

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Солоненко Анна Александровна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 2025.03.11 10:55:33  
Уникальный программный ключ:  
d9ba9a2cd160ab4af0c8ab037f8b3050e51



Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Астраханский государственный  
технический университет»  
(ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»)

Система менеджмента качества в области образования, воспитания, науки и инноваций сертифицирована DQS  
по международному стандарту ISO 9001:2015

**Факультет высшего образования**

**Кафедра «Гуманитарные и  
социально-экономические дисциплины»**

## **СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

### **Методические указания**

для практических занятий

для обучающихся по направлению подготовки,

- 05.03.06 Экология и природопользование,
- 16.03.03 Холодильная, криогенная техника и системы жизнеобеспечения,
- 19.03.03 Продукты питания животного происхождения,
- 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура,
- 38.03.01 Экономика,
- 38.03.07 Товароведение

**Авторы:** Сорокин Д.В., ассистент кафедры «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

Бортникова О.Н., ассистент кафедры «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

Методические рекомендации по выполнению практической работы по дисциплине утверждены на заседании кафедры «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

**Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, формируемых в ходе освоения данной дисциплины**

**Формы контроля (процедуры оценивания)**

**Тест** - задание, испытание стандартной формы, по результатам выполнения которых можно судить (оценивать) о способностях, знаниях, умениях обучающегося.

**Шкалы оценивания**

*Шкала оценивания выполнения тестовых заданий*

| Уровень                              | Описание  |
|--------------------------------------|---|
| <b>Базовый уровень («зачтено»)</b>   | студент готов к выполнению тестовых заданий; показывает высокий уровень физической подготовки, ориентируется в материале, владеет терминологией, осознанно применяет теоретические знания |
| <b>Нулевой уровень («незачтено»)</b> | студент не готов к выполнению тестовых заданий; показывает низкий уровень физической подготовки, не ориентируется в материале, не владеет терминологией                                   |

**Типовые тестовые задания для определения уровня общей физической подготовки**

| №  | Тесты   | 5 баллов | 4 баллов | 3 баллов | 2 балла | 1 Балл |
|----|---|----------|----------|----------|---------|--------|
| 1. | Челночный бег 10х10м. (сек) (муж.)  | 26       | 27       | 28       | 29      | 30     |
|    | Челночный бег 10х10м. (сек) (жен.)  | 28       | 29       | 30       | 31      | 32     |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз (муж.)                  | 35       | 30       | 25       | 20      | 15     |
|    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (жен.) кол-во раз      | 18       | 15       | 12       | 10      | 8      |
| 3. | Прыжки через скакалку за 1 мин. (муж.)                                    | 135      | 125      | 115      | 90      | 70     |
|    | Прыжки через скакалку за 1 мин (жен.)                                     | 130      | 120      | 110      | 80      | 50     |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (муж.) кол-во раз | 70       | 60       | 50       | 40      | 30     |
|    | Поднимание туловища из положения лежа на спине за                         | 60       | 50       | 40       | 30      | 20     |

|    |                                       |      |           |     |     |     |
|----|---------------------------------------|------|-----------|-----|-----|-----|
|    | 1 мин (муж.) кол-во раз               |      |           |     |     |     |
| 5. | Прыжок в длину с места, см.<br>(муж.) | 250  | 240       | 230 | 220 | 210 |
|    | Прыжок в длину с места, см.<br>(жен)  | 190  | 180       | 170 | 160 | 150 |
| 6. | Плавание 50 м (мин, сек)<br>(муж)     | 0,42 | Без учета |     |     |     |
|    | Плавание 50 м (мин, сек)<br>(жен)     | 1,10 | Без учета |     |     |     |

