

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**

**УТВЕРЖДАЮ**

Врио директора

Электростальского института (филиала)

Московского политехнического университета



\_\_\_\_\_/О.Д. Филиппова/

\_\_\_\_\_  
2021 г.

Адаптированная рабочая программа дисциплины  
**«Физическая культура и спорт»**  
для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Направление подготовки  
**22.03.02 «Металлургия»**

Направленность образовательной программы  
**«Обработка металлов и сплавов давлением»**  
(набор 2021 года)

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**очная**

**Электросталь 2021**

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Целью** освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части (Б1.1) основной образовательной программы бакалавриата направления подготовки 22.03.02 «Металлургия».

## 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 полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД 1. УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<b>Знать:</b> социально-биологические основы физической культуры и спорта; современные здоровьесберегающие технологии; психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры и спорта

		<p>ИД 2. УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>в регулировании работоспособности. <b>Уметь:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для профессионального и личного развития, формирования здорового образа жизни. <b>Владеть:</b> практическим опытом занятий физической культурой и спортом.</p>
--	--	---	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, т.е. 72 академических часа.

Разделы дисциплины «Физическая культура и спорт» изучаются: в первом семестре (на 1-ом курсе):

**Очная форма обучения:** семинары и практические занятия – 72 часа. Форма контроля – зачёт.

**Заочная форма обучения:** семинары и практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа – 62 часа. Форма контроля – зачёт.

Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» по срокам и видам работы отражены в приложении.

##### Содержание разделов дисциплины

Решение поставленных задач осуществляется путем включения в учебные занятия теоретического и практического материалов, а также выполнения контрольных заданий и упражнений (тестов).

##### Раздел 1. Теоретический раздел

Содержание теоретического раздела занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» адаптированного для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

##### Тема 1. Основы здорового образа жизни. Адаптивная физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Понятие об адаптивной физической культуре. Адаптивная физическая культура как социальный феномен, как учебная дисциплина. Компоненты адаптивной физической культуры: ключевые допущения; изучаемые объекты; изучаемый аспект этих феноменов;

уровень рассмотрения.

Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры. Содержание основных видов адаптивной физической культуры и их наиболее общие задачи. Адаптивное физическое воспитание. Адаптивный спорт. Адаптивная двигательная рекреация. Адаптивная физическая реабилитация.

Основные критерии общей патологии, отражающие объективные закономерности биологических процессов в организме человека: целостность организма; структура и функции; активность организма; причинно-следственная связь; адаптация организма; компенсация организма. Компоненты инфраструктуры системы физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями. Программа работы системы физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями.

Функции адаптивной физической культуры. Социализация инвалидов, обучающихся в государственных учебных заведениях. Интегративная функция. Коммуникативная функция. Направления адаптивного спорта. Содержание ЛФК в реализации профессионально-подготовительной функции. Основные идеи, направления и принципы, лежащие в основе адаптивной физической культуры. Пути реализации принципа гуманистической направленности в адаптивной физической культуре. Принцип социализации. Факторы, влияющие на процесс социальной адаптации. Взаимосвязь специфических принципов адаптивной физической культуры со смежными дисциплинами.

## **Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

## **Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.**

Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

## **Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Психофизиологическая характеристика будущей профессиональной деятельности и учебного труда. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизиологического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

## **Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности.**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

#### **Тема 6. Содержание методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» адаптированной для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

В рамках методико-практических занятий вырабатываются индивидуальные рекомендации для студентов с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с их заболеванием) в рамках индивидуальной оздоровительной программы:

- рекомендации по укреплению индивидуального здоровья студентов, улучшению их физического развития, закаливанию организма;
- разработка индивидуальных рекомендаций по двигательной активности в зависимости от показаний здоровья (утренняя гимнастика, двигательная активность в течение дня, закаливающие процедуры);
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за его энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- формирование основных двигательных навыков и психофизических свойств личности студента, необходимых для повышения качества его здоровья;
- воспитание морально-волевых качеств;
- разъяснение значения, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания;
- формирование правильной осанки и при необходимости - ее коррекция;
- повышение стрессоустойчивости;
- профилактика социально-психологической дезадаптации, приводящей к депрессивному и суицидальному поведению, а также различным формам зависимого поведения (потребления наркотиков и других психоактивных веществ: алкоголя, табака, спайсов и т.д.);
- повышение уровня работоспособности, функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма;

- рациональное питание, дыхание, режим труда и отдыха, сон;
- средства, методы и методики направленного формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств;
- профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний;
- реабилитация после болезней, перенесенной травмы;
- признаки работоспособности, усталости, утомления, восстановительные средства после стрессового напряжения, умственной деятельности;
- повышение коммуникативных свойств личности студента.

## **Раздел 2. Практический раздел**

Содержание практического раздела дисциплины «Физическая культура и спорт», адаптированной для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

### **1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).**

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

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

Упражнения для воспитания быстроты: совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений.

