МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Электростальский институт (филиал)

Московского политехнического университета

Подписано цифровой подписью:
Филиппова О.Д.
Дата: 2022.03.31 13:25:54 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора

Электростальского института (филиала)

Московского политехнического университета

_____/О.Д. Филиппова/

"10" 06 2021 г.

Адаптированная рабочая программа дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Направление подготовки

15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»

Направленность подготовки

«Роботизированные комплексы»

(набор 2021 г.)

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная, хаочная

Электросталь 2021

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья является овладение способами деятельности в сфере физической культуры для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей, составления индивидуальных программ самовоспитания, регулирования психоэмоционального состояния, их оценки и коррекции.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических 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.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья относятся к обязательной части (Б1.1) основной образовательной программы бакалавриата направления подготовки 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств».

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» взаимосвязаны логически, содержательно и методически со следующими дисциплинами:

- физическая культура и спорт.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающихся формируются следующие компетенции и должны быть достигнуты следующие результаты обучения как этап формирования соответствующих компетенций:

Код компетенций	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	ИД 1. УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения	**Знать:** роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных при-

	полноценной социальной и профессионально й деятельности	полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	вычек, ведении здорового образа жизни**.** **Уметь:** поддерживать должный уровень физической подготовленности для профессионального и личного развития, формирования здорового образа жизни. **Владеть:** практическим опытом занятий физической культурой и спортом.
		ИД 2. УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Разделы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья изучаются со второго по шестой семестры в виде самостоятельной работы.

Структура и содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по срокам и видам работы отражены в приложении 1.

Содержание разделов дисциплины

Решение поставленных задач осуществляется путем самостоятельного изучения студентами практического раздела дисциплины.

Самостоятельная работа студентов направлена на укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности, развитие физических качеств, совершенствованием двигательных умений и навыков, а также на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии - для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Особое место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима, в т.ч. с учетом состояния здоровья и заболевания.

Студенты ОВЗ самостоятельно осваивают методики использования физических упражнений с учетом характера заболевания и уровня физической подготовленности.

Основные задачи самостоятельной работы: определение уровня состояния здоровья и физической подготовленности, осуществление взаимосвязи в освоении знаний, двигательных умений и навыков с формированием у студентов опыта подбора и практических реализаций собственных тренировочных или оздоровительных программ.

Студенты самостоятельно осваивают учебно-тренировочный раздел. Для этого они пользуются различными секциями физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, с учетом своего состояния здоровья. Рекомендации к недельному двигательному режиму студенты могут получить у преподавателей кафедры.

Спортивно-техническая направленность практического материала:

Спортивная направленность: Лёгкая атлетика и общефизическая подготовка (адаптированный курс к основному заболеванию обучающихся)

Упражнения с партнёрами, на координацию движений, внимание. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.
Развитие физических качеств занимающихся (быстрота, выносливость, сила, гибкость и т.п.). Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.
Специальные подготовительные упражнения для бега. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.
Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.

Спортивная направленность: Лёгкая атлетика (адаптированный курс к основному заболеванию обучающихся)
Специальные подготовительные упражнения для бега. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.
Обучение технике бега. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.
Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.

Спортивная направленность: Гимнастика (адаптированный курс к основному заболеванию обучающихся)
Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.
Шейпинг. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.
Йога. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.
Гимнастика ушу. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.
Круговая тренировка. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию

Спортивная направленность: Баскетбол (адаптированный курс к основному заболеванию обучающихся)
Специальные и подводящие упражнения в баскетболе, обучение основным элементам игры. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.
Перемещения и основные стойки; ведение, передача, ловля мяча; изучение «двух шагов». Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.
Игровая практика, закрепление пройденного материала. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.

Спортивная направленность: Волейбол (адаптированный курс к основному заболеванию обучающихся)
Стойки волейболиста, обучение основным элементам игры. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.
Техника верхней и нижней передачи мяча. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.
Игровая практика, развитие качества внимания. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.

Спортивная направленность: Настольный теннис (адаптированный курс к основному заболеванию обучающихся)
Изучение обучающимися теоретического материала, правил соревнований по настольному теннису.
Овладение элементами технических приемов игры в настольный теннис. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.

Упражнения, направленные на закрепление навыков правильной хватки ракетки и стойки теннисиста. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.
Овладение техникой выполнения подачи и удара, при правильной хватке ракетки, с техникой передвижения при игре в настольный теннис. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.
Игровая практика. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.

