


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Солоненко Анна Александровна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 02.05.2024 13:35:17  
Уникальный программный ключ:  
d9ba9a2cd160ab4af042fb478ab037f8b3050e51

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ

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

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета ВО ДРТИ

 А.А. Иванова  
25 мая 2021 г.

## Адаптивные формы физической подготовки рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Гуманитарные и социально-экономические дисциплины**  
Направление подготовки **19.03.03 Продукты питания животного происхождения**  
Квалификация **Бакалавр**  
Форма обучения **заочная**  
Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328  
в том числе:  
аудиторные занятия 12  
самостоятельная работа 304  
часов на контроль 12

Виды контроля на курсах:  
зачеты 1, 2, 3

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		3		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Практические	4	4	4	4	4	4	12	12
Итого ауд.	4	4	4	4	4	4	12	12
Контактная работа	4	4	4	4	4	4	12	12
Сам. работа	100	100	100	100	104	104	304	304
Часы на контроль	4	4	4	4	4	4	12	12
Итого	108	108	108	108	112	112	328	328

Программу составил(и):

*Ст.преподаватель, Чжен С.В.; ассистент, Бортникова О.Н.*

Рецензент(ы):

*кэн, Зав., Солоненко А.А.*

Рабочая программа дисциплины

**Адаптивные формы физической подготовки**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения (приказ Минобрнауки России от 11.08.2020 г. № 936)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения  
утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2021 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена:

- на заседании кафедры «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

Протокол от 22.03.2021 г. № 3

- на заседании УМС УГН(С)

Протокол от 24.03.2021 г. № 1

- Родительским комитетом ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»

Протокол от 14.05.2021 г. № 1

- Студенческим советом ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»

Протокол от 20.05.2021 г. № 7

Рабочая программа согласована Дмитровской районной организацией

Московской областной организации общероссийской общественной организации

«Всероссийское общество инвалидов»

Срок действия программы: 2021-2025 уч.г.

Зав.кафедрой Солоненко А.А.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМС УГН(С)  
Иванова А.А.  
18 марта 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры  
**Гуманитарные и социально-экономические дисциплины**

Протокол от 18 марта 2022 г. № 3  
Зав. кафедрой Солоненко А.А.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМС УГН(С)  
Иванова А.А.  
14 февраля 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры  
**Гуманитарные и социально-экономические дисциплины**

Протокол от 14 февраля 2023 г. № 2  
Зав. кафедрой Солоненко А.А.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМС УГН(С)  
Иванова А.А.  
18 марта 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры  
**Гуманитарные и социально-экономические дисциплины**

Протокол от 07 марта 2024 г. № 3  
Зав. кафедрой Солоненко А.А.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМС УГН(С)  
\_\_\_\_\_ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры  
**Гуманитарные и социально-экономические дисциплины**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Солоненко А.А.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,  
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Адаптивные формы физической подготовки**

<p>№ 1, 14.02.2023</p> <p style="text-align: center;"><b>БЫЛО</b></p> <p style="text-align: center;"><b>6.1. Рекомендуемая литература</b></p> <p>1. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций : учебное пособие / Г.А. Ямалетдинова ; науч. ред. И.В. Еркомайшвили ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - 246 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7996-1183-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=276568">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=276568</a></p> <p>2. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 296 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274610">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274610</a></p> <p>3. Смирнов О.В. Физическая культура: Методические рекомендации. – м: Экон-Информ, 2011. – 23 с. – 90 экз.</p> <p>4. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=475389">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=475389</a></p> <p>5. Смирнов, О.В. Методические рекомендации по обучению технике бега на короткие дистанции: учебное пособие/ В.Смирнов.- М.:Экон-информ. 2011.-23с., - 90 экз.</p>	<p style="text-align: center;"><b>СТАЛО</b></p> <p style="text-align: center;"><b>6.1. Рекомендуемая литература</b></p> <p>1. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / Ю. В. Нечушкин, Н. А. Захарова, Е. В. Жирнова [и др.]. — Москва : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2020. — 84 с. — ISBN 978-5-7038-5485-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. То же [Электронный ресурс] — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/115681.html">https://www.iprbookshop.ru/115681.html</a></p> <p>2. Физическая культура и спорт : курс лекций / составители А. В. Шулаков, С. О. Скворцова, О. С. Белявцева. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2021. — 136 с. — ISBN 978-5-7014-0981-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. То же [Электронный ресурс] — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/126997.html">https://www.iprbookshop.ru/126997.html</a></p> <p>3. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. То же [Электронный ресурс] — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/98630.html">https://www.iprbookshop.ru/98630.html</a></p> <p>4. Красильников, А. Н. Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья студентов : учебное пособие / А. Н. Красильников, Е. Г. Кожевникова. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 53 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. То же [Электронный ресурс] — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/111441.html">https://www.iprbookshop.ru/111441.html</a></p>
<p>№ 2, 14.02.2023</p> <p style="text-align: center;"><b>БЫЛО</b></p> <p><b>6.2.2 Перечень информационных справочных систем</b> ЭБС «Университетская библиотека on-line» <a href="https://biblioclub.ru">https://biblioclub.ru</a>. Фонд библиотеки насчитывает издания более 160 крупнейших современных издательств, выпускающих учебную, научную и иную литературу. Каталог «Университетской библиотеки онлайн» содержит: новейшие грифованные учебники и учебные пособия; научную, научно-популярную, художественную литературу; обучающие мультимедиа, схемы, тесты, тренажеры, презентации, карты и репродукции; эксклюзивные издательские коллекции, включающие востребованную литературу гуманитарной, социальной, юридической, технической и экономической тематик. Имеется программа «Детектор плагиата», позволяющая выявлять нарушения авторских прав в Интернете. Работа может осуществляться из любого места, в котором имеется доступ к сети Интернет.</p> <p>ЭБС издательства «Лань» <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>. ЭБС включает в себя как электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, так и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и</p>	<p style="text-align: center;"><b>СТАЛО</b></p> <p><b>6.2.2 Перечень информационных справочных систем</b> ЭБС издательства «Лань» <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>. ЭБС включает в себя как электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, так и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. Предоставляет право доступа к отдельным коллекциям, в частности таким, как «Инженерно-технические науки – Издательство Лань», «Информатика – Издательство Лань», «Физкультура и Спорт – Издательство Физическая культура» ЭБС Лань.</p> <p>Цифровой образовательный ресурс IPRsmart (ЭБС IPRBOOKSHOP.RU) (версия Премиум) <a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a></p> <p>ЭБС «Юрайт» <a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a></p> <p>ИСС «Консультант +» - Содержит российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых</p>

