

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

АДАПТАЦИОННАЯ ДИСЦИПЛИНА  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Направление подготовки  
10.03.01 Информационная безопасность

Направленность (профиль) подготовки  
Организация и технология защиты информации

Квалификация  
бакалавр

Форма обучения  
очная

Для приема: 2018 г.

Уфа – 2018 г.

## Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине , соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)
4. Фонд оценочных средств по дисциплине
  - 4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
  - 4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
  - 4.3. Рейтинг-план дисциплины
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
  - 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины
  - 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине
7. Особый порядок освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
  - 7.1. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата
  - 7.2. Адаптивная физическая культура для колясочников
  - 7.3. Методические особенности коррекции двигательных нарушений слабослышащих
  - 7.4. Методические особенности коррекции двигательных нарушений слабовидящих
  - 7.5. Адаптивная физическая культура для обучающихся с расстройствами аутистического спектра
  - 7.6. Адаптивная физическая культура для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи
  - 7.7. Адаптивная физическая культура для обучающихся с общими заболеваниями

## Общие положения

Адаптивная физическая культура и спорт в законодательстве РФ о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в структуру ФГОС, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья Университет (филиал) устанавливает особый порядок освоения указанной дисциплины на основании соблюдения принципов здоровья, сбережения и адаптивной физической культуры, в том числе подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных и плавательных залах или на открытом воздухе, которые проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку. Для студентов с ограничениями передвижения – занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта. Рекомендуется в учебный план включать некоторое количество часов, посвященных поддержанию здоровья и здорового образа жизни.

Для полноценного занятия физической культурой инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Университетом (филиалом) реализуются плановые мероприятия по модернизации физкультурно-спортивной базы: оборудование и установка специализированных тренажеров, тренажеров общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажеров в спортивных залах и площадках на открытом воздухе (с созданием безбарьерной среды в существующих спортивных комплексах и спортивных залах).

Адаптационная дисциплина включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

- социально-биологические основы адаптивной физической культуры;

- основы здорового образа и стиля жизни;

- оздоровительные системы (теория, методика и практика).

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

- теоретический;

- практический, состоящий из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного;

- контрольный, состоящий из двух подразделов: текущий и итоговый.

Профессиональная направленность образовательного процесса по адаптивной физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функции.

Цель дисциплины – формирование физической культуры личности.

Задачи дисциплины:

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

- знание научно-практических основ адаптивной физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к адаптивной физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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 адаптивной физической культуре;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

– приобретение опыта творческого использования физкультурной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Педагогические работники, реализующие адаптационную дисциплину, имеют соответствующую подготовку для занятий с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Группа для занятий физической культурой формируется в зависимости от видов нарушений здоровья (зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, соматические заболевания).

Для студентов с ограничениями передвижения это могут быть занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.

### 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине , соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине :

Результаты обучения		Формируемая компетенция (с указанием кода)	Примечание
Знания	<ul style="list-style-type: none"> <li>-знать понятие и методы саморазвития, самообучения и самовоспитания личности</li> <li>-знать компоненты образовательной деятельности (мотивационный, процессуальный, организационный, оценочный)</li> <li>-знать типовые алгоритмы самообразования</li> <li>-знать требования к компетентности специалиста и его развитию, требования к повышению квалификации и мастерства в профессиональной среде</li> <li>-знать социально-биологические основы физической культуры</li> <li>-знать основы законодательства РФ о физкультуре и спорте</li> <li>-знать основы законодательства РФ о физкультуре и спорте</li> <li>-знать понятие физической культуры личности, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности</li> </ul>	<p>Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-8)</p> <p>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)</p>	

Умения	<ul style="list-style-type: none"> <li>-уметь самостоятельно ставить самообразовательные задачи</li> <li>-уметь планировать и реализовывать собственную образовательную траекторию</li> <li>-уметь анализировать и выбирать формы и методы повышения квалификации и мастерства в зависимости от собственных потребностей и образовательной траектории</li> <li>-уметь использовать средства физической культуры</li> </ul>	<p>Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-8)</p> <p>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)</p>	
Владения (навыки/ опыт деятельности)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть методами самоанализа</li> <li>-владеть анализом и оценкой эффективности программы и результатов самообразования</li> <li>-владеть способами управления своими знаниями для обеспечения своей конкурентоспособности</li> <li>-владеть методами организации собственного обучения</li> <li>-владеть навыками применения систем физических упражнений, самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма</li> <li>-владеть навыками здорового образа жизни и физической культуры</li> </ul>	<p>Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-8)</p> <p>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)</p>	

## 1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.Б.01 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части.