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.

### **2. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).**

Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

### **3. Спортивные и подвижные игры.**

Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные подвижные игры. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

### **4. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.**

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата

Обучение комплексам упражнений по профилактике заболеваний (нарушений) опорно-двигательного аппарата (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице спортивной площадке). Гигиена

нические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

#### **5. Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).**

Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

### **5. Образовательные технологии**

Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт», адаптированной для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и средствами адаптивной физической культуры, как физические упражнения (общетонизирующие и общеукрепляющие средства гимнастические, строевые, коррекционные), занятия на тренажерах общего действия (на все группы мышц), локального действия (воздействия на определенную группу мышц), занятия на открытой спортивной площадке в естественно-средовых факторах (солнечные и воздушные ванны).

В учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт», адаптированной для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены активные и интерактивные формы проведения занятий.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (ЭБС) и к электронной информационно-образовательной среде института.

Учебный процесс по дисциплине планируется и реализуется с учетом количества студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья по медицинским показателям и распределенных по следующим категориям:

- с нарушениями статодинамической функции (двигательной),
- с нарушениями функций кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, обмена веществ и энергии, внутренней секреции;
- с нарушениями сенсорных функций (зрения, слуха, обоняния, осязания).

Данные критерии определяют методы организации занятий:

групповой до 8 человек (необходимо присутствие второго преподавателя-

ассистента);

индивидуально-групповой (необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);

индивидуальный.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляется динамическое врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по адаптированной программе дисциплины «Физическая культура и спорт» не допускаются. Результаты очередного медицинского обследования заносятся в медицинскую карту студента.

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

В процессе обучения используются следующие оценочные формы самостоятельной работы студентов, оценочные средства текущего контроля успеваемости и промежуточных аттестаций:

- реферат,
- тест,
- зачёт по дисциплине.

### **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:

<b>Код компетенции</b>	<b>В результате освоения образовательной программы обучающийся должен обладать</b>
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).

<b>Показатель</b>	<b>Критерии оценивания</b>			
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>



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

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.

<p><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие следующим знаниям: культурного, исторического наследия в области физической культуры; сущности физической культуры в различных сферах жизни; ценностной ориентации в области физической культуры.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующим знаниям: культурного, исторического наследия в области физической культуры; сущности физической культуры в различных сферах жизни; ценностной ориентации в области физической культуры. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность знаний, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями при их переносе на новые ситуации.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующим знаниям: культурного, исторического наследия в области физической культуры; сущности физической культуры в различных сферах жизни; ценностной ориентации в области физической культуры. Допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующим знаниям: культурного, исторического наследия в области физической культуры; сущности физической культуры в различных сферах жизни; ценностной ориентации в области физической культуры. Свободно оперирует приобретенными знаниями.</p>
<p><b>Уметь:</b> использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личного</p>	<p>Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет посредством физической культуры оптимизировать</p>	<p>Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующим умениям: посредством физической культуры оптимизиро-</p>	<p>Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующим умениям: посредством физической куль-</p>	<p>Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующим умениям: посредством физической культуры</p>

<p>развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>психофизическое состояние человека, формируя здоровый образ жизни.</p>	<p>вать психофизическое состояние человека, формируя здоровый образ жизни. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность умений, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании умениями при их переносе на новые ситуации.</p>	<p>туры оптимизировать психофизическое состояние человека, формируя здоровый образ жизни. Умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.</p>	<p>оптимизировать психофизическое состояние человека, формируя здоровый образ жизни. Свободно оперирует приобретенными умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.</p>
<p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Обучающийся не владеет или в недостаточной степени владеет современными технологиями в области физической культуры и спорта; необходимыми умениями и навыками в психофизическом развитии личности.</p>	<p>Обучающийся в неполном объеме владеет современными технологиями в области физической культуры и спорта; необходимыми умениями и навыками в психофизическом развитии личности. Обучающийся испытывает значительные затруднения при применении навыков в новых ситуациях.</p>	<p>Обучающийся частично владеет современными технологиями в области физической культуры и спорта; необходимыми умениями и навыками в психофизическом развитии личности. Навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.</p>	<p>Обучающийся в полном объеме владеет современными технологиями в области физической культуры и спорта; необходимыми умениями и навыками в психофизическом развитии личности. Свободно применяет полученные навыки в ситуациях повышенной сложности.</p>

Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и их описание:

### Форма промежуточной аттестации: зачет.

Студенты, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет в форме выполнения контрольных нормативов. Условием допуска к выполнению зачетных нормативов является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданную функциональную и двигательную подготовленность, а также выполнение письменного реферата по теоретической части учебной дисциплины.