<p>гуманитарным наукам. Предоставляет возможность круглосуточного дистанционного индивидуального пользования, для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет, с возможностью просмотра и скачивания на сайте в онлайн режиме. Предоставляет право доступа к отдельным коллекциям, в частности таким, как «Инженерно-технические науки – Издательство Лань», «Информатика – Издательство Лань», «Физкультура и Спорт – Издательство Физическая культура» ЭБС Лань.</p> <p>ЭБС «IPRbooks» <a href="https://www.iprbookshop.ru">https://www.iprbookshop.ru</a> Важнейший ресурс для получения качественного образования, предоставляющий доступ к учебным и научным изданиям, необходимым для обучения и организации учебного процесса. Использование ЭБС IPR BOOKS позволяет обучающемуся подготовиться к семинарам, зачетам и экзаменам, выполнить необходимые работы и проекты. Преподавателям ресурс будет полезен при составлении учебных планов и РПД, подготовке и проведении занятий, получении информации о новых публикациях коллег. Ресурс ЭБС IPRbooks объединяет новейшие информационные технологии и учебную лицензионную литературу, предназначенную для разных направлений обучения, с помощью которого можно получить необходимые знания, подготовиться к семинарам, зачетам и экзаменам, выполнить необходимые работы и проекты. Контент ЭБС IPRbooks представлен изданиями федеральных, региональных, вузовских издательств, научно-исследовательских институтов, ведущих авторских коллективов, содержание которых соответствует требованиям федеральных образовательных стандартов высшего, среднего профессионального, дополнительного профессионального образования, и ежедневно пополняется новыми актуальными изданиями. ЭБС IPRbooks содержит множество эксклюзивных изданий, которые не представлены в других ресурсах, в том числе издательства группы компаний IPRmedia: Вузовское образование, Профобразование, Ай Пи Эр Медиа. Удаленный доступ посредством сети Интернет возможен с любого ПК. Работать с ЭБС IPR BOOKS можно так же с мобильных устройств в круглосуточном режиме удаленно (скачайте приложение IPRbooks Mobile Reader на App Store или Play Market, приложение для слабовидящих IPRbooks WV-Reader на App Store или Play Market).</p> <p>ИСС «Консультант +» - Содержит российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты по здравоохранению, технические нормы и правила</p>	<p>актов, международные правовые акты, правовые акты по здравоохранению, технические нормы и правила</p>
--	--

Основание: актуализация основных источников и перечня информационных справочных систем  
 Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»  
 Протокол № 2 от 14.02.2023 г.  
 № 3 от 07.03.2024 г.

<p style="text-align: center;"><b>БЫЛО</b></p> <p><b>8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)</b>        1. Бортникова О.Н. Методические указания по самостоятельной работе по дисциплине «Адаптивные формы физической подготовки» для обучающихся [Электронный ресурс] – Рыбное, 2021. Режим доступа: <a href="https://www.портал.дрти.рф">https://www.портал.дрти.рф</a>        2. Бортникова О.Н. Методические указания по</p>	<p style="text-align: center;"><b>СТАЛО</b></p> <p><b>8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)</b>        1. Сорокин Д.В., Бортникова О.Н. Методические указания по самостоятельной работе по дисциплине «Адаптивные формы физической подготовки» для обучающихся [Электронный ресурс] – Рыбное, 2024. Режим доступа: <a href="https://www.портал.дрти.рф">https://www.портал.дрти.рф</a>        2. Сорокин Д.В., Бортникова О.Н. Методические указания</p>
---	---

практическим занятиям по дисциплине «Адаптивные формы физической подготовки» для обучающихся [Электронный ресурс] – Рыбное, 2021. Режим доступа: <a href="https://www.портал.дрти.рф">https://www.портал.дрти.рф</a>	по практическим занятиям по дисциплине «Адаптивные формы физической подготовки» для обучающихся [Электронный ресурс] – Рыбное, 2024. Режим доступа: <a href="https://www.портал.дрти.рф">https://www.портал.дрти.рф</a>
Основание: актуализация методических указаний для обучающихся по освоению дисциплины Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины» Протокол № 3 от 07.03.2024 г.	

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.ДВ.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
2.1.2	Физическая культура и спорт
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Физическая культура и спорт
2.2.2	
2.2.3	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	допускаются ошибки и, неточности в профессиональной терминологии; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни
Уровень 2	допускает незначительные нарушения в знаниях физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни
Уровень 3	четко и правильно дает определения, полно раскрывает содержание понятий и виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	недостаточно умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
Уровень 2	умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, но допускает незначительные нарушения в спорте и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
Уровень 3	умеет выполнять все операции и применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	владеет не всеми необходимыми средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	в целом владеет необходимыми средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	владеет всеми необходимыми средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	виды спортивных игр; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепления здоровья; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья (УК-7.1)
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>

3.2.1	использовать методы и средства спортивных игр для решения практических задач; учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время проведения и участия спортивных игр; принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания (УК-7.2)
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	средствами и методами спортивных игр для успешной социальной и профессиональной деятельности; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях; демонстрировать жесты судей (УК-7.3)

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Первый год обучения. Общая физическая подготовка.</b>						
1.1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка (адаптивные виды и формы). Адаптивные спортивные и подвижные игры. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка (адаптивная форма). Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК /Пр/	1	4	УК-7	1-5	0	
1.2	Подготовка к тестированию /Ср/	1	100	УК-7	1-5	0	
	<b>Раздел 2. Второй год обучения. Общая физическая подготовка.</b>						
2.1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка (адаптивные виды и формы). Адаптивные спортивные и подвижные игры. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка (адаптивная форма). Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК /Пр/	2	4	УК-7	1-5	0	
2.2	Подготовка к тестированию /Ср/	2	100	УК-7	1-5	0	
	<b>Раздел 3. Третий год обучения. Общая физическая подготовка.</b>						
3.1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка (адаптивные виды и формы). Адаптивные спортивные и подвижные игры. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка (адаптивная форма). Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК /Пр/	3	4	УК-7	1-5	0	
3.2	Подготовка к тестированию /Ср/	3	104	УК-7	1-5	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Содержание учебного материала для студентов специальной медицинской группы Практический корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации используется функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных патологическими факторами. Студенты специального отделения посещают занятия согласно расписанию своей учебной группы, однако имеют ограничения двигательной нагрузки в зависимости от имеющихся противопоказаний, обусловленных конкретным заболеванием и в соответствии с рекомендациями врача.

