

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



Утверждаю:  
проректор по образовательной  
деятельности и молодежной политике  
В. С. Воробьева / Воробьева С.Л./  
« 21 » февраля 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Адаптивная физическая культура**

По специальности среднего профессионального образования  
21.02.19 Землеустройство

Квалификация выпускника специалист по землеустройству  
Форма обучения – очная

Ижевск, 2023

## Оглавление

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	3
2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП.....	3
3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....	9
6 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ .....	10
7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	13

## **1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины являются формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности специалиста сельского хозяйства.

Для достижения цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание студентами социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание естественнонаучных и практических основ физической культуры и спорта и ЗОЖ;
- формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, установка на здоровый стиль жизни, потребностей к занятиям физическими упражнениями;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки с учетом будущей профессии;
- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Учебная дисциплина – «Адаптивная физическая культура» включена в социально - гуманитарный и цикл учебных дисциплин.

Взаимосвязь с ОП заключается, прежде всего, в физической и профессионально-прикладной физической подготовке будущих специалистов СПО. «Входные» данные состоят в том, что поступающие в сельскохозяйственные вузы должны обладать хорошим здоровьем, физической подготовкой, желательно – наличие хотя бы первоначальной подготовки по спортивно-профессиональной подготовке.

Другое важное место физической культуры в структуре ОП – их роль в формировании всесторонне развитой личности специалистов сельского хозяйства – проводников культуры, в том числе физической культуры, на селе, организаторов физкультурной и спортивной работы среди сельского населения.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умение и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами – биологией и физической культурой.

**Знание** – один из основных элементов процесса обучения и образования. С точки зрения биологии и физической культуры знание необходимо для понимания природных процессов функционирования физической культуры.

Необходимо знать:

- социально-биологические основы физической культуры и спорта;
- анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма;
- организм человека как единая саморегулирующая биологическая система;
- утомление при физической и умственной работе;
- восстановление;
- средства физической культуры в совершенствовании организма;
- обмен веществ и энергии;
- кровь и кровообращение;
- сердце и сосудистая система; дыхательная система; железы внутренней секреции; нервная система.

**Умение:**

- использовать средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной физической деятельности;
- использовать воздействие направленных физических упражнений (тренировок) на совершенствование физиологических механизмов отдельных систем организма;
- использовать двигательные функции в повышении устойчивости человека к различным условиям внешней среды.

**Навыки (готовность)** – способ привычных действий человека.

Необходимо:

- навыки самоконтроля, ведение дневника самоконтроля;
- владение методов стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма;
- использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда;
- использовать средства физической культуры для коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов;
- использовать средства физической культуры в профилактике заболеваний и травматизма.

**Знание** Необходимо:

- знать роль физической культуры и спорта в физическом развитии человека и подготовке специалиста;
- основы физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ);
- основы использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке;
- основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями;
- врачебный контроль, педагогический контроль, их содержание;
- производственная физическая культура, производственная гимнастика;
- профилактика спортивного травматизма.

**Умение** Необходимо:

- владеть системой практических умений;
- уметь выбрать эффективные способы решения задач;
- эффективно организовывать учебно-воспитательный процесс;
- методически правильно проводить занятия по развитию физических качеств;
- постоянно обновлять содержание и методику учебных и учебно-тренировочных занятий;
- обобщать проделанное и внедрять новые формы занятий;
- определять эффективные формы и содержание самостоятельных занятий;
- эффективно управлять совместной деятельностью членов спортивного коллектива.

**Навыки (готовность)** Необходимо:

- иметь потребность у студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом и установку на здоровый образ жизни;
- владеть системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизиологических способностей и физических качеств;
- навыками владения основами обучения движениям;
- навыками, обеспечивающими общую и профессионально-прикладную физическую подготовку.

