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование представляет процесс чаще всего самодеятельного образования (формирования) нового, более высокого, чем дано природой, уровня развития физических качеств, полученных человеком при рождении, от природы, а также образования (формирования) двигательных навыков, не данных человеку от рождения (гребля, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, бег на коньках), движения в акробатике, гимнастике, спортиграх и т.п.

Физическое воспитание – вид физической культуры, процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей.

Физическая рекреация – вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.

Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность.

Физическая подготовка – вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и т.п.).

Она может определяться и как вид общей подготовки спортсмена (физическая подготовка спринтера, боксера, борца и т.п.).

Физическое развитие – процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.

Это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно измерить в данный конкретный момент (размеры тела и его частей, показатели различных двигательных качеств и способностей, функциональные возможности систем организма).

Физические упражнения – движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

С одной стороны – это средство физического совершенствования, телесного преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. С другой – это метод (способ) физического развития человека. Физические упражнения являются основным, «сквозным» средством всех видов физической культуры (неспециального физкультурного образования, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации).

Шейпинг – система упражнений, направленная на формирование рельефа тела. Основной метод – метод строго регламентированного упражнения.

Эстетическое воспитание – разносторонний сложный процесс развития личности, охватывающий ее духовный мир, практическую активность, формирующий эмоциональные и интеллектуальные стороны психического здоровья.

Раздел 3. Контроль знаний и компетенций студента

3.1. Балльно-рейтинговая система оценки знаний студентов

Баллы БРС	Традиционные оценки РФ	Оценки ECTS
95-100	5	A
86-94		B
69-85	4	C
61-68	3	D
51-60		E
31-50	2	FX
0-30		F
51-100	Зачет	Passed

Критерии оценивания практических занятий (поменять в соответствии с онлайн-обучением)

Активность на занятии оценивается от 0 до 4 баллов. Максимальное количество 68 баллов.

Баллы	Критерий оценки
0	Обучающийся не пришел на занятие
1	Обучающийся присутствует на занятии без спортивной формы, не занимается.
2	Обучающийся присутствует на занятии, но выполняет не все задания преподавателя, не знает правил игры, не соблюдает правила дисциплины. Выполняет задания, с ошибками и не исправляет ошибки, указанные преподавателем.
3	Обучающийся присутствует на занятии, выполняет задания преподавателя, допуская неточности, путает порядок выполнения упражнений. Не ориентируется в правилах спортивной игры. Не участвует в беседе, обсуждении результатов занятия.
4	Обучающийся присутствует на занятии, качественно выполняет задания преподавателя, если допускает неточности, то сразу исправляет замечания

	преподавателя. Знает правила игры, следует им. Активно участвует в беседе, обсуждении результатов занятия. Соблюдает правила дисциплины на протяжении всего занятия.
--	--

Формирование результирующей отметки студентов 1-2 курсов с использованием балльно-рейтинговой системы (БРС)

Элементы результирующей отметки по дисциплине		Максимальное количество баллов за элемент
Активность студента на занятиях в рамках контактной работы		68
Текущий контроль успеваемости	Общая физическая подготовка	5
	Специальная физическая подготовка	5
	Профессионально-прикладная физическая подготовка	5
Итоговый контроль	Теоретическая подготовка	10
	Зачет	7
Итого баллов по дисциплине		100

* Примечание: к текущему и промежуточному (итоговому) контролю успеваемости допускаются студенты, посетившие не менее 8 практических занятий.

Студент может набрать в семестре дополнительные баллы за активность во внеучебной деятельности в пределах максимального количества баллов (100):

Модуль спортивной активности:

- участие в организации и проведении университетских спортивных и физкультурных мероприятиях (спортивные волонтеры), судейство соревнований – до 15 баллов.

Модуль научный (расширение и развитие научного знания):

- за участие в научно-практических конференциях – до 15 баллов.
- Выполнение самостоятельной работы, заполнение Рабочей тетради по дисциплине «Физическая культура» - до 20 баллов.