Примерный перечень вопросов для промежуточной аттестации:

Тема. Физическая культура и спорт.

1. Физическая культура и спорт и их основные социальные функции.
2. Физические: воспитание, развитие, совершенство.
3. Работоспособность, общие закономерности ее изменения в учебной и профессиональной деятельности.
4. Адаптация и ее виды.
5. Массовый спорт и спорт высших достижений: цели, задачи, проблемы.
6. Студенческий спорт, его формы организации и отличительные особенности.
7. Олимпийские игры древности. Основные исторические сведения.
8. Современные олимпийские игры. Динамика их развития.

Тема. Биологические основы физической культуры.

1. Организм человека как сложная биологическая система.
2. Обмен веществ, энергетический баланс.
3. Влияние двигательной активности на сердечнососудистую систему. Показатели работоспособности сердца.
4. Механизм мышечного насоса.
5. Влияние двигательной активности на дыхательную систему. Показатели работоспособности дыхания.
6. Механизм дыхательного насоса.
7. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы).
9. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Этапы формирования двигательного навыка.

Тема. Здоровый образ жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Определение понятия «здоровье». Проблема здоровья человека в условиях научно-технического прогресса.
2. Факторы, влияющие на здоровье человека (от чего зависит здоровье).
3. Составляющие элементы здорового образа жизни.
4. Содержание оптимального режима труда и отдыха.
5. Рациональное питание человека.
6. Оптимальная двигательная активность.
7. Закаливание организма.
8. Отказ от вредных привычек.
9. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Тема. Всероссийский спортивный комплекс ГТО.

1. История возникновения комплекса ГТО
2. Этапы развития, изменения значения комплекса ГТО.
3. Актуальность введения комплекса ГТО в наше время, его цели и задачи.
4. Меры поощрения при сдаче нормативов комплекса ГТО.

Тема. Основы методики спортивной тренировки.

1. Методические принципы спортивной тренировки.

2. Разделы спортивной подготовки:

- а) морально-волевая и психологическая подготовка.
- б) тактическая подготовка.
- в) техническая подготовка. Формирование двигательного навыка.
- г) физическая подготовка: общая и специальная, их взаимодействие.
- д) теоретическая подготовка.

1. Средства и методы воспитания физических качеств.

2. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.

3. Структура учебно-тренировочного занятия.

Тема. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

1 Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

2 Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика; ее цели и содержание.
- б) физические упражнения в режиме дня; их цель и содержание.
- в) спортивная тренировка.

3 Структура и содержание самостоятельной спортивной тренировки.

4 Контроль эффективности самостоятельных занятий.

Тема. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1 Врачебный контроль как обязательное мероприятие при проведении всех форм занятий физическими упражнениями и спортом.

2 Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

3 Самоконтроль физического развития: метод стандартов и метод индексов.

4 Самоконтроль функционального состояния организма. Функциональные пробы по оценке состояния сердечнососудистой и дыхательной системы.

5 Самоконтроль физической подготовленности. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости.

Тема. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

1 Определение понятия «реабилитация», ее виды.

2 Методы реабилитации:

- педагогические (ЗОЖ, рациональное планирование физ. Оздоровительного процесса, оптимальное построение тренировочного занятия).
- психологические (психогигиена, психопрофилактика, психотерапия),
- медико- биологические (ЗОЖ, ЛФК, терапия, массаж).

Тема. Профессионально-прикладная физическая культура.

Профессиональная психофизическая готовность инженера-строителя.

1 Определение понятий «профессионально-прикладная физическая культура», «профессионально-психофизическая подготовка инженера-строителя», «профессиональная работоспособность», профессиональная адаптация».

2 Этапы трудовой деятельности.

3 Психофизическая модель специалиста (по направлению обучения). (Раскрыть один из блоков модели).

4 Виды спорта и системы физических упражнений, развивающие профессионально важные качества.

5 Профессиональная психическая готовность, ее компоненты.

Содержание учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья. На основании учебной программы студенты, освобожденные от практических занятий по курсу, получают оценку за освоение его на основании написания и защиты научно-практической работы.

Научная работа выполняется под руководством преподавателя, ведущего занятия с освобожденными студентами по курсу и предполагает серьезную самостоятельную работу студента.

Тема научной работы выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса, предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента и его научного руководителя.

## 5.2. Темы письменных работ

Для студентов, освобожденных в течение одного семестра по болезни предусматривается оценивание на основании написания научно-практической работы.

Темы для написания научно-практической работы:

1. Физическая культура как учебная дисциплина в вузах.
2. Физическая культура и спорт в ДРТИ.
3. Массовый спорт и спорт высших достижений.
4. История спорта и Олимпийских игр.
5. Научные основы физической культуры. Ее социально-биологические основы
6. Образ жизни и здоровье, их отражение в профессиональной деятельности
7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к спортивной работе и обороне» (ГТО) в образовательном пространстве вуза.
8. Общая физическая и спортивная подготовка в образовательной системе физического воспитания
9. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями, врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий
10. Реабилитация в учебной и профессиональной деятельности

Темы для самостоятельного изучения (в том числе освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья):

### 1 Здоровый образ жизни студентов

- Закаливание как один из способов укрепления иммунитета и поддержания уровня здоровья.
- Опасность курения, как фактора, снижающего общий уровень здоровья человека.
- Влияние употребления алкогольных напитков на снижение физической и умственной работоспособности.
- Опасность употребления наркотических веществ и влияние наркотиков на здоровье человека.
- НОТ и правильный режим дня как основа оптимизации работоспособности студентов в период сессии.
- Особенности организации правильного питания молодых людей для повышения уровня их работоспособности.
- Влияние роста-весового показателя молодых людей 18-20 лет на их уровень работоспособности и самооценку.
- Регулярные занятия физической работоспособности и укрепления здоровья студентов.