### 3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе освоения дисциплины студент осваивает и развивает следующие компетенции:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

#### 3.1 Перечень общекультурных (ОК) компетенций

Номер/ индекс компете нции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:	
	Знать	Уметь
ОК 03, ОК 08	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1-6 семестр 162 часа =146 ч. Практические занятия +16 часов самостоятельная работа

#### 4.1 Структура дисциплины

№	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Виды учебной работы, трудоемкость (в часах)				Форма: текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		всего	лекции	практические занятия	СР	
1 семестр						
1	Тема: «Вводная часть. Инструктаж по технике безопасности»	2			2	тестирование физической и технической подготовленности

2	Тема: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	16		16	-	тестирование физической и технической подготовленности
3	Тема: «Основы здорового образа жизни»	14		14		реферат
Всего за 1 семестр		32		30	2	зачет
<b>2 семестр</b>						
4	Тема: «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства ф.к. в регулировании работоспособности»	16		14	2	тестирование физической и технической подготовленности
5	Тема: «Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания»	13		12	1	тестирование физической и технической подготовленности
Всего за 2 семестр		29		26	3	зачет
<b>3 семестр</b>						
6	Тема: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»	17		14	3	тестирование физической и технической подготовленности
7	Тема: «История Олимпийских игр. История физической культуры и спорта в Удмуртии»	6		6	-	реферат
8	Тема: «История физической культуры и спорта»	4		4	-	реферат
Всего за 3 семестр		27		24	3	зачет
<b>4 семестр</b>						
9	Легкая атлетика	16		14	2	тестирование физической и технической подготовленности
10	Спортивные игры	13		12	1	тестирование физической и технической подготовленности
Всего за 4 семестр		29		26	3	зачет
<b>5 семестр</b>						
11	Легкая атлетика	16		14	2	тестирование физической и технической подготовленности
12	Дополнительные виды спорта (гиревой спорт, аэробика, дзюдо)	13		12	1	тестирование физической и технической подготовленности
Всего за 5 семестр		29		26	3	зачет
<b>6 семестр</b>						
13	Лыжная подготовка	16		14	2	
Всего за 6 семестр		16		14	2	диф. зачет
Итого		162		146	16	

#### 4.2 Содержание разделов дисциплины

п/п	Название раздела	Содержание раздела в дидактических единицах
		Самостоятельная работа

1		Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1. Социальные функции физической культуры и спорта. 2. Распределение студентов по 4 медицинским группам. 3. Распределение студентов по 3 учебным отделениям.
2		Тема 2. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ).	1. Факторы ЗОЖ (3 фактора). 2. Основные составляющие ЗОЖ. 3. Физическая культура и спорт как фактор ЗОЖ.
3		Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1. Динамика работоспособности студентов в учебном году. 2. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. 3. Особенности использования средств ф.к. для оптимизации работоспособности.
4		Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1. Методические принципы физического воспитания. 2. Физические качества 3. Структура учебного и учебно-тренировочного занятия (три части).
5		Тема 5. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) студента.	1. Определение. 2. ППФП полеводов. 3. ППФП землеустроителей 4. ППФП управленческого аппарата.
6		Тема 6. История Олимпийских игр. История физической культуры и спорта Удмуртии.	1. Древние Олимпийские игры. 2. Современные Олимпийские игры. 3. Участие спортсменов Удмуртии в Олимпийских играх.
7		Тема 7. История физической культуры и спорта.	
Практические занятия			
1	Легкая атлетика	Основные разделы: Техника бега (постановка ног, работа рук и т.п.). Бег на короткие дистанции. Низкий и высокий старт. Развитие скорости и выносливости (ускорения, кроссы, переменный, повторный и интервальный бег).	1. Основы техники бега. 2. Правила выполнения высокого и низкого старта. 3. Методика развития выносливости.
2	Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол)	Техника. Тренировка. Двусторонняя игра. Правила игры. Судейство.	1. Владение техникой элементов игры. 2. Владение основ техники игры. 3. Знание правил игры и судейскими навыками.
3	Дополнительные виды Гиревой спорт	Знакомство с силовыми видами спорта. Техника выполнения. Силовая подготовка. Тренировка. Правила соревнований.	Особенности видов спорта. Техника выполнения. Тренировка. Правила соревнований. Инструкторская практика.



Аэробика	Особенности вида. Техника выполнения. Музыкальное сопровождение. Тренировка. Правила соревнований.
Дзюдо	Особенности вида спорта. Техника выполнения. Тактика. Тренировка. Правила соревнований.