Дисциплина изучается на 1-3 курсах в 1-6 семестрах.

Цели изучения дисциплины физического воспитания студентов является формирование физической подготовленности студентов и целенаправленное использование разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение многообразных воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Основными задачами освоения дисциплины «Физическая культура» являются:

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

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие 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, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии и быту;

Логическая и содержательно-методическая взаимосвязь дисциплины с другими частями ОП ВО осуществляется посредством взаимообусловленности со следующими дисциплинами (модулями):

- Б1.Ф.ДВ.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.Ф.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка», Б1.Ф.ДВ.01.02 «Спортивные секции».

Эти дисциплины направлены на формирование компетенции ОК-8.

**3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)**

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Общая физическая подготовка на 1 семестр

очная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36
лекций	
практических/ семинарских	36
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	18
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма (ы) контроля:

зачет    семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Раздел 1: Теоретическая подготовка</b>							
1.	1.1.Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		4		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
2.	1.2.Основы физической и спортивной подготовки. Физические способности человека.		4		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
3.	1.3.Социально-биологические основы ФК и Спорт		4		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
4.	1.4.Профессионально-прикладная физическая подготовка.		6		2	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.



							интернет по данной теме.	
5.	1.5.Профилактические,реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.		6		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
6.	1.6.Теоретические основы лыжного спорта.		6		4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
	<b>Раздел 2: Лёгкая атлетика.</b>							
7.	2.1.Специальные и подводящие беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. (30 м. И 100 м.). Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.		6		4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		36		18			

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Общая физическая подготовка на 2 семестр

очная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	48,2
лекций	
практических/ семинарских	48
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	5,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма (ы) контроля:

зачет 2 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	2.2.Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции (100м.). Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		6		2	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
2.	2.3.Развитие скоростной выносливости .Бег на дистанцию 400м.		6		2	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
3.	2.4.Развитие выносливости. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции (1000- 3000м.)		6		1,8	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
4.	2.5.Развитие скоростно-силовых качеств. Техника метания мяча, гранаты		6			Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные

	на дальность.						интернет по данной теме.	нормативы
5.	2.6.Эстафетный бег. Техника бега. Техника передачи эстафетной палочки.		8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
.	<b>Раздел 3: Волейбол.</b>							
6.	3.1.Цели и задачи игры. Правила. Понятие о технике игры Стойки, передвижения, прыжки.		8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
7.	3.2.Приём-передача мяча(верхняя и нижняя) на месте, в движении, в прыжке.		8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		48		5,8			

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Общая физическая подготовка на 3 семестр

очная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36,2
лекций	
практических/ семинарских	36
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	17,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма (ы) контроля:

зачет 3 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	3.3.Подача мяча (нижняя прямая, верхняя прямая) . Приём-передача и подача мяча в заданную зону.		4		2	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
2.	3.4.Техника атакующих действий.		4		2	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
3.	3.5.Техника защиты - постановка блока.		4		2	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
4.	3.6.Групповые взаимодействия на площадке.		6		2	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
5.	3.7.Командные действия в нападении		6		2	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы	Реферат, контрольные

	и защите. Тактика игры. Двусторонняя учебная игра.						и материалов интернет по данной теме.	нормативы.
6.	<b>Раздел 4: Баскетбол.</b>							
7.	4.1.Цели и задачи игры. Правила. Передвижения, остановки, повороты, стойки.		6		4	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
8.	4.2.Передачи на месте и в движении различными способами без смены и со сменой мест.		6		3,8	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		36		17,8			

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Общая физическая подготовка на 4 семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	32,2
лекций	
практических/ семинарских	32
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	21,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма (ы) контроля:

зачет 4 семестр



№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	4.3.Ведение мяча правой и левой рукой без зрительного контроля с изменением направления и скорости. Ведение с сопротивлением.		4		2	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
2.	4.4.Броски мяча с двойного шага после ведения и ловли .Броски с места.		4		2	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	4.5.Личная и зонная защита. Противодействия защите.		4		2	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	4.6.Групповые и командные взаимодействия в нападении и в защите (стенка, двойка, тройка, заслон). Двусторонняя учебная		4		4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы

	игра.							
.	<b>Раздел 5: Лыжная подготовка.</b>							
5.	5.1.Подбор инвентаря и снаряжения. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Правила подбора и нанесения лыжной смазки. Теоретические сведения по технике лыжных ходов.		4		4	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
6.	5.2.Скользящий ход без лыжных палок. Техника работы палками. Техника классических ходов (одновременных и попеременных).		6		4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
6.	5.3.техника торможения плугом и упором. Техника поворотов на месте и в движении.		6		3,8	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		32		21,8			

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Общая физическая подготовка на 5 семестр

очная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36,2
лекций	
практических/ семинарских	36
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	17,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма (ы) контроля:

зачет 5 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	5.4.Техника коньковых ходов (одновременных, попеременных, без отталкивания)		4		2	Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
2.	5.5.Техника преодоления спусков и подъёмов.		4		2	Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	5.6.Развитие общей выносливости. Ходьба по пересечённой местности.		4		2	Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
.	<b>Раздел 6:</b> Практические занятия.							
4.	6.1.Гимнастика. Строевая подготовка(построения, перестроения, повороты на месте и в движении индивидуально и строем, выход из строя, сдача рапорта)		6		2	Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.