Оценивание уровня сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций	Индикаторы	«не зачтено»	«зачтено»
Базовый	Сформированы умения самостоятельного методически правильного использования средств и методов адаптивного физического воспитания для здоровьесбережения, сохранение и улучшение	Умения не сформированы, студент не способен выполнить теоретические тесты, практические задания, не принимает участие в дискуссиях, тренингах, обсуждающих вопросы физической культуры	Умения сформированы. Студент способен выполнить теоретические тесты, практические задания, проявляет активность на интерактивных

	физического, функционального и психологического здоровья в условиях профессиональной деятельности.	личности.	занятиях.
Повышенный	Студент способен применять средства и методы адаптивной физической культуры для формирования здоровьесбережения, для пропаганды здорового образа жизни в условиях профессиональной деятельности и повышения адаптационных резервов организма для обеспечения полноценной и активной социальной и профессиональной деятельности.	Умения не сформированы. Студент не способен выполнить теоретические тесты, практические задания, не принимает участие в научно-исследовательской деятельности, дискуссиях, тренингах, обсуждающих вопросы адаптивной физической культуры	Умения сформированы. Студент способен выполнить теоретические тесты, практические задания, подготовить по выбору презентацию, эссе, творческую работу по теме физической культуры и спорта, подготовить научную статью и принять участие в научной конференции по теме физической культуры и спорта

3.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

1. Тесты по адаптивной физической подготовленности;
2. Тесты по специальной физической подготовке;
3. Тесты по технической подготовке;
4. Тесты по профессионально-прикладной физической подготовке;
5. Теоретическое тестирование.
6. Зачетное занятие.

ТЕСТЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ ЗАЧЕТУ

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

1. Какие задачи адаптивной физической культуры направлены на исправление имеющихся нарушений в состоянии здоровья?
 1. Коррекционные;
 2. Профилактические;
 3. Образовательные.
2. Что является главной целью комплексной реабилитации инвалидов?
 1. Повышение функциональных возможностей организма;
 2. Коррекция и компенсация имеющихся нарушений;

3. Повышение качества жизни.
3. Какой из нижеперечисленных признаков не соответствует адаптивной двигательной рекреации?
1. Произвольный выбор формы и содержания занятий;
 2. Направленность на достижение результата;
 3. Проведение занятий в свободное время.
4. Какой из видов адаптивной физической культуры направлен на раскрытие резервных возможностей организма и достижение максимального результата?
1. Адаптивный спорт;
 2. Адаптивное физическое воспитание;
 3. Адаптивная физическая реабилитация.
5. Чем отличается адаптивная двигательная рекреация от рекреативно-оздоровительного спорта?
1. Отсутствием обязательных соревнований и подготовки к ним;
 2. Возможностью удовлетворения потребности в двигательной активности;
 3. Возможностью определить уровень физической подготовленности.
6. Какой из видов адаптивной физической культуры направлен на удовлетворение потребности в активном отдыхе, общении и т.д.?
1. Адаптивный спорт;
 2. Адаптивная физическая реабилитация;
 3. Адаптивная двигательная рекреация.
7. Что означает понятие компенсация?
1. Приспособление;
 2. Замещение;
 3. Исправление.
8. Какие задачи адаптивной физической культуры направлены на исправление имеющихся нарушений в состоянии здоровья?
1. Коррекционные;
 2. Профилактические;
 3. Образовательные.
9. Что является основным содержанием образовательной задачи адаптивной физической культуры?
1. Коррекция двигательных нарушений;
 2. Профилактика возможных нарушений;
 3. Формирование знаний, двигательных умений и навыков.
10. Какие из перечисленных функций адаптивной физической культуры входят в группу социальных?
1. Профилактическая;
 2. Коммуникативная;
 3. Образовательная.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Что является содержанием профилактической функции адаптивной физической культуры?

