

Министерство образования и науки Российской Федерации
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
**«Владимирский государственный университет
 имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»**
 (ВлГУ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности

А.А.Панфилов

« 31 » мая 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

Направление подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств

Профиль/программа подготовки

Уровень высшего образования бакалавр

Форма обучения очная

Семестр	Трудоем- кость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
1	2 ЗЕТ,72	-	72	-	-	зачет
2	72	-	72	-	-	зачет
3	72	-	72	-	-	зачет
4	72	-	72	-	-	зачет
5	54	-	54	-	-	зачет
6	58	-	54	-	4	зачет
Итого	2 ЗЕТ, 400	-	396	-	4	зачет

Владимир 2016

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа по дисциплине физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями имеет физкультурно-спортивную направленность, то есть, направлена на укрепление и восстановление здоровья учащихся в Вузе, а именно: на формирование потребности и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.

Целью данной рабочей программы является создание оптимальных условий студентам, обучающимся по образовательным программам, независимо от форм и технологий обучения, для формирования необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

Овладение учащимися основ физической культуры для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, составляющими, которой являются:

- поддержание оптимального уровня здоровья данной категории студентов;
- овладение знаниями в области ЛФК;
- осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Физическая культура в Российской Федерации представлена в высших учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, в формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей общекультурной компетенции (ОК): способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 ЗЕТ, 72 часа (1 семестр) – физическая культура; 328 часов (2-6 семестр) – элективные курсы по физической культуре; 4 часа – СРС (6 семестр).

Для студентов с нарушением слуха, занятия по физической культуре проводятся с сурдопереводчиком.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Семинары	Практические занятия	Лабораторные	Контрольные	СРС		
1	Легкая атлетика – адаптивные формы и виды	1	1-6			24				5/20,83%	1 рейтинг
2	Подвижные игры	1	7-13			24					2 рейтинг
3	Плавание	1	14-18			24				5/20,83%	3 рейтинг
Всего		1				72				10/13,89%	зачет
1	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	2	1-6			24				2/8,34%	1 рейтинг
2	Профилактическая оздоровительная гимнастика, ЛФК	2	7-13			24				5/20,83%	2 рейтинг
3	Легкая атлетика – адаптивные формы и виды	2	14-18			24				3/12,5%	3 рейтинг
Всего		2				72				10/13,89%	зачет
1	Легкая атлетика – адаптивные формы и виды	3	1-6			24				5/20,83%	1 рейтинг
2	Спортивные игры	3	7-13			24				5/20,83%	2 рейтинг
3	Плавание	3	14-18			24					3 рейтинг
Всего		3				72				10/13,89%	зачет
1	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	4	1-6			24				2/8,34%	1 рейтинг
2	Профилактическая оздоровительная гимнастика, ЛФК	4	7-13			24				5/20,83%	2 рейтинг
3	Легкая атлетика – адаптивные формы и виды	4	14-18			24				3/12,5%	3 рейтинг
Всего		4				72				10/13,89%	зачет
1	Легкая атлетика – адаптивные формы и виды	5	1-6			18				5/27,78%	1 рейтинг
2	Спортивные игры	5	7-13			18					2 рейтинг
3	Плавание	5	14-18			18				5/27,78%	3 рейтинг
Всего		5				54				10/18,52%	зачет
1	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	6	1-6			18		4		5/27,78%	
2	Профилактическая оздоровительная	6	7-13			18				5/27,78%	

	гимнастика, ЛФК									
3	Легкая атлетика – адаптивные формы и виды	6	14-18		18					1 рейтинг
	Всего	6			54		4	10/18,52%		зачет
	ИТОГО				396		4	60/15,16%		зачет

Основные темы:

Тема 1. Легкая атлетика – адаптивные формы и виды.

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.

Тема 2. Подвижные игры.

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Тема 3. Спортивные 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.

Тема 4. Плавание.

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники доступных способов плавания. Спасение утопающих, первая помощь. Общие и специальные упражнения на суше в обучении плаванию. Акваэробика. Правила соревнований, основы судейства.

Тема 4. 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, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.

Тема 5. Профилактическая оздоровительная гимнастика, ЛФК.