### 4.3 Практические занятия

п/п	№ темы	Тематика практических занятий
1	2.1	Легкая атлетика: Тематика: Техника бега (положение туловища, разгиба рук, постановка ног). Бег на короткие дистанции. Низкий и высокий старт. Развитие скорости. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие общей и скоростной выносливости (кросс, кросс с ускорением, темповый кросс, переменный бег, повторный бег, интервальный бег. Эстафеты, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега: разбег, толчек, полет, приземление. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Основные правила судейства соревнований.
2	2.2	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис Тематика: изучение техники элементов игр, правил игр, тактика игры. Тренировка. Двусторонняя игра. Развитие физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости. Судейство соревнований. Инструкторская практика.
3	2.3	Дополнительные виды спорта <u>Гиревой спорт</u> Тематика: особенности вида спорта, техника поднятия гирь, правила соревнований. Развитие физических качеств, прежде всего, силы специальной выносливости и других физических качеств. Судейство соревнований, инструкторская практика. <u>Дзюдо.</u> Тематика: особенности вида спорта, изучение техники, правила соревнований, тактика борьбы. Развитие физических качеств, прежде всего, силы, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости. Судейство соревнований. Инструкторская практика. <u>Аэробика.</u> Тематика: особенности вида спорта, изучение техники. Выполнение упражнений. Умение составлять композиции с музыкальным сопровождением. Тренировка. Развитие физических качеств: силы, ловкости, гибкости, специальной выносливости. Правила соревнований.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

### 5.1 Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях

Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Кол-во часов
------------------------	-------------------------------------------------------	--------------

ПР	Игровое проектирование: - разбор проведенной игры; - участие в веселых стартах (в составе своей команды преодолевают препятствие или другое задание) - участие в эстафете; - участие в соревнованиях по перетягиванию каната; - на занятиях аэробикой: выполнение задание в парах, в особенности при выполнении силовых упражнений и танцевальных видах. аэробика: - каждая группа студентов, являясь своеобразной командой, составляет свое танцевальное выступление; - любая спортивная игра. Студенты вписываются в «образ» и решают конкретные «ситуации» (забить мяч, произвести «подачу» и т.п.).	74
Итого:		74

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

При реализации оценочных средств применяются следующие виды контроля:

а) Для входного контроля (ВК) – для всех разделов дисциплины (Таблицы 1-2).

1. Прием обязательных контрольных тестов: бег 100 м, 2000 м (женщины, 3000 м (мужчины); подтягивание на перекладине (муж.); из положения «сед» -опускание поднимание туловища.

2. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного и специального учебных отделений (Таблицы 3-5).

3. Дополнительные тесты: отжимание на руках (женщины); прыжок в длину с места (муж. и жен.); упражнение на скакалках; упражнения с обручем и др.

б) Для текущей успеваемости (ТАт) – рейтинговая оценка успеваемости, которая включает:

- посещение занятий;

- результаты текущего контроля;

- отношения к занятиям (активность, дисциплина и т.п.); в) Для промежуточной аттестации (ПрАт):

- некоторые виды входного контроля (см. «Входной контроль»); - контрольные упражнения для оценки физической подготовленности; - прием тестов по теоретическому разделу дисциплины.

Оценка проставляется с помощью разработанной таблицы: высший балл – 13, соответствует 100 % успеваемости.

## 6.1 Виды контроля и аттестации по семестрам, формы оценочных средств

№ п/п	Виды контроля и аттестации ВК, ТАт, ПрАт 4	Наименование разд. учеб. дисциплины	Оценочные средства	
			Форма	Количество вопросов в задании
1.	а) Входной контроль (ВК)	Легкая атлетика	Контрольная проверка	Физическая подготовка студентов 1-го курса: бег 100 м, бег 2000 м (жен.) 3000 м (муж.) подтягивание на перекладине муж. поднимание-опускание туловища (жен.)
2	б) Текущая успеваемость (ТАт)	Спортивные игры; общая физическая подготовка	Рейтинговая оценка успеваемости	-посещения занятий; отношение к занятиям; текущ. контроль, в т.ч. техн. спортивных игр.
3	в) Промежуточная аттестация (ПРАт)	Спортивные игры; общая физическая подготовка	Контрольная проверка Рейтинговая оценка успеваемости Накопительный балл	-прыжок в длину с места (муж., и жен.) -подтягивание на перекладине (м) -поднимание – -опускание туловища (ж) - упражнение со скакалкой.
4		Физическая культура в общекульт. и профес. подготовке студентов	Вопрос	Вопросы по теоретическому разделу контроля (стр. 23)

Таблица 1 – Обязательные тесты определения физической подготовленности (Женщины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовку. Бег 100 м	15,7	16,0	17,0	17,9	18,9
Тест на силовую подготовку Поднимание (сед) и опускание туловища.	60	50	40	30	20
Тест на общую выносливость – Бег 2000 м.	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15