Шкала оценивания	Описание
Зачтено	Выполнены все виды учебной работы, предусмотренные рабочей программой, включая подготовку реферата по теоретической части учебной дисциплины. Студент выполнил все виды контрольных нормативов и получил по каждому из них от 3 до 5 баллов.
Не зачтено	Выполнены все виды учебной работы, предусмотренные рабочей программой, включая подготовку реферата по теоретической части учебной дисциплины. Студент выполнил не все виды контрольных нормативов и (или) получил хотя бы по одному из них 2 балла.

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. <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=454255&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=454255&amp;sr=1</a>
2.	Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. История физической культуры и спорта: Учебник. – М.: Спорт, 2017. – 432с. <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=475389&amp;sr=1">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=475389&amp;sr=1</a>

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](http://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 соответ-	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
-------	--	---	---

	<b>ствии с учебным планом</b>		
24.	Физическая культура и спорт	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, спортивный инвентарь.

### 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 «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» с учетом состояния их здоровья.

По дисциплине «Физическая культура и спорт» 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 22.03.02 «Металлургия»

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/



	формы).																
2.3	Спортивные и подвижные игры.		-	12	-	-											
2.4	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.		-	12	-	-											
2.5	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)		-	12	-	-											
	<b>Форма аттестации</b>												1	1			3
	<b>Всего часов по дисциплине</b>			<b>72</b>													

**Заочная форма обучения**

№ п/п	Раздел	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов, и трудоемкость в часах					Виды самостоятельной работы студентов					Формы аттестации					
			Л	П/С	Лаб	СРС	КСР	К.Р.	К.П.	УО	ДС	Т	Р	Э	З			
1	Теоретический раздел	1																
1.1	Основы здорового образа жизни. Адаптивная физическая культура в обеспечении здоровья.	1	-	1	-	4												
1.2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	-		-	5												
1.3	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	-	1	-	5												
1.4	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	-		-	5												
1.5	Физическая культура в профессиональной деятельности.	1	-	1	-	4												

1.6	Содержание методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» адаптированной для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.	1	-	1	-	4							+	+		
2	Практический раздел	1														
2.1	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).	1	-	2	-	7										
2.2	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).	1	-	1	-	7										
2.3	Спортивные и подвижные игры.	1	-	1	-	7										
2.4	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.	1	-	1	-	7										
2.5	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	1	-	1	-	7										
	<b>Форма аттестации</b>												1	1		3
	<b>Всего часов по дисциплине – 72 ч.</b>		-	<b>10</b>	-	<b>62</b>										

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  
**22.03.02 «Металлургия»**

Направленность образовательной программы  
**«Обработка металлов и сплавов давлением»**

Форма обучения: очная, заочная

Тип задач профессиональной деятельности:  
технологический;  
организационно-управленческий;  
проектный.

Кафедра: «Машиностроительные и металлургические технологии»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Состав: 1. Паспорт фонда оценочных средств

2. Описание оценочных средств:

реферат,  
тест,  
зачет

**Составитель:**

доцент, к.п.н. Гуреев Н.В.



**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине  
«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки **22.03.02 «Металлургия»**  
 Направленность образовательной программы  
**«Обработка металлов и сплавов давлением»**  
 Квалификация (степень) выпускника **Бакалавр**  
 Форма обучения **Очная, заочная**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Теоретический раздел	УК-7	Устный опрос Реферат
1.1	Основы здорового образа жизни. Адаптивная физическая культура в обеспечении здоровья.	УК-7	Реферат
1.2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК-7	Реферат
1.3	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	УК-7	Реферат
1.4	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	УК-7	Реферат
1.5	Физическая культура в профессиональной деятельности.	УК-7	Реферат
1.6	Содержание методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» адаптированной для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.	УК-7	Реферат Тест
2	Практический раздел	УК-7	Тест
2.1	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).	УК-7	Контрольные нормативы, реферат для студентов СМГ
2.2	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).	УК-7	Контрольные нормативы, реферат для студентов СМГ
2.3	Спортивные и подвижные игры.	УК-7	Контрольные нормативы, реферат для студентов СМГ
2.4	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.	УК-7	Контрольные нормативы, реферат для студентов СМГ
2.5	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	УК-7	Контрольные нормативы, реферат для студентов СМГ
	Аттестация		Зачет

## ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

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	<p><b><u>Индикаторы достижения компетенции</u></b></p> <p>ИД 1. УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p>ИД 2. УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p><b><u>В том числе:</u></b></p> <p><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	практические занятия, самостоятельная работа	Т, Р, зачет	<p><b>Базовый уровень</b> 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.</p> <p><b>Повышенный уровень</b> способен использовать приобретенные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности; выбирает оптимальные методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития.</p>

**Перечень оценочных средств по дисциплине  
«Физическая культура и спорт»**

№ ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1.	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
2.	Тестирование (Т)	Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося.	Фонд тестовых упражнений
3.	Зачёт	Итоговая форма оценки знаний. В высших учебных заведениях проводится во время сессии.	Вопросы к зачёту

**Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации**

**Примерный список вопросов для подготовки к зачету для студентов инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по физической культуре и спорту**

**формирование компетенций УК-7**

1. Адаптивная физическая культура как социальный феномен.
2. История становления и развития адаптивной физической культуры.
3. Основные положения концепции адаптивной физической культуры.
4. Адаптивное физическое воспитание.
5. Адаптивная двигательная рекреация.
6. Адаптивная физическая реабилитация.
7. Адаптивный спорт.
8. Цель, содержание и задачи адаптивной физической культуры.
9. Функции адаптивной физической культуры.
10. Социализация инвалидов, обучающихся в государственных учебных заведениях.
11. Формы занятий адаптивной физической культурой в Вузе.
12. Функции адаптивного спорта.
13. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры.
14. Адаптивная физическая культура лиц с нарушением зрения.
15. Адаптивная физическая культура лиц с нарушением слуха.
16. Параолимпийское и Олимпийское движения. Всемирные игры глухих.
17. Адаптивная физическая культура лиц с соматическими нарушениями.
18. Адаптивная физическая культура лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.

- та.
19. Функции адаптивной двигательной рекреации.
  20. Принципы адаптивной физической культуры.
  21. Материально-техническая база для работы по физическому воспитанию лиц с ограниченными возможностями.
  22. Отрицательное кумулятивное воздействие гиподинамии и гипокинезии на организм лиц с ОВЗ и инвалидностью.
  23. Роль здоровья и физической подготовленности для лиц с ОВЗ и/или инвалидностью в процессе освоения общекультурных человеческих ценностей.
  24. Физическая культура и её влияние на организм человека.
  25. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания студента.
  26. Взаимосвязь занятий физической культурой с развитием волевых черт характера.
  27. Занятия физическими упражнениями для улучшения психической устойчивости организма к неблагоприятным факторам.
  28. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
  29. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.
  30. Самомассаж, основные виды и приемы.
  31. Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.
  32. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
  33. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
  34. Организация, формы, методики и содержание самостоятельных занятий.
  35. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий в адаптивной физической культуре.
  36. Характеристика изменения пульса, частоты дыхания, жизненного объема легких и кровяного давления при двигательной деятельности.
  37. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
  38. Энергетический баланс.
  39. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
  40. Организация рационального питания студентов. Состав пищи и суточный расход энергии.
  41. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
  42. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

**Критерии оценки знаний, умений и навыков студентов на зачете для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по физической культуре и спорту:**

Шкала оценивания	Описание
Оценка «зачтено» выставляется студенту	Студент демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям освоения компетенций, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

Оценка «незачтено» выставляется студенту	Студент демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям освоения компетенций, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
--	---

### 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 на зачете(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 x 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.)	15,0 0	15,3 0	16,0 0	больше 16,00

**Контрольные нормативы  
для оценки физической подготовленности  
студентов на зачете(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 3x10 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	2,1	больше 2,15

			5	
12 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,5 0	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

При проведении процедуры оценки физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья при сдаче зачетных 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.

#### Текущий контроль

##### Требования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по физической культуре и спорту

Обучающиеся, освобожденные на длительный период или полностью по заключению врача от практических занятий по физической культуре и спорту в конце первого семестра сдают преподавателю зачет по теоретическому разделу дисциплины, проводимого в форме устного собеседования, а также выполняют письменный реферат, на тему, связанную с характером их заболеваний: «Рекомендации и противопоказания к занятиям физической культуры при заболевании» состоящий из обязательных следующих разделов:

Раздел 1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Раздел 2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Раздел 3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Раздел 4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

### **Примерные темы рефератов**

#### **формирование компетенций УК-7**

Обязательная тема (для специальной медицинской группы):

Краткая характеристика заболевания студента. Медицинские противопоказания при занятиях физической культурой.

Темы по выбору:

1. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
2. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко.
3. Материальные и духовные ценности физической культуры.
4. Основы рационального питания и контроль над весом тела.
5. Роль физических упражнений в режиме дня студента.
6. Влияние осанки на здоровье человека.
7. Гигиена физической культуры и спорта (одежда, обувь, места занятий, инвентарь).
8. Физическая культура и спорт в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента.
9. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.
10. Современные системы оздоровительной физической культуры.
11. Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.
12. Гипокинезия и гиподинамия.
13. Лечебная физкультура в системе реабилитации при гиподинамии.
14. Сочетание массажа с активными и пассивными упражнениями на растягивание.

#### **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 перед студентом в начале курса задачам (соответствие плану) - устный ответ (краткий обзор написанного реферата, ответы на вопросы по реферату).

<b>Шкала оценивания</b>	<b>Описание</b>
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, указанные для оценки «зачтено».