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

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушений зрения – нарушений слуха
- сердечнососудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (защита на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При проведении занятий предусматривается использование активных и интерактивных форм проведения занятий в объеме не менее 20 % от общего объема занятий (просмотр видеозаписей с различными программами, разбор техники выполнения элементов в различных видов спорта, постановка методических задач (проведение урока – занятия по заданию преподавателя), организация и проведение мастер-классов и встреч с ведущими специалистами и спортсменами по различным видам спорта, предусмотренные рабочей программой.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

В качестве аттестации студентов в каждом семестре используется 3-х этапная рейтинговая система.

Оценка за выполнением учебной программы студентами проводится в форме рейтинг-контроля, который осуществляется следующим образом.

В каждом семестре учебного года проводится три рейтинг-контроля:

Рейтинг-контроль 1 – максимальная сумма баллов 30;

Рейтинг-контроль 2 – максимальная сумма баллов 30;

Рейтинг-контроль 3, итоговый – максимальная сумма баллов 40.

Баллы за рейтинги суммируются. Таким образом, максимальная сумма баллов, набираемая студентом в течение семестра, равна 100.

Для студентов, не имеющих противопоказаний к занятиям, рейтинг-контроль 1 и рейтинг-контроль 2 состоят из двух составляющих: оценка посещаемости занятий (максимальная сумма - 15 баллов) и оценка уровня физической подготовленности (максимальная сумма - 15 баллов).

Рейтинг-контроль 3, итоговый, кроме двух составляющих, включает в себя дополнительные 10 баллов (бонусные), на усмотрение преподавателя.

Оценка посещаемости занятий осуществляется из расчета – 1,5 балла за одно учебное занятие (1 – 4 семестр) и 2 балла (5,6 семестр).

Система оценки результативности занятий и требований к освоению студентами с ограниченными возможностями здоровья дисциплины «Физическая культура» имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей студентов и целей занятий адаптивной физической культурой.

Преподаватель: [подпись]
Зач. (по курсу)
Ф.И.О. [подпись]

**Тесты определения физической подготовленности
(юноши)**

№ п/п	Тест по ФК	Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1	Бег 100 м (сек)	Без учета времени				
2	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	30	25	20	15	10
4	Подтягивания на перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5
5	Плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности)	Без учета времени				
6	Составление и проведение комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся	15-20 упражнений				

**Тесты определения физической подготовленности
(девушки)**

№ п/п	Тест по ФК	Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1	Бег 100 м (сек)	Без учета времени				
2	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях	30	25	20	15	10
4	Прыжки через скакалку (количество раз) 30 сек.	80	75	70	65	60
5	Плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности)	Без учета времени				
6	Составление и проведение комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся	15-20 упражнений				

Примечание: Практические тесты-задания (доступные формы и виды) выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. По решению профессорского-преподавательского состава кафедры содержание контрольных тестов может быть изменено (дополнено), в зависимости от контингента студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий и/или реферата. Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 10-15 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Тематика рефератов

1 семестр

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. ЛФК после перепесенных травм.
9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
10. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
11. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
12. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
13. Здоровый образ жизни студента.
14. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
15. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

2 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура студента.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
7. Общее представление о строении тела человека.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
16. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
17. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
18. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
19. Режим труда и отдыха.
20. Гигиенические основы закаливания.

3 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
11. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
12. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
13. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
14. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
15. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
16. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
17. Структура учебно-тренировочного занятия.
18. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
19. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.

4 семестр

1. Пути достижений физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
12. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Формы и содержание самостоятельных занятий.
14. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
15. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
18. Значение мышечной релаксации.
19. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
20. Формы занятий физическими упражнениями.

5 семестр

1. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
2. Профилактика геронтологических изменений в организме с помощью занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
4. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.

5. Особенности методики занятий физическими упражнениями, связанные с возрастными изменениями организма.
6. Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.
7. Здоровье и экология.
8. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.
9. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
10. Выбор технических средств занятий и определение рациональной последовательности их использования.
11. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
12. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
13. Основы самомассажа.
14. Профилактика спортивного травматизма.
15. Общая и моторная плотность занятия.
16. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
17. Типы изменений умственной работоспособности студента.
18. Методические принципы физического воспитания.
19. Средства и методы физического воспитания.
20. Основы обучения движениям.