Спортивная направленность: Бадминтон (адаптированный курс к основному заболеванию обучающихся)
Изучение обучающимися теоретического материала, правил соревнований по по бадминтону.
Упражнения, направленные на закрепление навыков правильной хватки ракетки и стойки бадминтониста.
Овладение элементами технических приемов игры в бадминтон. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.
Овладение техникой выполнения подачи и удара по волану. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.
Овладение техникой передвижения при игре в бадминтон. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.
Овладение техникой выполнения нападающего удара при игре в бадминтон. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.
Игровая практика. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.

5. Образовательные технологии

По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья институт устанавливает особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

Методика изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) и реализация компетентностного подхода в восприятии материала предусматривает использование следующих образовательных технологий: групповые, дифференцированные, личностно-ориентированные, спортивно-ориентированные, модульные, здоровьесберегающие и соревновательные.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Самостоятельное освоение студентами дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья не оценивается.

Критерием успешности освоения учебного материала является самостоятельная оценка студента, учитывающая регулярность учебно-тренировочных занятий, степень освоения теоретических знаний, методических навыков, а также положительную динамику результатов тестовых упражнений. Виды и количество тестовых упражнений студент выбирает исходя из уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

6.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

6.1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

Код компетенции	**В результате освоения образовательной программы обучающийся должен обладать**
УК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В процессе освоения образовательной программы данные компетенции, в том числе их отдельные компоненты, формируются поэтапно в ходе освоения обучающимися дисциплин (модулей), практик в соответствии с учебным планом и календарным графиком учебного процесса.

6.1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых по итогам освоения дисциплины (модуля), описание шкал оценивания

Показателем оценивания компетенций на различных этапах их формирования является достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю).

Показатель	**Критерии оценивания**			
	2	**3**	**4**	**5**
Индикаторы достижения компетенции: ИД 1. УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. ИД 2. УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.				
Знать: роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;	Обучающийся демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие следующих знаний: теории, истории и методике физической культуры	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих знаний: теории, истории и методике физической культуры Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность знаний, по ряду показателей, обучаю-	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих знаний: теории, истории и методике физической культуры Допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналити-	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих знаний: теории, истории и методике физической культуры Свободно оперирует приобретенными знаниями.

		щийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями при их переносе на новые ситуации.	ческих операциях.	
Уметь: проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью.	Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет контролировать и оценивать физическое развитие и физическую подготовленность.	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих умений: контролировать и оценивать физическое развитие и физическую подготовленность. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность умений, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании умениями при их переносе на новые ситуации.	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих умений: контролировать и оценивать физическое развитие и физическую подготовленность. Умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих умений: контролировать и оценивать физическое развитие и физическую подготовленность. Свободно оперирует приобретенными умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
Владеть: средствами и методами спортивных и оздоровительных технологий для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе и дальнейшей профессио-	Обучающийся не владеет или в недостаточной степени владеет практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.	Обучающийся владеет практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность владе-	Обучающийся частично владеет практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами. Допускаются незначитель-	Обучающийся в полном объеме владеет практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами. Свободно применяет по-

нальной деятельности.		ния навыками по ряду показателей. Обучающийся испытывает значительные затруднения при применении навыков в новых ситуациях.	ные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	лученные навыки в ситуациях повышенной сложности.

Форма промежуточной аттестации не проводится.

Фонды оценочных средств представлены в приложении 1 к рабочей программе.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1.	Психология физической культуры: Учебник. – М.: Спорт, 2016. – 624с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=454255&sr=1
2.	Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. История физической культуры и спорта: Учебник. – М.: Спорт, 2017. – 432с. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=475389&sr=1

б) дополнительная литература:

3.	Анищенко В.С. Физическая культура . – М.: РУДН, 2002. – 165с.
4.	Александров А.Ю., Гуреев Н.В. Особенности обучения плаванию взрослых. Методическое пособие. –Электросталь: ЭПИ МИСиС ТУ, 2003. – 63с.

Электронно-библиотечная система «Лань» (www.e.lanbook.com):
Доступ к коллекциям «Инженерно-технические науки», «Экономика и менеджмент»;
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»**(** https://biblioclub.ru);
Национальная электронная библиотека (http://нэб.рф);
Электронная библиотека Московского политехнического университета **(http://lib.mami.ru/);**
Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА» (http://cyberleninka.ru/)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п\п	**Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом**	**Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы**	**Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы**
25.	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Спортивный зал, 144000, Московская область, г.Электросталь, ул. Советская, д. 21/6	Оборудован для различных видов спорта. Шведские стенки, щиты баскетбольные, сетки волейбольные, бревно гимнастическое, спортинвентарь.

9. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа является одним из видов получения знаний обучающимися и направлена на:

- изучение теоретического материала, подготовку к учебным занятиям,
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Самостоятельная работа студентов представляет собой важнейшее звено учебного процесса, без правильной организации которого обучающийся не может быть высококвалифицированным бакалавром/специалистом.

Студент должен помнить, что проводить самостоятельные занятия следует регулярно. Важно приложить максимум усилий, воли и работать с полной нагрузкой с первого дня.

Каждый студент должен сам планировать свою самостоятельную работу, исходя из своих возможностей и приоритетов.

В процессе обучения важнейшую роль играет самостоятельная работа с источником информации. Научиться работать с такими источниками - приоритетная задача студента.

10. Методические рекомендации для преподавателя

Преподавателю необходимо быть готовым консультировать студентов по любым вопросам, связанным с освоением дисциплины.

11. Особенности реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с учетом состояния их здоровья.

По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться как в аудитории, так и с использованием возможностей электронной образовательной среды (образовательного портала) и электронной почты.

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки бакалавров 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств».

Программу составил: доцент, к.п.н. Гуреев Н.В.

Программа утверждена на заседании кафедры ММТ «26» мая 2021г. протокол № 9

И. о. заведующий кафедрой «ММТ» /И.М. Таупек/

Приложение

Структура и содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

по направлению подготовки 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств».
(бакалавр)

№ п/п	Раздел	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов, и трудоем-кость в часах					Виды самостоятельной работы студентов						Формы аттеста-ции	
			Л	П/С	Лаб	СРС	КСР	К.Р.	К.П.	УО	ДС	Т	Р	Э	З
1.	Практический	2	-	-	-	72									
2.	Практический	3	-	-	-	72									
3.	Практический	4	-	-	-	72									
4.	Практический	5	-	-	-	72									
5.	Практический	6	-	-	-	40									
	Форма аттестации														
	Всего часов по дисциплине					**328**									

Приложение 1
к рабочей программе

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)
Электростальский институт (филиал)
Московского политехнического университета

Направление подготовки
15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»
Направленность образовательной программы
«Роботизированные комплексы»

Форма обучения: очная, заочная

Типы задач профессиональной деятельности:
проектно-конструкторской;
организационно-управленческой.

Кафедра: «Машиностроительные и металлургические технологии»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Состав: 1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Показатель уровня сформированности компетенций

Составитель:
доцент, к.п.н. Гуреев Н.В.

Электросталь 2021

Паспорт фонда оценочных средств
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»
для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Направление подготовки 1**5.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»**
Направленность образовательной программы **«Роботизированные комплексы»**
Уровень **бакалавриат**
Форма обучения **очная, заочная**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Практический раздел	УК-7	Тестирование, реферат

Таблица 1

ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ					
ФГОС ВО **15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»**					
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие компетенции:					
КОМПЕТЕНЦИИ		**Перечень компонентов**	**Технология формирования компетенций**	**Форма оценочного средства**	**Степени уровней освоения компетенций**
ИНДЕКС	**ФОРМУЛИРОВКА**				
УК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Знать:** роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; **Уметь:** проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; **Владеть:** средствами и методами спортивных и оздоровительных технологий для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе и дальнейшей профессиональной деятельности.	самостоятельная работа	Т, Р	**Базовый уровень** Понимает: влияние оздоровительной системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. **Повышенный уровень** способен использовать приобретенные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранение и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности; выбирает оптимальные методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития.

Перечень оценочных средств по дисциплине

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

№ ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Тестирование (Т)	Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической и спортивно-технической подготовленности обучающегося.	Фонд тестовых упражнений
2	Реферат (Р)	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно- исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов

Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

(формирование компетенции УК-7)

Контрольные нормативы (юноши)

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег 100 м (с)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2. Бег 3000 м (мин, с)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
3. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
4. Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
5.Прыжки в высоту с разбега (см)	145	140	135	130	125
6. Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5
7. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	40	35	30	25	20
8. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол. раз)	10	7	5	3	2
9. Приседания на одной ноге, опора о гладкую стенку (количество раз)	18	15	12	10	8
10.Профессионально-прикладная физическая подготовка	Упражнения разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом направлений подготовки специалиста				

Контрольные нормативы (девушки)