5.	6.2.Гимнастика.ОРУ.Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.		6		2	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
6.	6.3.Упражнения на развитие силы:1-с преодолением собственного веса, 2-парные упражнения с сопротивлением, 3-с отягощениями, 4-поднимание и переноска груза, 5-гиревой спорт.		6		4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
7.	6.4.Занятия избранным видом спорта.		6		3,8	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
	<b>Всего часов:</b>		36		17,8			

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Общая физическая подготовка на 6 семестр

очная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	58
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	32,2
лекций	
практических/ семинарских	32
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	25,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма (ы) контроля:

зачет 6 семестр

Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
ПР/СЕМ	ЛР	СР				
4	5	6	7	8	9	
4		2	Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы	
4		4	Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.	
4		4	Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы	
4		4	Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.	
4		4	Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.	
6		4	Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы	
6		3,8	Основная: 1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы	
32		25,8				

## 1. Фонд оценочных средств по дисциплине

### 4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

**Компетенция: ОК-8** Способность к самоорганизации и самообразованию

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
Первый этап (уровень)	<p><u>Знать</u> понятие и методы саморазвития, самообучения и самовоспитания личности</p> <p><u>Знать</u> компоненты образовательной деятельности (мотивационный, процессуальный, организационный, оценочный)</p> <p><u>Знать</u> типовые алгоритмы самообразования</p> <p><u>Знать</u> требования к компетентности специалиста и его развитию, требования к повышению квалификации и мастерства в профессиональной среде</p>	Не знает	Знает в целом сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания
Второй этап (уровень)	<p><u>Уметь</u> самостоятельно ставить самообразовательные задачи</p> <p><u>Уметь</u> планировать и реализовывать собственную образовательную траекторию</p> <p><u>Уметь</u> анализировать и выбирать формы и методы повышения квалификации и мастерства в зависимости от собственных потребностей и образовательной траектории</p>	Не умеет	Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
Третий этап (уровень)	<p><u>Владеть</u> методами самоанализа</p> <p><u>Владеть</u> анализом и оценкой эффективности программы и результатов самообразования</p>	Не владеет	Владеет средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной



	<u>Владеть</u> способами управления своими знаниями для обеспечения своей конкурентоспособности <u>Владеть</u> методами организации собственного обучения		деятельности
--	--	--	--------------

**Компетенция : ОК-9** Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
Первый этап (уровень)	<u>Знать</u> социально-биологические основы физической культуры <u>Знать</u> основы законодательства РФ о физкультуре и спорте <u>Знать</u> основы законодательства РФ о физкультуре и спорте <u>Знать</u> понятие физической культуры личности, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности	Не знает	Знает в целом сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания
Второй этап (уровень)	<u>Уметь</u> использовать средства физической культуры	Не умеет	Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
Третий этап (уровень)	<u>Владеть</u> навыками применения систем физических упражнений, самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма <u>Владеть</u> навыками здорового образа жизни и физической культуры	Не владеет	Владеет средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Этапы освоения	Результаты обучения	Компетенция	Оценочные средства
1-й этап Знания	1. Понятие и методы саморазвития, самообучения и самовоспитания личности Компоненты образовательной деятельности (мотивационный, процессуальный, организационный, оценочный)	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-8) Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
	2. Типовые алгоритмы самообразования , требования к компетентности специалиста и его развитию, требования к повышению квалификации и мастерства в профессиональной среде , социально-биологические основы физической культуры	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-8) Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
	3. Основы законодательства РФ о физкультуре и спорте Основы законодательства РФ о физкультуре и спорте Понятие физической культуры личности, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-8) Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы

2-й этап Умения	1. Самостоятельно ставить самообразовательные задачи , планировать и реализовывать собственную образовательную траекторию	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-8) Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) (ОК-8)	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
	2. Использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-8) Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
	3. Использовать средства физической культуры	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-8) Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
3-й этап Владеть навыками	1. Анализом и оценкой эффективности программы и результатов самообразования , методами самоанализа	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-8) Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	Контрольные нормативы, реферат
	2. Способами управления своими знаниями для обеспечения своей конкурентоспособности , методами организации собственного обучения	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-8) Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы

		социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	
	3. Навыками применения систем физических упражнений, самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма , навыками здорового образа жизни и физической культуры	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-8) Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы

### 4.3 Рейтинг-план дисциплины

#### Не предусмотрено

#### Вопросы для индивидуального и группового опроса

1. Понятие о средствах формирования физической культуры человека, их классификационная характеристика.
2. Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры.
3. Суть и основные признаки физических упражнений.
4. Классификации физических упражнений и их значение.
5. Характеристика наиболее распространенных классификаций.
6. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).
7. Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.
8. Общая и специальная физическая подготовка.
9. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
10. Физическая культура в ВУЗе.
11. История возникновения и развития Олимпийских игр.
12. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
13. Профилактика травматизма.
14. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
15. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
16. Здоровый образ жизни студентов.
17. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
18. Двигательный режим и его значение.
19. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
20. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
21. Спортивная игра волейбол.
22. История возникновения и развития игры.
23. Правила игры.
24. Спортивная игра баскетбол.
25. История возникновения и развития игры.
26. Правила игры.
27. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
29. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
30. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.

### **Критерии и методика оценивания:**

Устный индивидуальный опрос проводится с целью выяснения наиболее сложных вопросов, степени усвоения информации.

Студент излагает содержание вопроса изученной темы.

Критерии и методика оценивания:

- зачтено выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы.
- не зачтено выставляется студенту, если при ответе на вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос.

### **Критерии и методика оценивания:**

Устный групповой опрос проводится с целью выяснения наиболее сложных вопросов, степени усвоения информации.

Критерии и методика оценивания:

- зачтено выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы.
- не зачтено выставляется студенту, если при ответе на вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос.

### **Примерный перечень тем рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Здоровье и здоровый образ жизни.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов.
3. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
4. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
5. Студенческий спорт, его формы организации и отличительные особенности.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
7. Воспитание быстроты, силы, координационных способностей, гибкости и выносливости (определение и понятия физических качеств).
8. Основы техники ходьбы и бега.
9. Основы техники прыжков.
10. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
11. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
12. Методика проведения оздоровительного бега.
13. Распространённые заболевания учащихся.

14. Применение определённых физических упражнений для профилактики заболеваний.
15. Средства физического воспитания и их классификация.
16. Факторы природной среды как средства физического воспитания.
17. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
18. История развития физической культуры как дисциплины.
19. Отличие мужских и женских нагрузок в спорте.
20. Бег, как средство укрепления здоровья.
21. Правила и приёмы закаливания.
22. Основы законодательства Российской Федерации и физической культуре и спорту.
23. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
24. Нетрадиционные виды оздоровительных систем.
25. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечнососудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
28. Наука о весе тела и питании человека.
29. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.

### **Критерии и методика оценивания:**

- студенту засчитывается реферат, если студент полностью раскрыл тему реферата, даны развернутые ответы на все пункты содержания реферата, продемонстрировано знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок. Заключение (выводы) раскрывают суть исследования. Список литературы не менее 15 современных источников.

- студенту не засчитывается реферат, если студент не полностью раскрыл тему реферата, не даны развернутые ответы на большинство пунктов содержания реферата, не продемонстрировано знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Практическая часть работы выполнена с неточностями и ошибками. Заключение (выводы) не раскрывают суть исследования. Список литературы менее 15 современных источников.

### **Контрольные нормативы**

Контрольные тесты оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений.

Мужчины

Обязательные контрольные нормативы

№ п/п	Упражнения	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м. (сек.)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2	Бег 3000 м. (сек.)	12,0	12,05	13,10	13,50	14,30
3	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5

4	Прыжок в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	44	38	32	26	20
6	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги согнуты, закреплены (1 мин. к-во)	42	38	34	30	26
7	Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см.)	15	12	9	6	3

### Женщины

#### Обязательные контрольные нормативы

№ п/п	Упражнения	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Бег 2000 м (мин. сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,10
3	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке (кол-во раз)	25	20	16	12	8
5	Упражнения на брюшной пресс: а) поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты, закреплены, руки за головой в течении 1 минуты;	46	40	34	28	22
	б) подъем ног до прямого угла в положении лежа на спине, руки закреплены в течении 1 минуты (кол-во раз)	46	40	34	28	22
6	Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см.)	24	20	16	12	8