1. Коррекция двигательных нарушений;
2. Предотвращение возможных нарушений;
3. Компенсация нарушенных функций.

2. Какие из перечисленных функций адаптивной физической культуры являются педагогическими?

1. Коммуникативная;
2. Лечебно-восстановительная;
3. Гуманистическая.

3. Содержание, какой функции адаптивной физической культуры предусматривает исправление и замещение нарушенных или утраченных функций?

1. Коррекционно-компенсаторной;
2. Лечебно-восстановительной;
3. Профилактической.

4. Какие задачи адаптивной физической культуры направлены на предотвращение вторичных нарушений?

1. Компенсаторные;
2. Профилактические;
3. Коррекционные.

5. Главная цель трудового воспитания в АФК заключается в:

1. Овладении занимающимися действиями игрового и соревновательного характера;
2. Формировании у детей представлений об идеале физического развития человека;
3. Осознании необходимости труда - единственного способа жизнедеятельности.

6. Основная функция адаптивного спорта:

1. Ценностно-ориентационная;
2. Профессионально-подготовительная;
3. Социализирующая.

7. Принцип гуманистической направленности в АФК реализуется через:

1. Демократический стилем руководства и общения, проявление доверия, внимания, чуткости, сопереживания, веры в духовные и физические силы;
2. Формирование целей, мотивов деятельности, побуждающих к удовлетворению потребностей самореализации, познавательной и двигательной деятельности;
3. Ориентацию на личностное развитие, этику взаимоотношений, вариативность педагогических воздействий с учетом состояния.

8. Раскройте понятие социальная интеграция:

1. Дополнительное физкультурное образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья в спортивных организациях вместе со здоровыми людьми;
 2. Активное включение инвалидов в культурную, социальную, трудовую жизнь общества вместе со здоровыми людьми;
 3. Обучение детей и взрослых с различными дефектами в учреждениях системы образования вместе со здоровыми людьми.
9. Эффективность реализации принципа наглядности требует знания и учета:
1. Индивидуальных особенностей чувственного восприятия (доминирования зрительного, слухового, тактильного других анализаторов);
 2. Степени нарушения и состояния остаточных функций, в первую очередь, у лиц с поражением слуха и зрения;
 3. Особенности физического развития, физической подготовленности и двигательной активности занимающихся.
10. Принцип систематичности и последовательности в адаптивном физическом воспитании означает:
1. Проведение занятий в соответствии с расписанием учебного процесса;
 2. Обеспечение преемственности, очередности, системности занятий;
 3. Занятия физическими упражнениями без неоправданных пропусков.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

1. У здорового человека интенсивная умственная работа вызывает:
 1. Замедление частоты сердечных сокращений;
 2. Учащение частоты сердечных сокращений;
 3. Не влияет на частоту сердечных сокращений;
 4. Перебои в частоте сердечных сокращений.
2. Что относится к понятию «способность выполнять работу на заданном уровне эффективности в течение определенного времени»:

1. Рекреация;	3. Работоспособность;
2. Реабилитация;	4. Утомление.
3. Факторы, влияющие на работоспособность:
 1. Физиологическое состояние;
 2. Психическое состояние;
 3. Физическое состояние;
 4. Все перечисленные состояния.
4. Что относится к средствам физической культуры?

1. Физические упражнения;	3. Воздух;
2. Солнце;	4. Вода.
5. По каким тестам оценивается общая выносливость:

1. Бег 100 и 200 м;	3. Прыжок в длину с места;
2. Бег 500 и 1000 м;	4. Отжимания и подтягивания.