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег 100 м (с)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2. Бег 2000 м (мин, с)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
3. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
4. Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
5.Прыжки в высоту с разбега (см)	120	115	110	105	100
6. Подтягивание на перекладине в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (количество раз)	18	16	10	8	5
7. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	20	16	12	10	6
8. В висе поднимание ног до прямого угла (кол. раз)	14	10	8	6	4
9. Приседания на одной ноге, опора о гладкую стенку (количество раз)	12	10	8	6	4
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Упражнения разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом направлений подготовки специалиста				

Контрольные нормативы
для оценки физической подготовленности студентов (для юношей)

Вид задания	Оценка в баллах			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	220	195	180	меньше 180
2 Метание гранаты 700 гр. (м)	34	32	30	меньше 30
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	8	6	меньше 6
5 Челночный бег 3 х 10 м/с.	7,3	8,0	8,2	больше 8,2
6 Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз)	120	110	100	меньше 100
7 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	меньше 35
8 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	7	5	3	меньше 3
9 Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,0	7,0	6,0	меньше 6,0
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,5	14,0	14,5	больше 14,5
11 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.)	3,40	3,50	4,10	больше 4,10
12 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	15,00	15,30	16,00	больше 16,00

Контрольные нормативы
для оценки физической подготовленности студентов (для девушек)

Вид задания	Оценка в баллах			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	меньше 160
2 Метание гранаты 500 гр. (м)	20	18	16	меньше 16
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4 Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз)	130	120	110	меньше 110
6 Челночный бег 3х10 м/сек.	8,4	8,7	9,3	больше 9,3
7 Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15
8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	меньше 30
9 Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,0	меньше 6
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	16,5	16,7	17,0	больше 17,0
11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,55	2,05	2,15	больше 2,15

12 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,50	11,10	11,30	больше 11,30

Контрольные задания (девушки)

№п/п	Контрольные задания (девушки)	Баллы			
		0,5	1	1,5	2
1.	Верхняя передача над собой (волейбол) (раз)	4	6	8	10
2.	Верхняя передача в парах (волейбол) (раз)	10	12	16	20
3.	Нижняя передача в парах (волейбол) (раз)	4	6	8	10
4.	Нижняя прямая подача (волейбол) (раз)	2	3	4	5

Контрольные задания (юноши)

№п/п	Контрольные задания (юноши)	Баллы			
		0,5	1	1,5	2
1.	Верхняя передача над собой (волейбол) (раз)	4	6	8	10
2.	Верхняя передача в парах (волейбол) (раз)	10	12	16	20
3.	Нижняя передача в парах (волейбол) (раз)	4	6	8	10
4.	Нижняя прямая подача (волейбол) (раз)	2	3	4	5

Тесты спортивно-технической подготовленности
Специализация «Баскетбол»

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛЫ									
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
1. Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
2. Передача и ловля мяча от щита с места за 30 сек. с расстояния 4,5м (раз)	14	16	18	20	22	11	12	13	14	16
3. Скоростное ведение мяча 20м (сек)	4,6	4,3	4,0	3,7	3,4	5,5	5,2	4,9	4,6	4,3
4. Броски из-за дуги. Из любой точки (кол-во попаданий из 10 попыток)	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
5. Броски из-за дуги. По 6 бросков из пяти точек (кол-во попаданий). Юноши - по 15 сек на точку, девушки – без лимита времени	6	8	10	13	15	4	6	8	10	13
6. Бросок с попаданием после ведения вокруг 3-х сек.зоны. правой рукой и левой рукой (сумма секунд)	19	17	15	13	11	23	21	19	17	15

При проведении процедуры оценки физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья при сдаче нормативов, приведенных выше в таблицах, последние могут быть индивидуально изменены в зависимости от физических возможностей обучающегося и имеющихся у него медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены или могут использоваться собственные технические средства.

Настоящие методические рекомендации оценивания результатов промежуточной аттестации предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Примерные темы рефератов
по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

(формирование компетенции УК-7)

2 семестр

Обязательная тема для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Подбор физических упражнений для конкретного заболевания. Лечебная Физическая культура и спорт.

Темы по выбору:

1. Социально-биологические и психофизиологические основы физическойкультуры.
2. Самостоятельные занятия оздоровительной Физической культурой.
3. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненноважными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
4. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
5. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методыпрофилактики и борьбы с ожирением.
6. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
7. Структура физической культуры.
8. Физическая культура и спорт как вид культуры личности в обществе.
9. Физическая культура и спорт в профилактике различных заболеванийчеловека.
10. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений врегулировании этих состояний.

3 семестр

Обязательная тема для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Гиподинамия и рекомендуемые средства физической культуры приданном заболевании.