### 2 Антропометрия и морфология

- Особенности роста-весового показателя студентов филиала ФГБОУ ВО «АГТУ» в Московской области.
- Проблемы телосложения, характерные для студентов филиала ФГБОУ ВО «АГТУ» в Московской области.
- Особенности строения стопы и методы её коррекции в юношеском возрасте.
- Исследование особенностей дыхательной системы студентов филиала ФГБОУ ВО «АГТУ» в Московской области.
- Исследование особенностей сердечнососудистой системы студентов филиала ФГБОУ ВО «АГТУ» в Московской области.
- Исследование динамики ЧСС как средство контроля за уровнем нагрузки на занятиях по физической культуре.
- Методика самомассажа как эффективное средство восстановления работоспособности мышц после физической нагрузки.

### 3 Спортивная медицина

- Исследование уровня заболеваемости ОРЗ и ОРВИ среди студентов филиала ФГБОУ ВО «АГТУ» в Московской области и методы профилактики.
- Исследование уровня сердечнососудистых заболеваний среди студентов филиала ФГБОУ ВО «АГТУ» в Московской области и методы профилактики.
- Исследование динамики желудочных заболеваний среди студентов филиала ФГБОУ ВО «АГТУ» в Московской области и методы профилактики.
- Исследование динамики остроты зрения за период обучения в высшем учебном заведении и методы профилактики.

– Исследование заболеваемости органов дыхания у студентов филиала ФГБОУ ВО «АГТУ» в Московской области и методы профилактики.

– Исследование заболеваний опорно-двигательного аппарата студентов филиала ФГБОУ ВО «АГТУ» в Московской области и методы профилактики и коррекции.

#### 4 Методика физической культуры

– Разминка как важный фактор подготовки к эффективной работе мышц.

– Круговая тренировка как эффективный метод развития силы на занятиях по физической культуре.

– Методика развития силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в тренажерном зале.

– Методы развития координационных способностей у студентов на занятиях по физической культуре.

– Методы развития гибкости у молодых людей 18-20 лет на занятиях по физической культуре.

– Игровой метод как эффективный способ совершенствования приемов игры в баскетбол на занятиях по физической культуре в вузе.

– Наиболее эффективные приемы обучения отдельным техническим приемам игры в баскетбол.

– Особенности обучения тактическим приемам игры в волейбол студентов на занятиях по физической культуре.

– Методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре.

– Наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре.

#### 5 Спортивная психология

– Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре.

– Применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре.

– Влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре.

– Методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре.

– Влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре.

– Методы релаксации как эффективный способ снятия экзаменационной сессии.

#### 6 Спортивная метрология

– Статистический анализ скоростно-силовой подготовленности студентов N года поступления.

– Статистический анализ силовой подготовленности студентов N года поступления.

– Статистический анализ общей выносливости студентов N года поступления.

– Сравнение результатов тестирования скоростно-силовой подготовленности студентов разных лет поступления.

– Сравнение результатов тестирования общей выносливости студентов разных лет поступления.

– Сравнение результатов тестирования силовой подготовленности студентов разных лет поступления.

– Динамика развития скоростно-силовой подготовленности студентов N курса.

– Динамика развития силовой подготовленности студентов N курса.

– Динамика развития общей выносливости студентов N курса.

### 5.3. Фонд оценочных средств

Примеры тестов по оценке освоения компетенции:

Тест “Баскетбол”

1. В каком году был изобретён баскетбол:

- а) 1891            б) 1900            в) 1918

2. Кто изобрёл баскетбол:

- а) Чемберлен                            б) Нейсмит                            в) Коннолли

3. Когда была создана Международная федерация баскетбола:

- а) 21 июня 1940 года  
б) 5 декабря 1955 года  
в) 18 июня 1932 года

4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:

- а) III О.И. в Сент-Луисе  
б) I О.И. в Афинах  
в) VIII О.И. в Париже

5. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:

- а) 1924 год                            б) 1896 год                            в) 1904 год+

6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:

- а) 1908 год, IV О.И., Лондон  
б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине+  
в) 1952 год, XV О.И., Хельсинки

7. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?

- а) XVII О.И. – Рим, 1960 год  
б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год  
в) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год

8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:

- а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год  
б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год  
в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

9. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) остановки                            б) пасы                            в) ловлю

10. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) пасы                            б) передачи                            в) повороты

11. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) ведение мяча                            б) повороты                            в) перебежки

12. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) остановки  
б) броски в корзину  
в) развороты

13. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) ходьба, бег    б) ловлю  
в) бросок мяча

14. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) бросок мяча  
б) броски в корзину  
в) прыжки

15. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) остановки  
б) ловлю  
в) передачи мяча

16. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) передачи мяча  
б) повороты  
в) броски в корзину

17. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:
- а) 6
  - б) 10
  - в) 5
18. Из США баскетбол проник вначале в:
- а) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
  - б) Китай, Японию, Филиппины
  - в) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку
19. Размеры баскетбольной площадки:
- а) 12м. X 24м.
  - б) 9м. X 18м.
  - в) 14м. X 26м.
20. На какой высоте находится баскетбольная корзина:
- а) 300 см.
  - б) 305 см.
  - в) 260 см.
21. Сколько времени может владеть команда мячом, до того, как произвести бросок по кольцу:
- а) 24 сек.
  - б) 30 сек.
  - в) 20 сек.
22. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:
- а) 3
  - б) 2
  - в) 4
23. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:
- а) 10 сек.
  - б) 18 сек.
  - в) 8 сек.
24. Продолжительность игры в баскетбол:
- а) 4 тайма по 15 минут
  - б) 4 тайма по 10 минут
  - в) 2 тайма по 20 минут
25. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:
- а) 3 очка
  - б) 2 очка
  - в) 1 очко
26. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:
- а) 5
  - б) 4
  - в) 3
27. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:
- а) 5 сек.
  - б) 3 сек.
  - в) 7 сек.
28. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:
- а) броском в корзину
  - б) передачей мяча
  - в) ловлей мяча
29. Групповой отбор мяча используется чаще всего:
- а) при активной защите и прессинге
  - б) на половине площадки соперника
  - в) при явном проигрыше команды
30. Выбор способа и траектории передач зависит также от:
- а) состояния покрытия спортивной площадки
  - б) характера противодействия соперника
  - в) игровой сыгранности партнеров