Таблица 2 – (Мужчины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1

Тест на скоростно-силовую подготовку – бег 100 м	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Тест на силовую подготовку - подтягивание на перекладине	15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость – бег 3000 м	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00

Таблица 3 – Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений (Женщины)

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1 . Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	155
2. Сгибание рук в упоре, стоя на коленях (количество раз)	40	35	30	25	20
или подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
3. Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18,50	19,0	19,30	20,00	23,00
4. Плавание 50 м (мин, сек)	1,00	1,15	1,20	1,30	1,40
5. Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку	12	10	8	6	4
или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки)	20	16	13	10	5

Таблица 4 – (Мужчины)

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1 . Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	200
2. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
3. Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	23,50	25,00	26,25	27,40	31, 00
4. Плавание 50 м (мин, сек)	45,00	46,00	48,00	1 мин	1,10
5. Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях кол-во раз	15	12	9	7	5
или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки	16	13	10	5	0

Таблица 5 – Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценки в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Сгибание и выпрямление рук в упоре гимнастической скамейке (кол-во раз)	ж	15	14	13	12	10
		м	25	20	18	15	12
2.	Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	ж	25	20	15	10	5
		м	30	28	25	22	20
3.	Прыжки в длину с места (см)	ж	180	170	160	150	145
		м	230	220	210	200	190
4.	Бег в чередовании с ходьбой	ж	2 км без учёта времени				
		м	3 км без учёта времени				
5.	Бег в чередовании с ходьбой на лыжах	ж	2 км без учёта времени				
		м	3 км без учёта времени				
6.	Упражнения с мячом (баскетбол, волейбол)	ж	Продemonстрировать технику выполнения элементов с качественным результатом				
		м					
7.	Упражнение на гибкость (наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки)	ж	16	14	12	10	8
		м	12	10	8	6	4
8.	Плавание	ж	10 минут без учёта времени				
		м					

## 7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1 Основная литература

1. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура [Электронный учебник] : учебник / Э. Н. Вайнер. - Флинта, 2018 on-line Режим доступа: [https://e.lanbook.com/book/109526-book\\_name](https://e.lanbook.com/book/109526-book_name)
2. Лыжная подготовка студентов в условиях обучения в вузе [Электронный учебник] : учебно-методическое пособие / сост. Ю. В. Моисеев. - 2013. - 48 с. Режим доступа: <http://portal.udsau.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=12701&id=13073>
3. Моисеев Ю. В. Лыжный спорт в аграрном вузе: особенности, методика тренировки, значение в подготовке студентов - будущих специалистов для села [Электронный учебник] : учебное пособие / Ю. В. Моисеев. - 2012. - 116 с. Режим доступа: <http://portal.udsau.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=12701&id=13072>
4. Физическая культура и спорт в системе здорового образа жизни студентов [Электронный учебник] : учебное пособие / сост. Л. Н. Мартянова. - 2014. - 96 с. Режим доступа: <http://portal.udsau.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=12701&id=13074>
5. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов в вузе

[Электронный учебник] : учебное пособие для самостоятельных и практических занятий студентов, обучающихся по специализации "Аэробика" / сост. Н. В. Зинкова. - 2014. - 52 с. Режим доступа:

<http://portal.udsau.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=12701&id=13075>

## 7.2 Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						в библиотеке	на кафедре
1.	Памятка спортсменам, тренерам, преподавателям физической культуры «Самопомощь и взаимопомощь при спортивных травмах»	Турлакова Т.Г.	Изд. УдГУ 2006 г.	Лекция № 3	3	-	2
2	Памятка спортсменам, тренерам, преподавателям физической культуры «Самопомощь и взаимопомощь при спортивных травмах, в условиях тренировок»	Шуклина М.Г.	Ижевск, 2006 г.	№ 3	3	-	2
3	Памятка спортсменам, тренерам, преподавателям физической культуры «Самопомощь и взаимопомощь при спортивных травмах, в условиях тренировок»	Шуклина М.Г.	Ижевск, 2006 г.	№ 3	3	-	2
4	Легкая атлетика. Учебное пособие.	Малков Ю.П., Алабужев А.Е.	Ижевск, 2006 г.		1-6	-	1
5	Сельские спортивные игры в Удмуртии	Соловьев Н.А., Беляев В.И., Ильин И.А.	2009 г. Ижевск	№ 6	6	2	2
6	Легкая атлетика в вузе: подготовка бегунов на средние дистанции Учебно-методическое пособие	Галимов Б.Г.	2009 г.		1-6	-	1

### 7.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Операционная система: Microsoft Windows 10 Professional. Подписка на 3 года. Договор № 9-БД/19 от 07.02.2019. Последняя доступная версия программы. Astra Linux CommonEdition. Договор №173-ГК/19 от 12.11.2019 г.