#### Контрольные нормативы физической подготовленности для студентов специального отделения

Тесты	Пол	Оценка подготовленности				
		5	4	3	2	1
1. Упражнение на гибкость (наклон вперед до касания пола) 6 секунд	М Ж	ладони	кулаки	пальцы	-	-
2. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз	М Ж					
3. Подтягивание на перекладине в висе лежа, кол-во раз	М					
4. Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	М Ж					
5. Прыжок в длину с места, см	М Ж					
6. Бег 3 км, мин.с 2 км, мин.с	М Ж					



Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Средняя оценка тестов общефизической и профессионально-прикладной физической подготовленности

Оценка тестов общей физической, спортивно – технической и профессионально прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2.0	3.0	3.5

Критерии и методика оценивания:

Условием зачета является выполнение тестов по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке не ниже чем на «удовлетворительно», оценка результатов учебно-тренировочных занятий определяется по таблице при условии выполнения каждого из запланированных тестов.

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

#### Основная литература:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
3. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

#### Дополнительная литература:

1. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 199 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5265-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946>
2. Родин, А.Я. Введение в профессию (Физическая культура): учебное пособие / А.Я. Родин, М.А. Родин. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1159-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232464>

3. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры: учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Изд. 2-е. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 296 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-91930-041-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429371>

## **5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины**

1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - <https://elib.bashedu.ru/>
2. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com/>
3. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - <https://biblioclub.ru/>
4. Научная электронная библиотека - elibrary.ru (доступ к электронным научным журналам) - [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp)
5. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - <http://www.bashlib.ru/catalogi/>
6. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/>
7. Государственная публичная научно-техническая библиотека России. База данных международных индексов научного цитирования SCOPUS - <http://www.gpntb.ru>.
8. Государственная публичная научно-техническая библиотека России. База данных международных индексов научного цитирования Web of Science - <http://www.gpntb.ru>

Программное обеспечение:

1. Права на программы для ЭВМ операционная система для персонального компьютера Win SL 8 Russian OLP NL Academic Edition Legalization GetGenuine. Права на программы для ЭВМ обновление операционной системы для персонального компьютера Windows Professional 8 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition.

Договор №104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные.

2. Программа для ЭВМ Office Standard 2013 Russian OLP NL Academic Edition. Договор №114 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные.

**6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

<p><b>1. учебная аудитория для проведения практических работ:</b> Игровой зал, Зал бокса, Зал тяжелой атлетики, Лыжная база, Спортивная площадка (спорткомплекс БашГУ)</p> <p><b>2. учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации:</b> Игровой зал, Зал бокса, Зал тяжелой атлетики, Лыжная база, Спортивная площадка (спорткомплекс БашГУ)</p> <p><b>3. помещения для самостоятельной работы:</b></p> <p>аудитория № 613 (гуманитарный корпус), читальный зал, библиотека (гуманитарный корпус).</p>	<p align="center"><b>Игровой зал:</b></p> <p>стойки волейбольные – 2 шт., сетки волейбольные -1 шт., мячи волейбольные – 10 шт., щиты баскетбольные с кольцом – 2 шт. (игровые), щиты баскетбольные с кольцом – 2 шт (тренировочные), мячи баскетбольные – 20 шт., ворота мини-футбольные – 2 шт., мячи мини-футбольные – 5 шт.</p> <p align="center"><b>Зал бокса:</b></p> <p>ринг тренировочный – 1 шт., мешок боксерский тренировочный – 10 шт., тренажеры – 7 шт., шведские стенки – 5 шт., набивные мячи – 10 шт</p> <p align="center"><b>Зал кикбоксинга:</b></p> <p>ковер борцовский – 1 шт., мешки боксерские – 5 шт., беговая дорожка – 1 шт., тренажеры – 2 шт.</p> <p align="center"><b>Зал тяжелой атлетики:</b></p> <p>тренажеры – 10 шт.</p> <p align="center"><b>Лыжная база:</b></p> <p>лыжные пары – 120 шт.</p> <p align="center"><b>Спортивная площадка:</b></p> <p>ворота мини-футбольные – 2 шт., площадка для мини-футбола - 1 шт, для баскетбола – 1 шт., для волейбола – 1 шт.</p> <p align="center"><b>Читальный зал</b></p> <p>Учебная мебель, стенд по пожарной безопасности,</p>	<p>1. Права на программы для ЭВМ операционная система для персонального компьютера Win SL 8 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine. Права на программы для ЭВМ обновление операционной системы для персонального компьютера Windows Professional 8 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition. Договор №104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные.</p> <p>2. Программ для ЭВМ Office Standard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition. Договор №114 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные.</p> <p>3. Права на использование программного обеспечения антивирус для рабочих станций, файловых серверов, серверов масштаба предприятия, мобильных устройств Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный, подписка на 1 год. Договор №31705437224 от 04.09.2017 г.</p> <p>4. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ». Модуль «Программный комплекс поиска текстовых</p>
--	--	---