6 семестр

1. Основы физического воспитания молодой семьи.
2. Формы активного проведения досуга.
3. Соревнования спортивных семей.
4. Праздники здоровья.
5. Прикладные умения и навыки.
6. Прикладные психические качества и свойства личности.
7. Прикладные психофизические качества.
8. Организация массовых оздоровительных мероприятий.
9. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
10. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела.
11. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
12. Осанка и походка современного человека.
13. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
14. Профилактика спортивного травматизма.
15. Общая и моторная плотность занятия.
16. Личная гигиена студента и ее составляющие.
17. Профилактика вредных привычек.
18. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
19. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
20. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

Тесты по дисциплине «Физическая культура»

№	Вопрос	Правильный ответ	Баллы
1	Термин «Олимпиада» означает: а) четырехлетний период между Олимпийскими играми; б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;	а	2

5. Особенности методики занятий физическими упражнениями, связанные с возрастными изменениями организма.
6. Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.
7. Здоровье и экология.
8. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.
9. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
10. Выбор технических средств занятий и определение рациональной последовательности их использования.
11. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
12. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
13. Основы самомассажа.
14. Профилактика спортивного травматизма.
15. Общая и моторная плотность занятия.
16. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
17. Типы изменений умственной работоспособности студента.
18. Методические принципы физического воспитания.
19. Средства и методы физического воспитания.
20. Основы обучения движениям.

6 семестр

1. Основы физического воспитания молодой семьи.
2. Формы активного проведения досуга.
3. Соревнования спортивных семей.
4. Праздники здоровья.
5. Прикладные умения и навыки.
6. Прикладные психические качества и свойства личности.
7. Прикладные психофизические качества.
8. Организация массовых оздоровительных мероприятий.
9. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
10. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела.
11. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
12. Осанка и походка современного человека.
13. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
14. Профилактика спортивного травматизма.
15. Общая и моторная плотность занятия.
16. Личная гигиена студента и ее составляющие.
17. Профилактика вредных привычек.
18. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
19. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
20. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

Тесты по дисциплине «Физическая культура»

1. Термин «Олимпиада» означает:
 - а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
 - б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
 - в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.
2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:
 - а) 1944г;
 - б) 1976.;
 - в) 1980г.;

г) еще не проводились?

3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

- а) основ техники;
- б) ведущего звена техники;
- в) деталей техники.

4. Физическая культура-это:

- а) стремление к высшим спортивным достижениям;
- б) разновидность развлекательной деятельности человека;
- в) часть человеческой культуры.

5. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
- б) уровнем развития физических качеств;
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;
- г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности;

6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а) 85-90 уд./мин;
- б) 80-84 уд./мин;
- в) 60-80 уд./мин.

7. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

8. Физическое упражнение – это:

- а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи;
- б) один из методов физического воспитания;
- в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания.

9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения.

10. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:

- а) 180-200 уд/мин;
- б) 170-180 уд/мин;
- в) 140-160 уд/мин.

11. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

12. Что называется осанкой:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- б) дружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;

13. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека;
- б) процесс совершенствования физических качеств;
- в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом.

14. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движения во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

15. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

16. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

- а) 100 м;
- б) 200 м;
- в) 500 м.

17. Что такое двигательный навык:

- а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания;
- б) двигательное действие, доведенное до автоматизма;
- в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях.

18. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

19. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

20. Под техникой двигательных действий понимают:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) способ организации движений при выполнении упражнений;
- в) последовательность движений при выполнении упражнений;

21. Выносливость человека не зависит от:

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, умения терпеть.

22. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) современное пятиборье.

23. Физическая культура направлена на совершенствование:

- а) морально-волевых качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) природных физических свойств человека.

24. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения;
- б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению;
- в) способность сохранять заданные параметры работы.

25. При развитии выносливости, какая ЧСС вызывает поддерживающий режим:

- а) 110-130 уд/мин;

б) 140 уд/мин;

в) 140-160 уд/мин;

г) свыше 160 уд/мин.

26. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

а) сила;

б) выносливость;

в) ловкость;

г) быстрота.

27. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

а) охладить;

б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу;

в) нагреть, наложить теплый компресс.

28. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:

а) 1976г;

б) 1998г;

в) 1980г.

29. Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:

а) дельфин

б) кроль на спине;

в) брасс;

г) кроль на груди.

30. На Олимпийских играх 776 г до н.э атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а) 200м;

б) двойной стадии;

в) одной стадии.

31. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:

а) стрельба;

б) фехтование;

в) гимнастика;

г) верховая езда.

32. Укажите количество игроков волейбольной команды:

а) 5;

б) 6;

в) 7;

33. Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:

а) их выполняют медленно;

б) в качестве отягощения используется собственный вес тела;

в) они вызывают значительное напряжение мышц.

34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

а) подвижных и спортивных игр;

б) прыжков высоту;

в) бега с максимальной скоростью.

35. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

а) 5;

б) 6;

в) 7.

36. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

а) выполнение с мячом в руках одного шага;

б) выполнение с мячом в руках двух шагов;

в) выполнение с мячом в руках трех шагов;

37. Укажите количество игроков футбольной команды:

а) 7;

б) 9;

в) 11.

38. Укажите, каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:

а) 1908 г. – Лондон;

б) 1912 г. – Стокгольм;

в) 1920 г. – Антверпен.

39. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме:

а) Азия;

б) Австралия;

в) Африка;

г) Америка;

д) Европа.

40. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета (МОК):

а) желтый;

б) синий;

в) черный;

г) красный;

д) зеленый.

Студент должен набрать от 70 до 80 баллов (за каждый правильный ответ 2 балла).

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Елифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие для вузов по специальности 060101.65 "Лечебное дело" по дисциплине "Лечебная физкультура" / В.А. Елифанов [и др.]. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Гэотар-Медиа, 2012. – 566 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426456.html>.

2. Миронов, С.П. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: национальное руководство / Под ред. С.П. Миронова, Б.А. Поляева, Г.А. Макаровой – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – (Серия "Национальные руководства"). <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970422328.html>.

3. Пулина, В.В. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в ВУЗе. Учебно-методическое пособие. / В.В. Пулина. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. – 79с. (библиотека ВлГУ).

б) дополнительная литература:

1. Евсеев, С.П. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев, Г.В. Герасимова, А.А. Потапчук, Д.С. Поляков; под ред. д-ра пед. наук, проф. С.П. Евсеева и д-ра мед. наук, проф. С.Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2010." - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971803690.html>

2. Киреев, Ю.В. Элементы контроля за состоянием занимающихся адаптивной физической культурой: Методические рекомендации для студентов [Электронный ресурс] / Киреев Ю.В. - М.: Прометей, 2011. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785426300668.html>

3. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов по специальности 050720.65 (033100) – Физическая культура / Ю.П. Кобяков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 253 (библиотека ВлГУ).

4. Козырева О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учеб. словарь-справочник / О.В. Козырева, А.А.

Иванов. – М.: Советский спорт, 2010. –
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804291.html>

5. Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.А. Панов. – М.: Издательство РУДН, 2012. – <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036531.html>

в) периодические издания:

1. Ж.: Адаптивная физическая культура.
2. Ж.: Физическая культура, воспитание, образование, тренировка.
3. Ж.: Физкультура и спорт.

г) интернет ресурсы:

1. «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>.
2. «Библиотека» <https://vlsu.bibliotech.ru/>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения практических занятий по дисциплине «Физическая культура» используются: спортивные залы, бассейн СК №1. А так же необходим спортивный инвентарь – мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, набивные мячи, коврики, гантели, скакалки, гимнастические палки, обручи.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств

Рабочую программу составили:

- доцент Миронова Ю.А. Мир,
- доцент Сулова В.А. Сул.

Рецензент

Акишина С.Б.
к.т.н., доцент каф. ТЛ и СТ,
научный руководитель НО, КЦ "Инклюзивное образование"

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта

Протокол № 9 от 6.05.16 года

Заведующий кафедрой Иванов С.В. Иванов

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 15.03.04

Протокол № 3 от 23.05.16 года

Председатель комиссии Андреев Егоров И.Н.

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Справка

о кадровом обеспечении основной профессиональной образовательной программы высшего образования –
по дисциплинам «Физическая культура», «Элективные курсы по физической культуре».
Направление подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств.