Темы по выбору:

1. Тренажеры и их использование для развития физических качеств (общейсилы, силовой выносливости, скоростной и скоростно-силовой выносливости).
2. Физическая культура и спорт в семье.
3. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления иприме-

нение средств физической культуры для их направленной коррекции.

4. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровняздоровья.

5. Путь к долголетию.

6. Шейпинг в укреплении здоровья и формировании гармоничноготелосложения.

7. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.

8. Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению.

9. Социальные ценности и функции физической культуры. 10.Физическая культура и спорт в рекреации и реабилитации человека.

11. Влияние никотина, алкоголя и наркотических веществ на развитие личностии состояние здоровья человека.

12. Аэробика для всех.

4 семестр

Обязательная тема для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Составление, обоснование и демонстрация индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Темы по выбору:

1. Нормы двигательной активности для лиц различной подготовленности иуровня здоровья.

2. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности.

3. Стрейчинг. Методика занятий стрейчингом.

4. Система двигательной активности по К. Куперу.

5. Основные средства по регуляции стресса и нервного напряжения.

6. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развитияфизической культуры в России.

7. Основные приемы борьбы с вредными привычками.

8. Понятие гиподинамии и меры по ее предупреждению.

9. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия впроцессе занятий физической культурой и спортом.

10. Туризм и здоровье человека.

11. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.

5 семестр

Обязательная тема для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Составление, обоснование и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Темы по выбору

1. Взаимосвязь красоты телосложения и здоровья

2. История возникновения Олимпийского движения в древней Греции

3. Основные положения методики закаливания

4. Развитие физической культуры и спорта в нашем городе

5. Основы методики самомассажа

6. Здоровье человека как феномен культуры

7. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры

8. Как стать сильным, особенности занятий физической культурой и спортом женщин
9. Подвижные игры как средство воспитания координационных способностей и общей выносливости
10. Основные приемы и методы омоложения организма

6 семестр

Обязательная тема для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Составление, обоснование и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Темы по выбору

1. История современного Олимпийского движения.
2. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечениижизнедеятельности.
3. Питание при повышенных спортивных нагрузках Организация и проведения туристического похода
4. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями испортом
5. Изменения, происходящие в организме человека при систематическихзанятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом
6. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма
7. Физическая культура и спорт молодой матери
8. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторовукрепления и сохранения здоровья
9. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии
10. Виды и профилактика утомления

Методические рекомендации по написанию реферата

Реферат должен быть написан каждым студентом самостоятельно под руководством преподавателя. Работа выполняется по теме, согласованной с преподавателем кафедры, для чего преподаватели кафедры проводят регулярные консультации.

Особое значение имеет первая консультация, когда студент знакомится с методикой написания реферата, подбором литературы и составлением плана. План реферата отражает основное содержание и обеспечивает последовательность изложения материала.

Реферат должен иметь: титульный лист, оглавление (содержание), введение, текстовое изложение материала, соответствующее выбранной теме и отражающее план реферата, заключение (или выводы) и список использованной литературы (не менее 3 источников). Объем рефератов – 5-10 машинописных страниц.

Требования к написанию и оформлению реферата
Реферат имеет строго определенную структуру:
Титульный лист.
Содержание (с. 2)
Введение (с.3)
1.(с. 4 и т.д.)
2.
3.
Заключение

Список литературы

Объем реферата – 15-20 страниц. Текст реферата печатается 14 шрифтом через 1,5 интервала. Шрифт Times New Roman. Поля: слева – 3 см, справа – 1,5 см, сверху – 2 см, снизу – 2 см. Текст печатается с абзацами.

Введение занимает 1-3 страницы и вводит читателей в курс проблемы.

Во введении необходимо сформулировать цель работы.

В основной части необходимо дать содержательную характеристику проблемы. Текст основной части должен быть разделен на несколько параграфов, иметь ссылки на литературные источники.

В заключении должны быть сформулированы выводы, отражающие основные результаты работы.

Список литературы составляется в алфавитном порядке фамилий авторов или названий произведений (при отсутствии фамилии автора). В списке применяется общая нумерация литературных источников. При написании реферата рекомендуется обращаться к новейшим научным источникам.

Критерии оценки написания реферата:

При оценивании реферата учитывается - правильность оформления, соответствие содержания поставленным в начале реферата задачам, соответствие плану реферата.

Шкала оценивания	**Описание**
Оценка «зачтено» выставляется студенту	Выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
Оценка «незачтено» выставляется студенту	Выставляется студенту, если не выполнены все требования, указанныедля оценки «зачтено».