2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint).

Microsoft Office Standard 2016. Бессрочная лицензия. Договор №79-ГК/16 от 11.05.2016. Microsoft Office Standard 2013. Бессрочная лицензия. Договор №0313100010014000038-0010456-01 от 11.08.2014. Microsoft Office Standard 2013. Бессрочная лицензия. Договор №26 от 19.12.2013. Microsoft Office Professional Plus

2010. Бессрочная лицензия. Договор №106-ГК от 21.11.2011. Р7-Офис. Договор №173-ГК/19 от 12.11.2019 г.

3. Информационно-справочная система (справочно-правовая система) «Консультант плюс». Соглашение № ИКП2016/ЛСВ 003 от 11.01.2016 для использования в учебных целях бессрочное. Обновляется регулярно. Лицензия на все компьютеры, используемые в учебном процессе

### 8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная аудитория - спортивный зал: площадки для игры в волейбол, тренажеры, места для раздевания и душ, мячи для спортивных игр, скакалки, маты, бадминтон, шведская стенка.	426033, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Кирова, д. 16, этаж 1, №1
Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду: Стол – 18 и стул - 36, Стол компьютерный-6 и стул 6, Компьютер с доступом к электронным ресурсам университета и сети "интернет" – 6.	426069, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Студенческая, д. 11, этаж 2, № 101

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

По специальности среднего профессионального образования  
21.02.19 Землеустройство

**Ижевск, 2023**



## 1. Цели и задачи учебной дисциплины

Содержание программы «Адаптивная физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

Достижению целей предусматривается решение следующих **задач**:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессиональной физической подготовки.

### **3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания компетенций**

#### **3.1 Описание показателей, шкал и критериев оценивания компетенций**

Показателями уровня освоенности компетенций на всех этапах их формирования являются:

##### **1-й этап (уровень знаний):**

- знать социальный заказ общества на подготовку специалистов для и понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности;
- знать научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов;
- знать особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;

##### **2-й этап (уровень умений):**

- уметь управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;
- уметь самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований;
- уметь воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний;
- готовность применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности;
- уметь переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе.

##### **3-й этап (уровень владения навыками):**

- способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий;
- высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений);
- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;
- способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности членам трудового коллектива.

### 3.2 Методика оценивания уровня сформированности компетенций в целом по дисциплине

Уровень сформированности компетенций в целом по дисциплине оценивается на основе результатов текущего контроля знаний в процессе освоения дисциплины – как средний балл результатов текущих оценочных мероприятий в течение семестра;

На основе результатов промежуточной аттестации – как средняя оценка входного контроля, контрольных упражнений по физической подготовке и вопросов по теоретическому разделу дисциплины. По итогам изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» студент сдает экзамен.

### 4 Типовые оценочные средства для текущего контроля успеваемости, по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Таблица 1 - Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Таблица 2 - Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр

3. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 3 - Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1 – 4,8 5,0 – 4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9 – 5,3 5,9 – 5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0 – 7,7 7,9 – 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3 – 8,7 9,3 – 8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195 – 210 205 – 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170 – 190 170 – 190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9 – 12 9 – 12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12 - 14 12 - 14	7 и ниже 7

6	Сило- вые	Подтягива- ние: на вы- сокой пере- кладине из виса, коли- чество раз (юноши), на низкой пе- рекладине из виса ле- жа, количес- тво раз (де- вушки)	16 17	11 и выше 12	8 – 9 9 - 10	4 и ни- же 4	18 и выше 18	13 - 15 13 - 15	6 и ни- же 6
---	--------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	-----------------------	-----------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