№	Ф.И.О. преподавателя, рез-дирующего программу	Условия привячения (штатный, внутр-ренний, совместитель, внешний)	Должность, ученая степень, ученое звание	Перечень чинаемых дисциплин	Уровень образования, наименование специальности, направления подготовки, наименование привоеванной квалификации	Сведения о дополнителном профессиональном образовании	Объем учебной нагрузки по дисциплине (доля ставки)	Стаж практической работы по профилю образовательной программы в профильных организациях с указанием периода работы и должности
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Борисов Вячеслав Петрович	штатный	преподаватель, мастер спорта по плаванию	Физическая культура Элективные курсы по физической культуре	Тернопольский государственный педагогический институт, физическое воспитание	2015	0,16	45
2.	Суханьков Евгений Федорович	штатный	доцент, мастер спорта по боксу	Физическая культура Элективные курсы по физической культуре	Гомельский государственный университет, физическое воспитание	2014	0,16	44
3.	Тарасевич Ольга Дмитриевна	штатный	ст. преподаватель, мастер спорта по лыжному спорту	Физическая культура Элективные курсы по физической культуре	Владимирский государственный педагогический институт, физическая культура и спорт	2016	0,16	28

Зав. кафедрой ФВС



Иванов

/Иванов Сергей Викторович /

Ф.И.О. полностью

Дата составления 01.06.2016

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»
для студентов очной формы обучения
(для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями)

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной формы обучения (для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями) составлена доцентом Сусловой В.А., доцентом Мироновой Ю.А.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального (ФГОС ВО) образования по дисциплине «Физическая культура».


Целью программы является: физическое воспитание студентов; формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи, поставленные в программе, обусловлены формированием у студентов общекультурной компетенции - владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание рабочей программы соответствует поставленным задачам и обеспечивает получение студентами знаний о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Разработанная программа соответствует предъявляемым требованиям ФГОС ВО и может быть рекомендована для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» со студентами очной формы обучения (для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями).

Рецензент:

к. п. н., доцент каф. ТМиСЭ,
научный руководитель ИОиКЦ «Инновационное образование» Ачинского Г.Б.


КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ
ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра Физического воспитания и спорта

Направление (специальность) 15.03.05 Автоматизация технологических процессов и производств

Дисциплина Физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

№ п/п	Автор, название, вид издания, издательство	Год издания	Кол-во экземпляров в библиотеке ВлГУ	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ	Кол-во студентов, обучающихся по направлению	Обеспеченность студентов литературой, %
1	2	3	4	5	6	7
Основная литература						
1.	Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие для вузов по специальности 060101.65 "Лечебное дело" по дисциплине "Лечебная физкультура" / В.А. Епифанов [и др.]. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Гэотар-Медиа, 2012. – 566 с. http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426456.html	2013	-	+	12	100
2	Миронов, С.П. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: национальное руководство / Под ред. С.П. Миронова, Б.А. Поляева, Г.А. Макаровой – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – (Серия "Национальные руководства"). http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970422328.html	2012	-	+	12	100
3.	Пулина, В.В. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в ВУЗе. Учебно-методическое пособие. /В.В. Пулина. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. –79с. http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3612/1/01341.pdf .	2014	24	+	12	100
Дополнительная литература						
1.	Евсеев, С.П. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электронный ресурс]: учеб.	2010	-	+	12	100

	пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев, Г.В. Герасимова, А.А. Потапчук, Д.С. Поляков; под ред. д-ра пед. наук, проф. С.П. Евсеева и д-ра мед. наук, проф. С.Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2010." – http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971803690.html					
2.	Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учеб. словарь-справочник / О.В. Козырева, А.А. Иванов. – М.: Советский спорт, 2010. – http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804291.html	2010		+	12	100
3.	Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов по специальности 050720.65 (033100) – Физическая культура / Ю.П. Кобяков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 253 с.	2012	51	+	12	100
4.	Кирсев Ю.В. Элементы контроля за состоянием занимающихся адаптивной физической культурой: Методические рекомендации для студентов [Электронный ресурс] / Кирсев Ю.В. – М.: Прометей, 2011. – http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785426300668.html	2011		+	12	100
5.	Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.А. Панов. – М.: Издательство РУДН, 2012. – http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036531.html	2012			12	100

Требование ФГОС ВО по обеспеченности дисциплины основной литературой – 100%
Требования ФГОС ВО по обеспеченности дисциплины дополнительной литературой – 100%

Зав. кафедрой _____ / С.В. Иванов/

« 24 » 06 2016 г.

«Согласовано»

Директор научной библиотеки _____ /Т.А. Соколова/

« 27 » 06 2016 г.