## Тест "Волейбол"

1. Кто является создателем игры волейбол:
  - а) Морган
  - б) Акост
  - в) Эйнгорн
2. Что означает слово «волейбол»:
  - а) скользящий мяч
  - б) удар с лету
  - в) прыгающий мяч
3. Размеры игрового поля в волейбол:
  - а) 15x30
  - б) 12x24
  - в) 9x18
4. Высота сетки у мужчин:
  - а) 2.43
  - б) 2.50
  - в) 2.20
5. Высота сетки у женщин:
  - а) 2.34
  - б) 2.14
  - в) 2.24
6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:
  - а) 5
  - б) 6
  - в) 8
7. Во время игры команда получает очко:
  - а) мяч попал в сетку
  - б) мяч вылетел в аут
  - в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника
8. Во время игры команда получает очко:
  - а) команда соперника совершает ошибку
  - б) мяч попал в сетку
  - в) мяч вылетел в аут
9. Партия считается выигранной, если:
  - а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
  - б) команда первая набирает 30 очков
  - в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка
10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:
  - а) 2
  - б) 3
  - в) 1
11. Какой подачи нет в волейболе:
  - а) закручивающая подача
  - б) верхняя прямая
  - в) подача в прыжке
12. Игра в волейболе начинается с:
  - а) переброса
  - б) подачи
  - в) передачи
13. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:
  - а) да, может+
  - б) любой игрок может принять мяч
  - в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне
14. Переход игроков осуществляется:
  - а) куда покажет тренер

- б) против часовой стрелке
  - в) по часовой стрелке
15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:
- а) прием мяча
  - б) все ответы верны
  - в) отбивание мяча
16. Цель игры в три касания:
- а) запутать соперника
  - б) подготовка к нападающему удару
  - в) для разыгрывания мяча
17. Как называется свободный защитник:
- а) Лимеро
  - б) Лидеро
  - в) Либеро
18. В последнее время в практике волейбола распространены:
- а) три варианта комплектования стартовой шестерки
  - б) два варианта комплектования стартовой шестерки
  - в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки
19. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:
- а) практически
  - б) индивидуально
  - в) теоретически
20. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:
- а) две ступени
  - б) три ступени
  - в) пять ступеней
21. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в ... от нее:
- а) одном метре
  - б) двух метрах
  - в) полметре
22. Игра в защите состоит из:
- а) индивидуальных действий
  - б) индивидуальных, групповых и командных действий
  - в) приема, передачи и нападающего удара
23. Моделирование в волейболе представляет собой:
- а) тактику действий команды на конкретную игру
  - б) тактику действий сильнейших игроков команды
  - в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом
24. Передача мяча начинается с:
- а) выбора направления движения мяча
  - б) разгибания ног, туловища, рук
  - в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча
25. В волейболе быстрота проявляется в:
- а) четырех основных формах
  - б) двух основных формах
  - в) трех основных формах
26. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:
- а) конкретным указаниям тренера
  - б) определенной схеме
  - в) произвольной схеме
27. При приеме подач игроку необходимо располагаться:
- а) не ближе средней части площадки
  - б) в задней части площадки
  - в) за границей площадки
28. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:
- а) постепенное повышение нагрузки

б) ступенчатый принцип нагрузки

в) скачкообразный принцип нагрузки

29. Соревнования по волейболу могут быть:

а) только командными

б) командными и личными

в) только личными

30. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:

а) Мехико

б) Токио

в) Мюнхене

Тест “Лыжный спорт”

1. Реализация системы подготовки в лыжном спорте осуществляется на:

а) основе закономерностей и принципов

б) основе спортивного календаря

в) основе морфологических показателей спортсмена

2. Розыгрыш Кубка мира в лыжном спорте проводится:

а) одни раз в 2 года

б) ежегодно

в) одни раз в 4 года

3. Разновидностью отдыха в тренировочном процессе является:

а) положительный и отрицательный отдых

б) стимулирующий и угнетающий отдых

в) активный и пассивный отдых

4. Процесс многолетней спортивной тренировки состоит из:

а) различных взаимосвязанных видов подготовки

б) подготовки к соревнованиям и участия в них

в) отдельных взаимосвязанных макроциклов

5. Тактическая подготовка помогает лыжнику:

а) уверенно выступить на соревнованиях

б) поддерживать скорость передвижения на дистанции

в) грамотно построить ход борьбы на дистанции лыжных гонок

6. Длина лыж при классическом ходе:

а) до уровня глаз ученика

б) рост с вытянутой рукой

в) рост ученика

7. Попеременный двухшажный ход на лыжах состоит из:

а) из одного периода и трёх фаз

б) одного периода и двух фаз

в) из двух периодов и трёх фаз

8. Какого поворота на лыжах нет:

а) поворота «полуплугом»

б) поворота на месте махом

в) поворота переступанием

9. Где ошибка в технике подъёма «ёлочкой» на лыжах:

а) задние части лыж не перекрещиваются

б) лыжи разведены и поставлены на внутренние ребра

в) руки работают энергично и распрямляются в начале толчка

10. Какие упражнения не воспитывают специальную выносливость при ходьбе на лыжах у школьников:

а) специальные дыхательные упражнения

б) скоростно-силовые упражнения

в) упражнения с субмаксимальной мощностью

11. Какой лыжный ход самый скоростной:

а) одновременный одношажный

б) попеременный двухшажный

в) одновременный двухшажный

12. Высота лыжных палок при классическом ходе:

а) рост ученика

б) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика

в) до уровня плеч ученика

13. Способ перехода от одновременных ходов к попеременным в лыжных гонках называется:

а) переход с одновременным выносом рук

б) переход с одновременным толчком рук

в) переход с выносом правой ноги

14. Более рациональный (экономичный) лыжный ход:

а) попеременный двухшажный ход

б) одновременный двухшажный ход

в) попеременный четырехшажный ход

15. Какое торможение на лыжах часто применяется на крутых склонах:

а) торможение боковым соскальзыванием

б) торможение «упором»

в) торможение «полуплугом»

16. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной:

а) средняя стойка

б) низкая стойка

в) высокая стойка

17. Каким нужно идти лыжным ходом, если впереди средний подъем:

а) одновременным двухшажным

б) одновременным одношажным

в) попеременным двухшажным

18. Главная сила, действующая на лыжника при спуске:

а) сила сопротивления воздуха

б) сила тяжести

в) движущая сила

19. Чем отличается «полуконьковый» лыжный ход от «конькового»:

а) отталкивание палками

б) постановкой палок

в) постановкой одной из лыж

20. Главный элемент тактики лыжника:

а) лидирование

б) распределение сил

в) обгон

21. Предварительное сгибание ноги в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах:

а) подседание    б) скольжение

в) спуск

22. Главное условие в период первоначального обучения передвижению на лыжах состоит в:

а) развитии специальных физических качеств

б) создании правильного образа действия

в) выборе качественного лыжного инвентаря

23. Одной из главных задач в методике воспитания волевых качеств является:

а) систематичность и последовательность тренировочного процесса

б) постоянное участие в различных соревнованиях

в) высокая дисциплинированность в обязательном выполнении плана тренировок

24. Обучение любому двигательному действию осуществляется в соответствии с:

а) правилами соревнований

б) методикой обучения

в) биологическими ритмами человека

25. Соревнования по лыжному спорту планируются в соответствии с:

а) выделенными материальными средствами

б) календарным планом, положением, а также программой

в) наличием квалифицированных спортсменов

26. Прочность закрепления навыка в изучаемом движении определяется по качеству его выполнения:

- а) в усложненных условиях
- б) перед началом тренировки
- в) в облегченных условиях

Критерии оценивания тестирования

Тест - система формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно судить об уровне развития определённых качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках.

Поскольку оценивание результатов тестирования напрямую зависит от абсолютного количества вопросов в конкретном тесте, представленная ниже информация фиксирует критерии оценивания в относительном представлении:

Продвинутый уровень («отлично»). Демонстрирует полное понимание поставленных вопросов. Количество правильных ответов - 86-100%.

Углубленный уровень («хорошо»). Демонстрирует значительное понимание сути поставленных вопросов. Количество правильных ответов - от 70 до 85 %.

Базовый уровень («удовлетворительно»). Демонстрирует частичное понимание сути поставленных вопросов. Количество правильных ответов - от 60 до 69%.

Нулевой уровень («неудовлетворительно»). Ответы на поставленные вопросы не получены. Количество правильных ответов - менее 60 %.

Критерии оценивания тестовых заданий (дисциплины по физической культуре и спорту)

Тест - система формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно судить об уровне развития определённых качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках.

Базовый уровень («зачтено»). Студент готов к выполнению тестовых заданий; показывает высокий уровень физической подготовки, ориентируется в материале, владеет терминологией, осознанно применяет теоретические знания

Нулевой уровень («незачтено»). Студент не готов к выполнению тестовых заданий; показывает низкий уровень физической подготовки, не ориентируется в материале, не владеет терминологией Критерии оценивания ответа в рамках промежуточной аттестации (зачет)

Базовый уровень («зачтено»). Обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач. Продемонстрировано умение реализовать компетенцию в типовых ситуациях и в ситуациях повышенной сложности, а также в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий.

Нулевой уровень («не зачтено»). Обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Отсутствует умение реализовать компетенцию в типовых ситуациях.

#### **5.4. Перечень видов оценочных средств**

научно-практическая работа (при освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья), тесты

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Рекомендуемая литература:

1. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций : учебное пособие / Г.А. Ямалетдинова ; науч. ред. И.В. Еркомайшвили ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - 246 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7996-1183-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276568>
2. Костикина, Н.М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Н.М. Костикина, О.Ю. Гаврикова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 296 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274610>
3. Смирнов О.В. Физическая культура: Методические рекомендации. – м: Экон-Информ, 2011. – 23 с. – 90 экз.
4. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>
5. Смирнов, О.В. Методические рекомендации по обучению технике бега на короткие дистанции: учебное пособие/ В.Смирнов.- М.:Экон-информ. 2011.-23с., - 90 экз.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет":

- Конституция Российской Федерации. Последняя действующая редакция с Комментариями. – <http://constrf.ru/>
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция). – <http://www.consultant.ru/document/>
- Национальный проект «Образование». – <https://strategy24.ru/rf/>
- Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей (1990). – [https://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/declarations/decl\\_child90.shtml](https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/decl_child90.shtml)
- Официальный сайт Федерального агентства по рыболовству. – <http://fish.gov.ru/>
- Официальный сайт министерства науки и высшего образования Российской Федерации. – <https://minobrnauki.gov.ru/>
- Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки. – <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
- Официальный сайт министерства образования Московской области. – <https://mo.mosreg.ru/>

### 6.2.1 Перечень программного обеспечения

- |         |   |
|---------|---|
| 6.2.1.1 | Образовательный портал Moodle. Образовательный портал ДРТИ построен на обучающей виртуальной среде Moodle и доступен по адресу <a href="https://www.портал.дрти.рф">https://www.портал.дрти.рф</a> из любой точки, имеющей подключение к сети Интернет, в том числе из локальной сети ДРТИ. Образовательный портал ДРТИ подходит как для организации online- классов, так и для традиционного обучения. Портал разделен на «открытую» (общедоступную) и «закрытую» части. Доступ к закрытой части осуществляется после предъявления персональной пары «логин- пароль» преподавателем или студентом. |
|---------|---|