6. Как рассчитывается максимальная физическая нагрузка по частоте сердечных сокращений для студента:
 1. 220-возраст;
 2. 230-возраст;
 3. 200-возраст;
 4. 180 - возраст.
7. Что свидетельствует о высокой интенсивности работы головного мозга человека?
 1. Масса головного мозга;
 2. Потребление воды;
 3. Потребление кислорода;
 4. Потребление углекислого газа.
8. Влияние на организм «сидячей позы»:
 1. Увеличивается объем циркулирующей крови в организме;
 2. Улучшается кровоснабжение мозга;
 3. Формируется «венозный застой»;
 4. Возрастает дыхательная активность.
9. Субъективное чувство, сопутствующее снижению работоспособности:
 1. Состояние суперкомпенсации;
 2. Состояние усталости;
 3. Состояние переутомления;
 4. Релаксация.
10. Что относится к психорегулирующей тренировке?
 1. Круговая тренировка;
 2. Интервальная тренировка;
 3. Аутогенная тренировка;
 4. Циклическая тренировка.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

1. Что подразумевает понятие "адаптивная физическая культура"?
 1. Физические упражнения для адаптации к новым климатическим условиям.
 2. Система физических упражнений, предназначенная для людей с ограниченными физическими возможностями.
 3. Тренировки, направленные на развитие адаптивных способностей организма к физическим нагрузкам.
2. Что является основной целью адаптивной физической культуры?
 1. Улучшение физической формы и повышение выносливости.
 2. Профилактика и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата.
 3. Восстановление и развитие физических возможностей у людей с ограниченными функциями.
3. Какие категории населения в основном нуждаются в адаптивной физической культуре?
 1. Люди старшего возраста.
 2. Спортсмены и профессиональные атлеты.
 3. Люди с инвалидностью или ограниченными физическими возможностями.
4. Какие виды физических упражнений чаще всего используются в адаптивной физической культуре?
 1. Бег и прыжки.
 2. Силовые тренировки и подтягивания.
 3. Гимнастика, йога и плавание.

5. Какие преимущества имеет адаптивная физическая культура перед обычными тренировками?

1. Улучшение координации и гибкости.
2. Повышение самооценки и социальной адаптации.
3. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и укрепление иммунной системы.

6. Какие факторы следует учитывать при проведении занятий адаптивной физической культурой?

1. Погодные условия и наличие специального оборудования.
2. Физическую подготовку и возрастные особенности участников.
3. Продолжительность тренировок и калорийность питания.

7. Какова роль инструктора в адаптивной физической культуре?

1. Разработка индивидуальных программ тренировок.
2. Проведение контроля и коррекции упражнений.
3. Мотивация и поддержка участников занятий.

8. Какие эффекты могут быть достигнуты благодаря занятиям адаптивной физической культурой?

1. Повышение общей физической выносливости.
2. Уменьшение болевых ощущений и снижение риска травм.
3. Развитие психологической стойкости и укрепление иммунной системы.

9. Какова роль медицинских специалистов в адаптивной физической культуре?

1. Проведение медицинских осмотров и контроля состояния здоровья.
2. Разработка индивидуальной программы занятий.
3. Последующий мониторинг и анализ результатов тренировок.

10. Какие возможности предоставляются людям с ограниченными физическими возможностями благодаря адаптивной физической культуре?

1. Возможность активно участвовать в спортивных мероприятиях.
2. Развитие самосознания и общественной активности.
3. Улучшение качества жизни и самореализация в обществе.

ОСНОВЫ МЕТОДИК АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Кто является основателем концепции адаптивной физкультуры?

1. Иван Павлов
2. Василий Харламов
3. Йозеф Пилатес
4. Томас Хавас

2. Что такое адаптивная физкультура?

1. Система упражнений для развития гибкости и мышечной силы
2. Подход к физической активности, учитывающий индивидуальные особенности
3. Техника медитации и релаксации
4. Методика для развития баланса и координации

3. Какой из нижеперечисленных факторов не является основным принципом адаптивной физкультуры?