**Типовые тестовые задания для определения уровня физической  
подготовленности**

| № | Тесты   | 5<br>баллов | 4<br>баллов | 3<br>баллов | 2<br>балла | 1<br>балл |
|---|---|-------------|-------------|-------------|------------|-----------|
| 1 | Бег 100м (сек.) (муж.)  | 13,5        | 14,8        | 15,1        | 15,2       | 15,3      |
|   | Бег 100м (сек.) (жен.)  | 16,5        | 17,0        | 17,5        | 17,9       | 18,5      |
| 2 | Подтягивание, кол.раз (муж)   | 13          | 10          | 9           | 7          | 5         |
|   | Подтягивание в висе лежа<br>(жен) к/раз   | 20          | 15          | 10          | 6          | 4         |
| 3 | Бег 3000 м (мин., сек.) (муж.)  | 12,30       | 13.30       | 14,00       | 14,30      | 15,00     |
|   | Бег 2000 м (мин., сек.) (жен.)  | 10,30       | 11.15       | 11.35       | 11.50      | 12.15     |
| 4 | Наклон вперед из положения<br>стоя с прямыми ногами на<br>гимнастической скамье (см)<br>(муж) | +13         | +7          | +6          | +5         | +2        |
|   | Наклон вперед из положения<br>стоя с прямыми ногами на<br>гимнастической скамье (см)<br>(жен) | +16         | +11         | +8          | +6         | +4        |
| 5 | Прыжок в длину с разбега<br>(см) (муж)  | 430         | 390         | 380         | 360        | 350       |
|   | Прыжок в длину с разбега<br>(см) (жен)  | 320         | 290         | 270         | 250        | 240       |
| 6 | Метание спортивного снаряда<br>весом 700 г (м) (муж)  | 37          | 35          | 33          | 31         | 29        |
|   | Метание спортивного снаряда<br>весом 500 г (м) (жен)  | 21          | 17          | 14          | 13         | 12        |

**Типовые тестовые задания для определения уровня профессионально –  
прикладной физической подготовки**

| № | Выполнение теста  | исполн | оценка в баллах |     |     |     |     |
|---|---|--------|-----------------|-----|-----|-----|-----|
|   |   |        | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1 | Определение общей выносливости (степ-тест)  | муж.   | 159             | 169 | 179 | 189 | 199 |
|   |   | жен.   | 169             | 179 | 189 | 199 | 209 |
| 2 | Оценка статического равновесия. Проба Ромберга на полу (сек.)                         | муж.   | 120             | 100 | 80  | 70  | 60  |
|   |   | жен.   | 120             | 100 | 80  | 70  | 60  |
| 3 | Силовая выносливость (Тест Юхаша)   | муж.   | 233             | 228 | 223 | 218 | 213 |
|   |   | жен.   | 225             | 220 | 215 | 210 | 205 |
| 4 | Тест на быстроту двигательных реакций<br>Прыжки на одной (толчковой) ноге 20 м (сек.) | муж.   | 4,8             | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 |
|   |   | жен.   | 5,0             | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 |

**1. Бег 100 метров (сек)** – выполняется с высокого старта. По команде «На старт» необходимо занять место на стартовой линии, не пересекая ее, толчковая нога впереди, противоположная рука согнута перед грудью, вторая рука отведена назад, корпус и плечи должны быть направлены в сторону движения. По команде «Марш» необходимо пробежать дистанцию до финишной линии максимально быстро. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Ошибки:** во время бега смотреть вперед перед собой, голову не опускать; бежать строго по своей дорожке.

**2. Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)** – выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

**Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:**

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;

- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

**3. Упражнение на пресс (количество раз)** - выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

**Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:**

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

**4. Бег на 2 км, 3 км (мин., сек)** – выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участник занимает свое место перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» начинает движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

**5. Прыжок в длину с места (см)** – выполняется из исходного положения ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Участнику предоставляются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

**Разрешается:**

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

**Попытка не засчитывается:**

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;

- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

**6. Челночный бег 10х10 метров (сек.)** - проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание, возвращается к финишной линии, касается ее рукой – так он выполняет 10 отрезков по 10 метров, преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 с.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

**7. Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (на гимнастической скамейке) (количество раз)** - выполняется из исходного положения: упор лежа на полу (гимнастической скамейке), руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (скамейки) (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

**Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:**

- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- разновременное разгибание рук.

**8. Плавание (мин., сек)** - проводится в бассейне. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Способ плавания — произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо

частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише. Результат фиксируется до 0,1 с.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- ходьба либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

**9. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) -** выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - IX ступеней - 90 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с исходное положение, продолжает выполнение испытания.

При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

**Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:**

- Подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- Подбородок ниже грифа перекладины;
- Отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

**10. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз) –** выполняется из исходного положения: стоя на двух ногах скакалка сзади. По команде «Марш» испытуемый начинает прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед в течении 1 минуты. Остановки разрешены. Фиксируется количество правильно выполненных прыжков.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- прыжки выполняются поочередно;
- скакалка вращается назад.