6.2.1.2	Электронно-библиотечная система ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ». Обеспечивает доступ к электронно-библиотечным системам издательств, доступ к электронному каталогу книг, трудам преподавателей, учебно-методическим разработкам ДРТИ, периодическим изданиям
6.2.1.3	1С:Предприятие 8.0. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях
6.2.1.4	ABBYY FineReader 8.0 Corporate Edition Система оптического распознавания текста
6.2.1.5	STDU Viewer. Программа для просмотра электронных документов
6.2.1.6	Google Chrome, Opera Браузер
6.2.1.7	Windows NT. Графические, интерактивные, многозадачные оперативные системы
6.2.1.8	Dr.Web. Антивирусные программные продукты
6.2.1.9	Microsoft Office. Приложения – офисные редакторы для работы с текстовыми документами, электронными таблицами, электронными сообщениями, базами данных, изображениями и т.д.
6.2.1.1	Moodle. Образовательный портал ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»
6.2.1.1	7-zip. Архиватор
<b>6.2.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.2.2.1	ЭБС «Университетская библиотека on-line» <a href="https://biblioclub.ru">https://biblioclub.ru</a> . Фонд библиотеки насчитывает издания более 160 крупнейших современных издательств, выпускающих учебную, научную и иную литературу. Каталог «Университетской библиотеки онлайн» содержит: новейшие грифованные учебники и учебные пособия; научную, научно-популярную, художественную литературу; обучающие мультимедиа, схемы, тесты, тренажеры, презентации, карты и репродукции; эксклюзивные издательские коллекции, включающие востребованную литературу гуманитарной, социальной, юридической, технической и экономической тематик. Имеется программа «Детектор плагиата», позволяющая выявлять нарушения авторских прав в Интернете. Работа может осуществляться из любого места, в котором имеется доступ к сети Интернет.
6.2.2.2	ЭБС издательства «Лань» <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a> . ЭБС включает в себя как электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, так и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.
6.2.2.3	Предоставляет возможность круглосуточного дистанционного индивидуального пользования, для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет, с возможностью просмотра и скачивания на сайте в онлайн режиме. Предоставляет право доступа к отдельным коллекциям, в частности таким, как «Инженерно-технические науки – Издательство Лань», «Информатика – Издательство Лань», «Физкультура и Спорт – Издательство Физическая культура» ЭБС Лань.
6.2.2.4	ЭБС «IPRbooks» <a href="https://www.iprbookshop.ru">https://www.iprbookshop.ru</a> Важнейший ресурс для получения качественного образования, предоставляющий доступ к учебным и научным изданиям, необходимым для обучения и организации учебного процесса. Использование ЭБС IPR BOOKS позволяет обучающемуся подготовиться к семинарам, зачетам и экзаменам, выполнить необходимые работы и проекты. Преподавателям ресурс будет полезен при составлении учебных планов и РПД, подготовке и проведении занятий, получении информации о новых публикациях коллег.
6.2.2.5	Ресурс ЭБС IPRbooks объединяет новейшие информационные технологии и учебную лицензионную литературу, предназначенную для разных направлений обучения, с помощью которого можно получить необходимые знания, подготовиться к семинарам, зачетам и экзаменам, выполнить необходимые работы и проекты.

6.2.2.6	Контент ЭБС IPRbooks представлен изданиями федеральных, региональных, вузовских издательств, научно-исследовательских институтов, ведущих авторских коллективов, содержание которых соответствует требованиям федеральных образовательных стандартов высшего, среднего профессионального, дополнительного профессионального образования, и ежедневно пополняется новыми актуальными изданиями. ЭБС IPRbooks содержит множество эксклюзивных изданий, которые не представлены в других ресурсах, в том числе издательств группы компаний IPRmedia: Вузовское образование, Профобразование, Ай Пи Эр Медиа.
6.2.2.7	Удаленный доступ посредством сети Интернет возможен с любого ПК. Работать с ЭБС IPR BOOKS можно так же с мобильных устройств в круглосуточном режиме удаленно (скачайте приложение IPRbooks Mobile Reader на App Store или Play Market, приложение для слабовидящих IPRbooks WV-Reader на App Store или Play Market).
6.2.2.8	ИСС «Консультант +» - Содержит российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты по здравоохранению, технические нормы и правила

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для реализации дисциплины в наличии имеется учебно-аудиторный фонд, включающий в себя учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практические занятия), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещение для самостоятельной работы (кабинет библиотеки, читального зала с выходом в сеть «Интернет») и вспомогательные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Основные характеристики и оснащенность отражены в паспорте кабинетов, оригинал которых хранятся в учебно-методическом отделе ДРТИ.

Оборудование учебной аудитории для проведения занятий семинарского типа (практические занятия):

Спортивный зал укомплектован специализированным оборудованием: Канат для перетягивания; карабин большой Люкс с муфтой «ВЕНТО» – 10 шт.; карабин стальной универсальный с муфтой «ВЕНТО» – 10 шт.; козел гимнастический; конь гимнастический; копь для метания 800 гр – 3шт.; лыжи, ботинки, палки, крепления – 46 шт.; мат гимнастический – 6 шт.; мат спортивный черный – 4 шт.; мостик пружинный; палка гимнастическая – 18 шт.; ракетка для н/т – 5 шт.; сетка в/б; сетка для н/т – 4 шт.; стойки (прыжки в высоту); страховочная система грудная модифицированная «ВЕНТО» (с прутиком и усами); страховочная система поясная Люкс «ВЕНТО» (с прутиком и усами) – 6 шт.; счетчик судейский – 4 шт.; ядра для толкания 4 кг – 5 шт.; ядро тренировочное стальное 7,26 кг – 5 шт.; бревно гимнастическое; брусья гимнастические женские на растяжках; брусья гимнастические параллельные (муж.); веревка статика «КАНАТ» 11мм (бело-черная 200м); копь тренировочное 600 г – 2 шт.; перекладина; перекладина гимнастическая; стол для н/тенниса – 4 шт.; стол; стул – 6 шт; вешалка – 2 шт.

Оборудование учебной аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций:

Спортивный зал укомплектован специализированным оборудованием: Канат для перетягивания; карабин большой Люкс с муфтой «ВЕНТО» – 10 шт.; карабин стальной универсальный с муфтой «ВЕНТО» – 10 шт.; козел гимнастический; конь гимнастический; копь для метания 800 гр – 3шт.; лыжи, ботинки, палки, крепления – 46 шт.; мат гимнастический – 6 шт.; мат спортивный черный – 4 шт.; мостик пружинный; палка гимнастическая – 18 шт.; ракетка для н/т – 5 шт.; сетка в/б; сетка для н/т – 4 шт.; стойки (прыжки в высоту); страховочная система грудная модифицированная «ВЕНТО» (с прутиком и усами); страховочная система поясная Люкс «ВЕНТО» (с прутиком и усами) – 6 шт.; счетчик судейский – 4 шт.; ядра для толкания 4 кг – 5 шт.; ядро тренировочное стальное 7,26 кг – 5 шт.; бревно гимнастическое; брусья гимнастические женские на растяжках; брусья гимнастические параллельные (муж.); веревка статика «КАНАТ» 11мм (бело-черная 200м); копь тренировочное 600 г – 2 шт.; перекладина; перекладина гимнастическая; стол для н/тенниса – 4 шт.; стол; стул – 6 шт; вешалка – 2 шт.