1. Учет возраста и физической подготовки
2. Использование специфических тренажеров и оборудования
3. Вариативность и гибкость в подборе упражнений
4. Регулярность занятий и постепенное увеличение нагрузки

4. Какая группа людей наиболее нуждается в адаптивной физкультуре?

1. Дети младшего школьного возраста
2. Профессиональные спортсмены
3. Пожилые люди с ограниченной подвижностью
4. Беременные женщины

5. Что из перечисленного не является целью адаптивной физкультуры?

1. Улучшение общей физической формы
2. Развитие координации и пластичности
3. Культурное развитие личности
4. Профилактика и реабилитация

6. Какие качества развивает адаптивная физкультура?

1. Силу и выносливость
2. Концентрацию и самоконтроль
3. Развитие социальных навыков
4. Все вышеперечисленное

7. Какие упражнения чаще всего используются в адаптивной физкультуре?

1. Йога и пилатес
2. Зарядка и растяжка
3. Аэробика и танцы
4. Плавание и гимнастика

8. Какой из нижеприведенных принципов адаптивной физкультуры подразумевает использование психологических методов?

1. Принцип постепенности
2. Принцип сознательности
3. Принцип пластичности
4. Принцип комплексности

9. Какие факторы следует учитывать при проведении занятий адаптивной физкультурой?

1. Физическую среду и климат
2. Половую принадлежность
3. Наличие хронических заболеваний
4. Все перечисленные факторы

10. Что необходимо делать перед началом тренировки по адаптивной физкультуре?

1. Проконсультироваться с врачом
2. Разогреться и растянуться
3. Определить цели и задачи тренировки
4. Все вышеперечисленное

ОСОБЕННОСТИ ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

1. Спорт делится на:

1. Массовый спорт;
2. Студенческий спорт;
3. Спорт высших достижений;
4. Все вышеперечисленное.

2. При занятиях физической культурой по выбору (вид спорта по желанию студента) проводятся тесты по:

1. Теоретической подготовке;
2. Практической подготовке;
3. Тесты по избранному виду спорта;
4. Все вышеперечисленное.

3. Студенческий спорт включает в себя:

1. Внутривузовские соревнования;
2. Межвузовские соревнования;
3. Международные соревнования;
4. Внутривузовские, межвузовские, международные соревнования.

4. Студенческий клуб вуза — это:

1. Внутривузовская Общественная организация;
2. Межвузовская общественная организация;
3. Внутривузовская коммерческая организация;
4. Межвузовская коммерческая организация.

5. Российский студенческий спортивный союз – это:

1. Общественное объединение студентов и работников вузов;
2. Общественное объединение студентов;
3. Общественное объединение работников вузов;
4. Коммерческое объединение студентов и работников вузов.

6. Выбор индивидуального вида спорта зависит от желания:

1. Повысить уровень физической подготовленности, укрепить здоровье;
2. Достичь высоких спортивных результатов в избранном виде спорта;
3. Овладение умениями и навыками, необходимыми в профессиональной деятельности;
4. От всего вышеперечисленного.

7. Что необходимо учитывать при организации «активного отдыха»?:

1. Особенности предшествующего утомления;
2. Психическое состояние;
3. Темперамент;
4. Все вышеперечисленное.

8. Если профессия требует повышенной выносливости, то выбирают вид спорта:

1. Бег на длинные дистанции, лыжный спорт, велоспорт;
2. Бег на короткие дистанции, прыжки в высоту;
3. Картинг, стрельба из лука, фехтование;
4. Все перечисленное.

9. В начале спортивной карьеры рекомендуются тренировки на развитие:

1. Скоростных качеств;
2. Скоростно-силовых качеств;
3. Выносливости;
4. Силовых качеств.

10. Какой из перечисленных видов спорта относится к нетрадиционным видам:

1. Волейбол;
2. Аэробика;
3. Баскетбол;
4. Гандбол.

ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Что такое адаптивная физкультура?