	<p>моноблоки стационарные – 5 шт, принтер – 1 шт., сканер – 1 шт.</p> <p><b>Библиотека</b>          Стол компьютерный, шкаф, стул для посетителей, стеллажи</p> <p><b>Аудитория № 613</b>          Учебная мебель, доска, моноблок стационарный – 15 шт.</p>	<p>заимствований в открытых источниках сети интернет «Антиплагиат-интернет». Договор №229 от 02.05.2017 г.</p> <p>5. Справочная правовая система Консультант Плюс. Договор №31705775411 от 07.12.2017 г.3. Программы для ЭВМ AcademicEdition Networked Volume Licenses RAD Studio XE7 Professional Concurrent ELC. Договор №114 от 12.11.2014 г.</p>
--	--	--

### **7. Особый порядок освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Данные обучающиеся в первом учебном семестре пишут реферат об организации двигательной активности в зависимости от нозологии обучающегося. В последующих семестрах на основании данной работы и в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии составляются индивидуальные рекомендации для занятий физической культурой. Это могут быть занятия на свежем воздухе (оздоровительная ходьба, бег слабой интенсивности, общеразвивающие упражнения), занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта, участие в судействе спортивных игр, гимнастические упражнения и упражнения ЛФК.

Основными задачами физического воспитания в специальных медицинских группах являются:

- укрепление здоровья;
- уменьшение или ликвидация последствий перенесенных заболеваний;
- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии;
- содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение физической активности органов и систем, ослабленных болезнью;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- формирование правильной осанки, а при необходимости — ее коррекция;
- обучение правильному дыханию.

При проведении занятий преподаватель должен учитывать следующие особенности организма этого контингента: недостаточную физическую подготовленность, низкий уровень функциональных возможностей и небольшую приспособленность к физическим нагрузкам.

#### **7.1. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

Основной физкультурной формой борьбы с заболеваниями опорно-двигательного аппарата является лечебная физкультура. Она применяется в форме лечебной гимнастики, ходьбы, терренкура, игр, строго дозированных спортивных упражнений.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата основной упор делается на упражнения, направленные на укрепление костной, мышечной ткани, суставов, поэтому в структуру занятий физической культурой обязательно включают элементы лечебной физкультуры.

Различают два вида лечебной физкультуры: общая тренировка и специальные тренировки. Общая тренировка направлена на укрепление и оздоровление организма в целом; специальные тренировки - для устранения нарушений в функционировании определенных органов или систем в организме. Для достижения положительных результатов применяются определенные упражнения, нацеленные на восстановление функций той или иной части организма (например, для укрепления мышц живота - комплекс физических упражнений в положении стоя, сидя и лежа). В результате прохождения курса занятий с элементами лечебной физкультуры организм адаптируется к постепенно возрастающим нагрузкам и корректирует вызванные заболеванием нарушения.

## **7.2. Адаптивная физическая культура для колясочников**

Проведение занятий по адаптивной физкультуре и спортивных мероприятий способствует формированию и совершенствованию физических, психических, функциональных и волевых качеств и способностей инвалидов и лиц с ограниченными опорно-двигательными возможностями.

Работа по формированию и совершенствованию физических, психических, функциональных качеств и способностей инвалидов и лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата осуществляется через проведение групповых и индивидуальных занятий в тренажерном и спортивном залах. Повышению эффективности занятий способствует индивидуальный подход к обучающемуся, подбор специальных методик и упражнений. Участие в различных соревнованиях, спартакиадах, олимпиадах создает условия для расширения круга общения инвалидов, их максимального саморазвития, самосовершенствования. При многих заболеваниях правильно дозированные физические нагрузки замедляют развитие патологических процессов и способствуют более быстрому восстановлению нарушенных функций организма.

Под влиянием физических упражнений активизируются физиологические процессы, улучшается деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье. Основной формой организации реабилитационной деятельности по адаптивной физической культуре является занятие, продолжительность которого регламентируется заболеванием и общепфизическим состоянием организма.

## **7.3. Методические особенности коррекции двигательных нарушений слабослышащих.**

Целесообразность использования упражнений скоростно-силовой направленности подтверждается двумя теоретическими положениями:

- 1) к базовым видам координационных способностей относятся те координационные проявления, которые необходимы при проявлении любых действий (ходьба, бег, прыжки, учебные и бытовые действия);
- 2) повышение уровня одной физической способности влечет позитивные изменения других.

Методика скоростно-силовой направленности учебного процесса опирается на принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе на физкультурном занятии являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными). Основные методы - игровой и соревновательный - включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции, круговую форму организации занятий.