## 5 Вопросы для практических занятий по отдельным видам спорта:

### Легкая атлетика

- Как правильно должна ставиться ступня при беге на грунт:
  - с пятки
  - с носка
  - с передней части ступни
- Как правильно необходимо держать туловище при беге:
  - прямо
  - с наклоном вперед
  - с наклоном назад
- Как правильно держать руки при беге:
  - опустив руки.
  - согнуть в локтях под прямым углом.
  - сильно согнуть руки
- Как правильно дышать при беге:
  - дышать только через нос
  - дышать только через рот
  - дышать только через нос и рот одновременно
- Что развивает преимущественно аэробный бег (в организме достаточно O<sub>2</sub>)
  - выносливость
  - скорость
  - скоростную выносливость
- Что развивает преимущественно анаэробный бег (в организме недостаток O<sub>2</sub>):
  - выносливость
  - скорость
  - скоростную выносливость
- Что развивает преимущественно бег на коротких отрезках (30-50 м.)
  - скорость
  - выносливость
  - скоростную выносливость
- Что развивает преимущественно бег на длинных отрезках (100-200 м);
  - скорость
  - выносливость
  - скоростную выносливость
- Что развивает преимущественно кроссовый бег (равномерный темп)
  - скорость
  - выносливость
  - скоростную выносливость

10. Дать характеристику положения «Низкого старта»: «На старт», «Внимание», «Марш».

11. Положение ног при низком старте по команде «Внимание»:

1. ноги в коленях полусогнуты 2. ноги в коленях согнуты 3. ноги в коленях прямые.

12. Разновидности выполнения техники низкого старта

1. «Обыкновенный» 2. «Сближенный» 3. «Растянутый»

13. После ускорений на длинных отрезках и последующего отдыха при какой частоте пульса необходимо повторять бег:

1. 100 уд. в мин 2. 120 уд. в мин 3. 150 уд. в мин

14. При беге на дистанции на что необходимо делать акцент при дыхании:

1. на вдох 2. на выдох 3. на вдох и выдох одинаково

### **Лыжный спорт**

15. Дать характеристику правильного выполнения ног лыжника при движении по дистанции:

1. согнутые 2. полусогнутые 3. прямые

16. В каком случае дается преимущественно попеременному двухшажному ходу на лыжах:

1. на равнине 2. на спуске 3. при продвижении в «подъеме»

17. В каком случае делать преимущественно одновременным ходам на лыжах при продвижении по дистанции:

1. на равнине 2. на спуске 3. при движении в подъеме

18. Для преодоления крутых подъемов на лыжах какой способ необходимо выбрать в первую очередь: 1. переступанием (ступеньками) 2. елочкой 3. полueleлочкой

### **Волейбол**

20. Линии, которые ограничивают площадку или ее зоны:

1. входят в ее площадь 2. не входят в ее площадь

21. В волейболе допустимо касание сетки:

1. мячом во время подачи 2. игроком во время блокирования 3. игроком во время нападающего удара

22. При счете в партиях (2:2) решающая партия играется:

1. до 15 очков 2. до 20 очков 3. до 25 очков

23. Каждая игровая ситуация начинается с подачи. Разрешение на подачу дает:

1. тренер 2. секретарь 3. судья 4. капитан команды

24. В пятой партии после выигрыша одной из команд производится смена сторон, при счете:

1. 7 очков 2. 8 очков

### **Баскетбол**

25. Пробежка в баскетболе – это:

1. более 3-х шагов 2. более 2-х шагов 3. более 1-го шага

26. Игрока удаляют с площадки при фолах:

1. 4 2. 6 3. 5

27. В штрафной зоне разрешается находиться (секунд):

1. 5 2. 10 3. 3.

28. Расстояние от пола до баскетбольного кольца составляет:

1. 2.90 2. 3.15 3. 3.05

29. При нападении время с мячом составляет:

1. 30 сек 2. 24 сек 3. 8 сек

### **6. Темы контрольных работ для студентов с ограниченными возможностями здоровья и освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Адаптивная физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
4. Организация здорового образа жизни студента.
5. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.  
Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
6. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.
7. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
8. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.

10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
11. История развития физической культуры как дисциплины.
12. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
13. Адаптивная физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
14. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
15. Основные системы оздоровительной физической культуры.
16. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
17. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
18. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
19. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
20. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
21. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
22. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
23. Возрастные особенности двигательных качеств
24. Методики оценки усталости и утомления
25. Особенности подготовки для приписанных к специальной медицинской группе
26. Русские национальные виды спорта и игры
27. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом
28. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм
29. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма
30. Национальные виды спорта и игры народов мира