1. Вид физической активности, направленной на развитие гибкости и силы тела.
2. Особый комплекс упражнений, позволяющий адаптировать физическую нагрузку к индивидуальным возможностям человека.
3. Широко известные практики физического воспитания внука отца отца.

2. Какие группы населения в основном занимаются адаптивной физкультурой?

1. Молодые люди до 30 лет.
2. Люди пожилого возраста.
3. Только профессиональные спортсмены.

3. Какие преимущества имеет адаптивная физкультура перед обычными тренировками?

1. Более интенсивная нагрузка на организм.
2. Уменьшение риска возникновения травм и переутомления.
3. Повышение скорости и выносливости.

4. Какие виды физических упражнений чаще всего используются в адаптивной физкультуре?

1. Силовые тренировки с гантелями и гири.
2. Упражнения на гибкость и растяжку.
3. Кардиотренировки, включающие бег и плавание.

5. Какие заболевания и состояния могут быть противопоказаны для занятий адаптивной физкультурой?

1. Грипп и простуда.
2. Сахарный диабет и артрит.
3. Все заболевания являются противопоказаниями.

6. Какие результаты можно достичь с помощью адаптивной физкультуры?

1. Покорение Эвереста и участие в Олимпийских играх.
2. Улучшение общего самочувствия и повышение работы иммунной системы.
3. Избавление от всех хронических заболеваний.

7. Сколько времени в неделю рекомендуется заниматься адаптивной физкультурой?

1. 1-2 часа.
2. 4-5 часов.

3. Минимум 10-12 часов.

8. Можно ли заниматься адаптивной физкультурой без консультации с врачом?

1. Да, ведь это обычные физические упражнения.
2. Нет, перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом.
3. Только при наличии противопоказаний.

9. Как выбрать подходящий комплекс упражнений для адаптивной физкультуры?

1. Попробовать все упражнения и выбрать самые сложные.
2. Следовать советам друзей и рекламным обещаниям производителей спортивного оборудования.
3. Посоветоваться с тренером или физиотерапевтом.

10. Какие еще методы помимо адаптивной физкультуры могут помочь в поддержании общего физического состояния?

1. Занятие пассивными видами отдыха, например, смотреть телевизор.
2. Правильное питание и ежедневные прогулки на свежем воздухе.
3. Использование популярных фитнес-гаджетов, таких как фитнес-браслеты или смарт-весы.

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЕ И САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ АДАПТИВНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

1. Самоконтроль – это:

1. регулярные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, функциональной и физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий упражнениями и спортом;
2. планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой;
3. комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом;
4. краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося физической культурой и спортом.

2. Виды диагностики здоровья:

1. Врачебный контроль.
2. Педагогический контроль.
3. Самоконтроль.
4. Все вышеперечисленное.

3. Студенты обязаны проходить диспансеризацию для получения допуска к занятиям по физической культуре:

1. 1 раз в семестр;
2. 1 раз в два года;
3. 1 раз за период обучения в вузе;
4. 1 раз в год.

4. Физическое развитие — это:

1. закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма;
2. планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой;

3. система измерений физических характеристик тела;
4. дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.
5. Жизненная емкость легких зависит от:
 1. Веса тела;
 2. Роста тела;
 3. Уровня функциональной подготовленности;
 4. Всех вышеперечисленных параметров.
6. Объективные показатели, определяющие тип телосложения:
 1. Окружность грудной клетки;
 2. Окружность запястья рабочей руки;
 3. Визуальная оценка;
 4. Окружность таза.
7. Боковое искривление позвоночника называется:
 1. Лордоз;
 2. Кифоз;
 3. Сколиоз;
 4. Лордо-кифоз;
8. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:
 1. Антропометрические стандарты;
 2. Индексы;
 3. Корреляция;
 4. Все вышеперечисленные.
9. Какой тест не относится к оценке физической подготовленности:
 1. Ортостатическая проба;
 2. Тест Люшера;
 3. Гарвардский степ-тест;
 4. PWC₁₇₀.
10. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:
 1. Функциональной подготовленности;
 2. Здоровья;
 3. Физической подготовленности;
 4. Всех вышеперечисленных параметров