Каждое занятие обязательно содержит элементы обучения программным видам физических упражнений для координации движений. Упражнения подбираются для комплексного развития физических качеств. Все упражнения, связанные с коррекцией и

развитием равновесия, выполняются со страховкой, поддержкой, помощью. Упражнения в метании на точность с мячами разного диаметра, веса и материала являются сильным раздражителем вестибулярного анализатора, так как приходится запрокидывать голову назад, напрягать зрение, координировать движения, сохранять устойчивость, т.е. включать в работу различные сенсорные системы.

При проведении физкультурно-оздоровительных соревнований необходимо соблюдать ряд методических требований:

- подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей обучающегося;
- специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
- упражнения с изменениями положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять на основе индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости;
- упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
- в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

#### **7.4. Методические особенности коррекции двигательных нарушений слабовидящих.**

Общие задачи адаптивного физического воспитания:

- укрепление здоровья;
- воспитание волевых качеств;
- обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам;
- развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

К специальным (коррекционным) задачам относятся:

- охрана и развитие остаточного зрения;
- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение, выделение; развитие двигательной функции глаза;
- укрепление мышечной системы глаза;
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
- активизация функций сердечнососудистой системы;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.

В современной практике адаптивного физического воспитания для решения как основных, так и специальных (коррекционных) его задач имеется богатый арсенал физических упражнений.

а) Передвижения:

- ходьба;
- бег;
- подскоки.

б) Общеразвивающие упражнения:

- без предметов;

– с предметами ( гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.) ;  
– на снарядах ( гимнастическая стенка, скамейка, бревно, кольца, перекладина, ребристая доска, тренажеры – механотерапия и т.д.).

в) Упражнения на формирование навыка правильной осанки;

г) Упражнения для укрепления сводов стопы;

д) Упражнения на развитие дыхательной и сердечно - сосудистой систем;

е) Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер.

ж) Специальные упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; на улучшение кровообращения тканей глаза; на развитие аккомодационной способности глаза; на развитие кожно-оптического ощущения; на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки и др.

К вспомогательным средствам физического воспитания относятся: гигиенические факторы (гигиенические требования к процессу обучения, соблюдение режима дня, зрительной нагрузки и т.д.); естественные силы природы. Правильное использование таких естественных факторов природы, как солнце, воздух и вода, оказывающих благоприятное воздействие на физическое развитие, здоровье и закаливание школьников. К гигиеническим факторам относятся все мероприятия, касающиеся сохранения зрения, здоровья.

Преподавателю физкультуры следует знать, что при утрате зрения повышается компенсаторная функция вибрационной чувствительности, незрячие способны на расстоянии ощущать наличие неподвижного, не издающего звуков и других сигналов предмета. У незрячих в формировании основных двигательных действий на первый план выходит развитие навыка пространственной ориентировки. Занятия для обучающихся с нарушением зрения варьируются в зависимости от состояния зрения, уровня физической подготовленности и возраста.

Адаптивное физическое воспитание строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей обучающихся, а также с учетом эмоциональной насыщенности. Эмоциональность занятий зависит от разнообразия упражнений, от общего тона проведения занятий, интонации и команды преподавателя. Меняется тембр звука (громко, тихо, мягко, строго) с учетом психического состояния учащихся, их быстрой утомляемости, специфических особенностей развития и восприятия учебного материала.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности учащихся. Чтобы совершенствовать у обучающихся с нарушенным зрением определенные умения, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, обучающийся с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надежной страховки.

Опыт работы позволяет выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

– выполнение упражнений по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;

– выполнение движения в облегченных условиях (например, бег под уклон, кувырок вперед с небольшой горки и т. д.);

– выполнение движения в усложненных условиях (например, использование дополнительных отягощений - гантели 0,5 кг, сужение площади опоры при передвижении и т. д.);

– использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т. д.);

– использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.).

### **7.5. Адаптивная физическая культура для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС).**

Категория лиц с РАС неоднородна по своему составу и включает в себя спектр психологических характеристик, описывающих широкий круг аномального поведения, затруднений в социальном взаимодействии и коммуникациях, а также жестко ограниченных интересов и часто повторяющихся разноплановых стереотипов и аутостимуляций.