**11. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) –** выполняется из исходного положения:

стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10—15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

По команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

**12. Метание спортивного снаряда (м)** – при проведении испытания по метанию спортивного снаряда используются снаряд, вес которого составляет 0,5 кг (для девушек) и 0,7 кг (для юношей). Испытание можно проводить на любой ровной площадке, в коридор шириной 15 м. Метать можно с места или с разбега способом «через плечо из-за спины», все другие способы запрещены. При выполнении норматива участнику дается 3 попытки, в зачет идет самая удачная из них. Расстояние измеряют от линии метания до того места, где он приземлился.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

1. испытуемый заступил на линию
2. сделал попытку без команды судьи.
3. снаряд вылетел за пределы 15-метрового коридора.

**13. Прыжок в длину с разбега (см)** – тестирование выполняется в секторе для прыжков. Прыгуну предоставляется возможность сделать три попытки, при этом в результат идет самая удачная. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до ближайшего следа, оставленного на песке любой частью тела участника.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

1. испытуемый заступил на линию отталкивания

**14. Степ – тест (Гарвардский тест)** - Для теста берется степ-платформа высотой 40 см или выбирается подходящая по высоте ступенька.

И в течение 5 минут выполняется обычное поднятие на ступеньку и опускание с нее. Необходимо выполнить четыре движения: поставить правую ногу на ступеньку – раз, подставить к ней левую ногу – два, опустить правую ногу на пол – три, опустить за ней левую ногу на пол – четыре.

Подниматься и опускаться при этом нужно в определенном темпе: 30 подъемов и спусков в минуту. За 5 минут теста необходимо подняться на

ступеньку или степ-платформу 150 раз. Столько же раз, соответственно и спуститься.

Далее следует сесть или принять любое другое удобное положение и со второй минуты подсчитать пульс. Пульс измеряется на 2-й, 3-й и 4-й минутах отдыха в течение 30 секунд - начиная со второй минуты восстановления после нагрузки, измеряется количество ударов за 30 сек, далее 30 секунд перерыва и снова измеряется пульс за 30 секунд, и снова перерыв, и снова 30 сек считается пульс. Фиксируется общее количество ЧСС за 3 подсчета.

**15. Проба Ромберга (сек)** – выполняется из положения стоя на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги, при этом глаза закрыты, руки вытянуты вперед. Фиксируется время без покачивания.

**16. Тест Юхаша (количество раз)** - Измеряется силовая выносливость больших мышечных групп по 6 упражнениям. Тест длится 5 минут.

*Упражнение 1.*

В течение 60 с выполняется сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

*Упражнение 2.*

В течение 60 с выполняется поднимаем туловище в положение сидя из положения лежа на спине, ноги прямые, руки сцеплены в замок за головой. Фиксируется количество правильно выполненных подъемов.

*Упражнение 3.*

В течение 60 с из положения: стоя ноги вместе, руки на пояс выполняется отведение ноги в сторону по 30 сек на каждую ногу.

Фиксируется количество движений.

*Упражнение 4.*

В течение 60 с в исходном положении сед углом сгибание и разгибание ног. Фиксируется количество движений.

*Упражнение 5.*

В течение 30 с разгибание спины из положения: лежа на животе, руки сцеплены в замок за головой. Фиксируется количество правильно выполненных движений.

*Упражнение 6.*

В течение 30 с подъем прямых ног из положения: лежа на животе, руки под подбородком. Фиксируется количество правильно выполненных движений.

Оценивается общее количество упражнений.

**17. Тест на быстроту двигательных реакций (сек.)** - проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 20 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый выполняет прыжки на одной ноге до финишной линии.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Результат фиксируется до 0,1 с.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» (фальстарт);
- во время прыжков участник поменял ногу;
- во время прыжков участник совершил пробежку.

**Приложение к рабочей программе по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработано для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями**

### **Пояснительная записка**

Приложение к рабочей программе по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработано для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями на основе принципов *адаптивной физической культуры*.

Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Адаптивная физическая культура или адаптивная физическая активность (АФА) объединяет все виды двигательной активности и спорта, которые соответствуют интересам и способствуют расширению возможностей студентов с различными ограничениями функций, не только инвалидов, но и всех тех, кто нуждается в педагогической, терапевтической, технической и другой (адаптирующей) поддержке.

В содержание входят практические разделы дисциплины, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, методические занятия, учитывающие особенности студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Приложение к программе дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных

образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;

- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;

- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроя;

- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;

- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

- реализацию программ мэйнстриминга в вузе: включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию.

- привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

## **ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ**

**Лицо с ограниченными возможностями здоровья** – лицо, имеющее физические и(или) психические недостатки, которые препятствуют освоению образовательных программ без создания специальных условий.

**Инвалид** – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством

функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

**Ограничение жизнедеятельности (ОЖД)** – полная или частичная утрата лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью.

**Инклюзивное обучение** – процесс обучения, обеспечивающий доступность образования для всех категорий лиц, в том числе для лиц с особыми потребностями, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**Безбарьерная архитектурная среда образовательной организации** – архитектурная среда, обеспечивающая инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья, вне зависимости от происхождения, характера и серьезности их психофизических отличий, доступность прилегающей к образовательной организации территории, входных путей, путей перемещения внутри здания.

#### **Цели освоения дисциплины:**

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями является стимулирование позитивных морфо-функциональных сдвигов в организме, формирование необходимых двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Освоение дисциплин предполагает:

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

сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **Организация и материально – техническое обеспечение занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для студентов с ограниченными возможностями здоровья**

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

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

Данные критерии определяют методы организации занятий:

- групповой до 8 человек (необходимо присутствие второго преподавателя - ассистента);
- индивидуально – групповой (необходимо присутствие второго преподавателя - ассистента);
- индивидуальный.

Занятия проводятся в спортивных залах, соответствующих санитарно – гигиеническим требованиям, укомплектованных необходимым специальным оборудованием и спортивным инвентарем.

#### **Содержание практических занятий:**

##### **Обязательный минимум по общей и специальной физической подготовке**

##### ***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.

***а) легкоатлетическая подготовка (адаптивные виды) на свежем воздухе***

***Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).*** Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Скандинавская ходьба.

***б) Занятия избранным видом адаптивного спорта:***

***Спортивные игры.*** Элементы техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока.

Адаптивные игры: боччи, голбол и другие.

***Подвижные игры и эстафеты*** с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

***Профилактическая гимнастика, 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, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия 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, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.

*Обучение методам* (общее расслабление под музыку, аутотренинг) *снятия психоэмоционального напряжения*. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики

**Аэробика** (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

*Фитбол-гимнастика (аэробика)*: Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.

**Плавание.** Начальное обучение плаванию. Подвижные игры на воде. Освоение техники доступных способов плавания. Аквааэробика. Правила соревнований, основы судейства.

Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических

упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для студентов с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.

В течение семестра обучающиеся осваивают методические основы адаптивной физической культуры и по заданию преподавателя демонстрируют комплекс физических упражнений на одном из учебных занятий.

Для закрепления знаний и практических навыков, обучающиеся участвуют в соревнованиях по адаптивным видам спорта на выбор или участвуют в организации соревнований.

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

| № п/п   | Содержание   | Форма оценки | Сроки   |
|---|--|--------------|---------|
| <b>Контрольно-зачетные тесты и требования</b> |  |              |         |
| 1.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)  | Балл         | 1-6 сем |
| 2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)   | Балл         | 1-6 сем |
| 3.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены                               | Балл         | 1-6 сем |
| 4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (юноши)                                      | Балл         | 1-6 сем |
| 5.  | Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)). | Балл         | 1-6 сем |
| 6.  | Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)  | Зачёт        | 1-6 сем |
| 7.  | Плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности)                                     | Зачёт        | 1-6 сем |
| 8.  | Составление комплекса упражнений утренней гимнастики   | Зачёт        | 1-4 сем |

|   |   |        |         |
|---|---|--------|---------|
| 9.  | Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики   | Зачёт  | 1-6 сем |
| 10.   | Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся                           | Зачёт  | 1-6 сем |
| 11.   | Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии (специальности) | Зачёт  | 1-6 сем |
| <b>Контрольные функциональные пробы и тесты</b> |   |        |         |
| 1.  | Функциональная проба (тест Рюфье)   | Оценка | 1-6 сем |
| 2.  | Ортостатическая функциональная проба  | Оценка | 1-6 сем |
| 3.  | Проба Штанге, проба Генчи   | Оценка | 1-6 сем |

*Примечание:* Практические тесты-задания (доступные формы и виды) выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. Количество тестов в каждом семестре – 5, включая функциональные пробы и тесты.

По решению методической комиссии кафедры содержание контрольных тестов может быть изменено (дополнено), в зависимости от контингента студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья.

**Рекомендуемые источники представлены в рабочей программе дисциплины**