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТНОМУ ЗАНЯТИЮ

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
5. Физическая культура в структуре профессионального образования.
6. Физическая культура личности студента.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Профессиональная направленность физической культуры.
9. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
10. Физическая культура и спорт в ВУЗе.
11. Гуманитарная значимость физической культуры.
12. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
13. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.
14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии
15. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
16. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
17. Здоровый образ жизни студента.
18. Влияние окружающей среды на здоровье.
19. Наследственность и ее влияние на здоровье.
20. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
21. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
22. Самооценка собственного здоровья.
23. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
24. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
25. Режим труда и отдыха.
26. Организация сна.
27. Организация режима питания.
28. Организация двигательной активности.
29. Личная гигиена и закаливание.
30. Гигиенические основы закаливания.
31. Закаливание воздухом.
32. Закаливание солнцем.
33. Закаливание водой.
34. Профилактика вредных привычек.
35. Культура межличностных отношений.
36. Психофизическая регуляция организма.
37. Культура сексуального поведения.
38. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
39. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
40. Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма студентов.
41. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.

42. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
43. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
44. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
45. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
46. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
47. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
48. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
49. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
50. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
51. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
52. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
53. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
54. Адаптивная физическая подготовка, ее цели и задачи.
55. Специальная физическая подготовка.
56. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
57. Структура подготовленности спортсмена.
58. Техническая подготовленность спортсмена.
59. Физическая подготовленность спортсмена.
60. Тактическая подготовленность спортсмена.
61. Психическая подготовленность спортсмена.
62. Профессионально-прикладная физическая подготовка спортсмена как разновидность специальной физической подготовки.
63. Интенсивность физических нагрузок.
64. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
65. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
66. Характеристика первой тренировочной зоны.
67. Характеристика второй тренировочной зоны.
68. Характеристика третьей тренировочной зоны.
69. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
70. Значение мышечной релаксации.
71. Возможности и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
72. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
73. Формы занятий физическими упражнениями.
74. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
75. Общая и моторная плотность занятия.
76. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
77. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
78. Формы самостоятельных занятий.
79. Содержание самостоятельных занятий.
80. Возрастные особенности содержания занятий.
81. Расчет часов самостоятельных занятий.
82. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.

83. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц. Учет индивидуальных особенностей.
84. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
85. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
86. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
87. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
88. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
89. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
90. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
91. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
92. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
93. Самоконтроль за физическим развитием и состоянием организма.
94. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
95. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
96. Массовый спорт. Его цели и задачи.
97. Спорт высших достижений.
98. Единая спортивная классификация.
99. Национальные виды спорта.
100. Студенческий спорт, его организационные особенности.
101. Спорт в ВУЗе.
102. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».
103. Особенности организации занятий в основном и спортивном отделении.
104. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.
105. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
106. Студенческие спортивные соревнования.
107. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
108. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные.
109. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
110. Международные студенческие спортивные соревнования.
111. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
112. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
113. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
114. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
115. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
116. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
117. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
118. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.

119. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих
120. - выносливость;
121. - силу;
122. - Скоростно-силовые качества и быстроту;
123. - гибкость;
124. - координацию движений;
125. 26. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.
126. Краткая историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
127. Характеристика влияния избранного вида спорта (системе физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
128. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных амплуа, для разных весовых категорий и т. п.).
129. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях ВУЗа.
130. Перспективное планирование подготовки.
131. Текущее и оперативное планирование подготовки.
132. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.
133. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
134. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта (системе физических упражнений) по годам (семестрам) обучения.
135. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований по избранному виду спорта.
136. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.
137. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
138. Виды диагностики, ее цели и задачи.
139. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
140. Методы стандартов, антропометрических индексов, программ, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
141. Педагогический контроль, его содержание и виды.
142. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
143. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
144. Дневник самоконтроля.
145. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
146. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
147. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии.
148. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
149. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.

150. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
151. Методика оценки быстроты и гибкости.
152. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
153. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

***ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1 и 2 КУРСОВ**

*Тесты предназначены для студентов всех нозологических групп с учетом особенностей.

Примечание: здесь и далее для определения дифференцированной оценки все оценки за выполненные тесты суммируются и делятся на количество выполненных тестов (например, $4+4+2+5+5=20$ баллов; $20: 5$ тестов=4 балла).

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:

* тесты проводятся у студентов в соответствии с учетом особенностей нозологической группы

ОФП с элементами силовой подготовки*

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Приседания, кол-во раз за 1 минуту	25	20	15	10	5
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз за 1 минуту	15	13	10	8	5
3	Упражнение «Планка», секунд	100	80	60	45	25
4	Прыжки на скакалке, кол-во раз за 1 минуту	40	30	20	15	10

ОРУ и настольные игры

№	Тесты для оценки действий	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Выполнение координационных двигательных действий общеразвивающих упражнений	Выполнение теста без ошибок	Выполнения теста с одной, двумя ошибками	Выполнения теста с тремя ошибками	Выполнения теста допуск ая четыре ошибки	Выполнения теста допуск ая пять ошибок
2	Выполнение двигательных тестов «клик».	Более 30 раз за 30 сек	25-30 раз за 30 сек	20-25 раз за 30 сек	15-20 раз за 30 сек	менее 15 раз за 30 сек

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

* тесты проводятся у студентов в соответствии с учетом особенностей нозологической группы

Мини-баскетбол

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Выполнение броска мяча в кольцо (15 бросков)	10	7	5	3	1
2	Выполнение ловли и передачи мяча одной рукой (10 передач, попытки без потерь)	8	6	4	3	2
3	Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками (8 передач, попытки без потерь)	6	4	3	2	1

Мини-гольф

№	Тесты	Оценка в баллах (юноши/девушки)				
		5	4	3	2	1
1	Точность выполнения ударов (10 ударов)	5	4	3	2	1
2	Выполнение координационных двигательных действий, правильная ударная позиция (одна попытка)	Выполнение теста без ошибок	Выполнение теста с одной, двумя ошибками	Выполнение теста с тремя ошибками	Выполнение теста с допуском четыре ошибки	Выполнение теста с допуском пять ошибок

ОФП с элементами оздоровительных видов гимнастики

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Технически правильное выполнение двигательных действий (упражнения: силовые, координационные, на ловкость)	Выполнение теста без ошибок	Выполнение теста с одной, двумя ошибками	Выполнение теста с тремя ошибками	Выполнение теста с допуском четыре ошибки	Выполнение теста с допуском пять ошибок
3	Наклон вперед из положения стоя на скамье	+8	+6	+4	+3	+1
4	Самостоятельное составление комплекса упражнений	6 и более упраж	5-4 упражнен	3-2 упражнен	2 упражнен	1 упражнение

		жен ий	ия	ия	ия	
--	--	-----------	----	----	----	--

ТЕСТЫ ДЛЯ ВСЕХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

№	Тесты	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах (девушки/юноши)									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Проба Ромберга, с	17	16	15	14	13	18	17	16	15	14
2	Реакция на движущийся объект (ловля линейки), см	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15
3	Бросок и ловля теннисного мяча одной рукой с расстояния 1 метр от стены за 30 с, раз	25	22	18	16	10	30	27	22	18	14

***Примечание: все тесты проводятся в соответствии с нозологической группой занимающихся и при их хорошем самочувствии.**

Разработчики: Лебедева Т.Р., Орел О.А., Бычков А.А.

Зав. Каф.ФВиС



Подпись