В структуру особых образовательных потребностей лиц с РАС входят:

- создание постепенного и индивидуально дозированного введения лица с РАС в ситуацию обучения в общей аудитории;
- организация выбора учебных занятий, которые начинает посещать человек, имеющий РАС, которая обеспечивает его постепенностью перехода от тех форм обучения, где он чувствует себя наиболее успешным и заинтересованным ко всем остальным;
- организация специальной поддержки лиц с РАС в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации: обращение за информацией и помощью, выражение своего отношения, оценки, согласия или отказа поделиться впечатлениями;
- обеспечение дополнительными индивидуальными занятиями с психологом по отработке форм адекватного учебного поведения, умения вступать в коммуникацию и взаимодействие с преподавателем, студентами адекватно воспринимать похвалу и замечания;
- создание специальной установки педагога на развитие эмоционального контакта с лицом, имеющим РАС, поддержание в нем уверенности в том, что его принимают, ему симпатизируют, в том, что он успешен на занятиях;
- организация дозированного и постепенного расширения образовательного пространства за пределы образовательного учреждения.

В занятия по адаптивной физкультуре необходимо включить:

1. Упражнения на коррекцию и развитие общей и мелкой моторики, активизацию межполушарного взаимодействия (пальчиковые игры, игры с различными фактурными поверхностями).
2. Упражнения, включающие лазания, залезания, перелезания, подлезания, ползания различными способами (можно использовать различные спортивные модули, комплексы, либо выстроить полосу препятствий из подручных материалов с учетом техники безопасности).
3. Упражнения на освоение телесного и окружающего пространства (задания можно выполнять в различных исходных положениях).
4. В конце занятия, а также между заданиями и упражнениями необходимо использовать самомассаж, растяжки и дыхательные упражнения.
5. При необходимости включить в занятие упражнения на снятие и устранение навязчивых движений.

### **7.6. Адаптивная физическая культура для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (далее – ТНР).**

Лица с тяжелыми нарушениями речи характеризуются множественными нарушениями языковых систем в сочетании с комплексными анализаторными расстройствами. Нарушения речи многообразны, они проявляются в нарушении произношения, грамматического строя речи, бедности словарного запаса, а также в нарушении темпа и плавности речи.

В структуру особых образовательных потребностей лиц с ТНР входят:

- координация педагогических, психологических и медицинских средств воздействия в процессе комплексного медико–психолого–педагогического сопровождения;



- получение комплекса медицинских услуг, в том числе физической реабилитации, способствующих устранению или минимизации первичной патологии, нормализации моторной сферы, состояния высшей нервной деятельности, соматического здоровья;
- индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий реципиентов с ТНР;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования;
- применение специальных методов, приемов и средств обучения, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию "обходных путей" коррекционного воздействия на речевые процессы, повышающих контроль за устной речью.

В области физического развития основными задачами образовательной деятельности являются:

- создание условий для становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время подвижных игр и упражнений обучающиеся учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий.

### **7.7. Адаптивная физическая культура для обучающихся с общими заболеваниями.**

Категория лиц с общим заболеванием неоднородна по своему составу. Лица с заболеваниями внутренних органов, к которым относятся:

- гипертоническая болезнь III стадии;
- коронарная недостаточность, резко выраженная у лиц, перенесших инфаркт миокарда, со значительными изменениями сердечной мышцы и нарушением кровообращения III степени;
- пороки сердца при наличии стойких нарушений кровообращения III степени;
- хронические заболевания легких, сопровождающиеся стойкой дыхательной недостаточностью III степени и сердечной недостаточностью;
- хронический нефрит при наличии стойких выраженных явлений почечной недостаточности;
- цирроз печени с нарушением портального кровообращения (асцит);
- сахарный диабет – тяжелая форма при ацетонурии и склонности к коматозным состояниям;
- злокачественные новообразования инкурабельные и др.

В структуру особых образовательных потребностей лиц с заболеваниями внутренних органов входят:

- индивидуализация обучения лиц с общим заболеванием с учетом их возможностей и особых образовательных потребностей;
- условия обучения, обеспечивающие деловую и эмоционально комфортную атмосферу, способствующую качественному образованию и личностному развитию обучающихся, расширению их социального опыта;
- создание у этой категории реципиентов условий для развития инициативы, познавательной активности, в том числе за счет привлечения к участию в различных (доступных) видах деятельности.

Основными средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения (гимнастические, спортивно-прикладные, идеомоторные, т.е. выполняемые

мысленно, упражнения в посылке импульсов к сокращению мышц) , игры, естественные факторы (солнце, воздух, вода), дыхательные упражнения (статические, динамические и дренажные).

Из спортивно-прикладных упражнений наиболее часто используют ходьбу, бег, прыжки, метания, лазания, упражнения в равновесии, поднимании и переносе тяжести, лазание по гимнастической стенке и канату, что способствует окончательному восстановлению поврежденного органа и всего организма в целом, воспитывая у обучающихся настойчивость и уверенность в своих силах.