Оборудование учебной аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации:
Спортивный зал укомплектован специализированным оборудованием: Канат для перетягивания; карабин большой Люкс с муфтой «ВЕНТО» – 10 шт.; карабин стальной универсальный с муфтой «ВЕНТО» – 10 шт.; козел гимнастический; конь гимнастический; копы для метания 800 гр – 3шт.; лыжи, ботинки, палки, крепления – 46 шт.; мат гимнастический – 6 шт.; мат спортивный черный – 4 шт.; мостик пружинный; палка гимнастическая – 18 шт.; ракетка для н/т – 5 шт.; сетка в/б; сетка для н/т – 4 шт.; стойки (прыжки в высоту); страховочная система грудная модифицированная «ВЕНТО» (с прутиком и усами); страховочная система поясная Люкс «ВЕНТО» (с прутиком и усами) – 6 шт.; счетчик судейский – 4 шт.; ядра для толкания 4 кг – 5 шт.; ядро тренировочное стальное 7,26 кг – 5 шт.; бревно гимнастическое; брусья гимнастические женские на растяжках; брусья гимнастические параллельные (муж.); веревка статика «КАНАТ» 11мм (бело-черная 200м); копы тренировочное 600 г – 2 шт.; перекладина; перекладина гимнастическая; стол для н/тенниса – 4 шт.; стол; стул – 6 шт; вешалка – 2 шт.
Оборудование помещения для самостоятельной работы:
Рабочие места студентов: 10 посадочных мест, компьютерные столы, стулья.
Технические средства обучения: Набор демонстрационного оборудования (стационарный): компьютер в комплекте с системным блоком с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС ДРТИ – 5 шт.
Стенды для учебно-наглядных пособий.
Оборудование кабинета «Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет»:
Рабочие места студентов: Стол (2 пос. места) - 11 шт., компьютерный стол (1 пос. место) – 4 шт., стул - 26 шт.
Рабочее место библиотекаря: Стол (абонемент) -5 шт., приставка к столу -5 шт., стул - 1 шт., компьютер в комплекте с системным блоком, монитором, клавиатурой и мышью, операционной системой Windows XP Professional, с лицензионным программным обеспечением MS Office 2003, STDU Viewer, ABBYY FineReader 8.0 Corporate Edition, Google Chrome, Opera, Dr.Web, Moodle, 7-zip. - 2 шт., принтер – 1 шт.
Технические средства обучения: Набор демонстрационного оборудования (стационарный): компьютер в комплекте с системным блоком, монитором, клавиатурой и мышью, операционной системой Windows XP Professional, с лицензионным программным обеспечением MS Office 2003, STDU Viewer, ABBYY FineReader 8.0 Corporate Edition, Google Chrome, Opera, Dr.Web, Moodle, 7-zip. - 4 шт., принтер – 2 шт.
Шкаф (стеллаж) для хранения экспонатов, таблиц, раздаточного материала и др.: Шкаф (стеллаж) для хранения - 8 шт., стеллаж для хранения книг – 100 шт., тумба приставная с замком – 6 шт., стенд для книг (5 полок)- 2 шт.
Наглядные материалы (стенды, плакаты и др.): Плакаты - 1 шт.
Оборудование помещения для хранения учебного оборудования:
Рабочие места сотрудников: Столы – 5 шт., стулья – 15 шт.
Шкаф (стеллаж) для хранения экспонатов, таблиц, раздаточного материала и др.: Встроенные шкафы – 3 шт., полки – 3 шт., тумбы – 5 шт., металлический шкаф сейфового типа – 1 шт.; сейф – 1 шт.
Оборудование помещения для профилактического обслуживания учебного оборудования:
Рабочие места сотрудников: Стол – 5 шт., Стул – 5 шт.
Технические средства обучения: Набор демонстрационного оборудования (стационарный): компьютер в комплекте с системным блоком, монитором, клавиатурой и мышью, операционной системой Windows 7 Professional, с лицензионным программным обеспечением – 1 шт., принтер – 2 шт.
Шкаф (стеллаж) для хранения экспонатов, таблиц, раздаточного материала и др.: Шкаф (стеллаж) для хранения – 5 шт.
Обучение по программе возможно с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Доступ к ним обеспечивается с помощью электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Доступ осуществляется по персональным логину и паролю студента, предоставляемым деканатом

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1. Бортникова О.Н. Методические указания по самостоятельной работе по дисциплине «Адаптивные формы физической подготовки» для обучающихся [Электронный ресурс] – Рыбное, 2021. Режим доступа: <https://www.портал.дрти.рф>
2. Бортникова О.Н. Методические указания по практическим занятиям по дисциплине «Адаптивные формы физической подготовки» для обучающихся [Электронный ресурс] – Рыбное, 2021. Режим доступа: <https://www.портал.дрти.рф>

### **Особенности реализации РПД при наличии в контингенте обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению**

В Университете в рамках создания безбарьерной образовательной среды для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению организованы информационные указатели с использованием тактильного шрифта по системе Брайля. Сайт Института имеет версию для слабовидящих.

1. Реализация РПД может осуществляться с использованием дистанционных технологий.
2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) могут быть представлены в аудиоформате.
3. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине устанавливается для обучающихся с ОВЗ с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).
4. При проведении промежуточного контроля обучающемуся при необходимости предоставляется ассистент.
5. При проведении промежуточного и текущего контроля с использованием ассистивных средств обучающемуся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

### **Особенности реализации РПД при наличии в контингенте обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху**

1. Реализация РПД может осуществляться с использованием дистанционных технологий.
2. При проведении практических (лабораторных) занятий производится дублирование звуковой справочной информации визуальной.
3. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине устанавливается для обучающихся с ОВЗ с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).
4. При проведении промежуточного контроля обучающемуся при необходимости предоставляется ассистент.
5. При проведении промежуточного и текущего контроля с использованием ассистивных средств обучающемуся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

### **Особенности реализации РПД при наличии в контингенте обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата**

В Институте в рамках создания безбарьерной образовательной среды для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, корпуса, в которых реализуется образовательная деятельность, укомплектованы необходимым оборудованием для облегчения доступа в аудитории и обслуживающие помещения.

1. Реализация РПД может осуществляться с использованием дистанционных технологий.
2. При проведении практических (лабораторных) занятий обеспечивается возможность освоения практических навыков обучающимся с ОВЗ с учетом его индивидуальных физических возможностей.
3. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине устанавливается для обучающихся с ОВЗ с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).
4. При проведении промежуточного контроля обучающемуся при необходимости предоставляется ассистент.