

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ЧИТИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ
Первый заместитель директора
Н.В. Раевский

26 февраля 2025 г.

М.П.

Рабочая программа дисциплины
ФТД.У.1 Адаптивная физическая культура и спорт

Направление подготовки: *38.03.05 Бизнес-информатика*

Направленность (профиль): *Цифровая экономика*

Квалификация выпускника: *бакалавр*

Форма обучения: *очная*

	очная ФО
Курс	1
Семестр	1.1
Лекции (час)	28
Практические (сем., лаб.) занятия (час)	28
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час)	16
Курсовая работа (час)	-
Всего часов	72
Зачет (семестр)	1.1
Экзамен (семестр)	-

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

13 февраля 2025 г. протокол № 6

Зав. кафедрой

Т.Б. Горбатенко

13 февраля 2025 г.

(подпись)

Рабочая программа согласована:

Зав. кафедрой информационных технологий и высшей математики

Л.И. Трухина

26 февраля 2025 г.

(подпись)

Чита, 2025

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению *38.03.05 Бизнес-информатика*

Автор (ы)

к.п.н. , доцент

Т.Б. Горбатенко

1. Цели изучения дисциплины

Целью дисциплины "Физическая культура и спорт" является формирование у студентов физической культуры личности. Приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.

Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.

Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

<i>Код компетенции по ФГОС ВО</i>	<i>Компетенция</i>
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Структура компетенции

<i>Компетенция</i>	<i>Формируемые ЗУНы</i>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	З. Знать методы и средства поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности У. Уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Н. Владеть навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина ФТД.У.1 «Адаптивная физическая культура и спорт» входит в Блок «Факультативные дисциплины»

Социогуманитарная направленность физической культуры вообще и, особенно в образовательных учреждениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона "О физической культуре и спорте в РФ". Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе на методико-практических занятиях.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с

преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зач. ед., 72 часов.

Вид учебной работы	Количество часов (очная ФО)
Контактная (аудиторная) работа	
Лекции	28
Практические (сем., лаб.) занятия	28
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам	16
Всего часов	72

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат.Пра ктич.	Самостоят. раб.	В интеракти вной форме	Формы текущего контроля успеваемости и
1	Значение физической культуры в социальной и профессиональной деятельности лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.		12	6	0		Уо, , Уо, Уо, Уо
1.1	Профилактика травматизма. Исследования физического развития. Стандарты и индексы. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).	1.1	2	2	-		Уо,, , Р
1.2	Основы здорового образа жизни. Основы теории и методики воспитания физических качеств.у лиц,	1.1	4	2	-		Уо, Р

	имеющих отклонения в состоянии здоровья Общая физическая подготовка в системе физического воспитания						
1.3	Формы организации занятий физическими упражнениями. Методика решения некоторых частных задач физического воспитания. Самоконтроль в процессе физического воспитания. Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные) Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Методика организации и самостоятельное проведение оздоровительных занятий.	1.1	6	2	-		Уо, , Р, Р
2	Практические занятия по физической подготовке		16	22	16		Уо
2.1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. Использование средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления. Основы	1.1	2	-	4		Уо, Р

	методики массажа и самомассажа.						
2.2	Характеристика физических упражнений на занятиях ЛФК. Дыхательная гимнастика, кинезитерапия, адаптивный фитнес.	1.1	2	4	-		Уо,
2.3	ОРУ, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, суставная гимнастика, кинезитерапия.	1.1	2	4	4		Уо, Р, Р
2.4	Физиологическая характеристика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Методики психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, самовнушение).	1.1	2	-	-		Уо, Р
2.5	Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, стретчинг, пилатес, бодифлекс, адаптивная гимнастика.	1.1	2	6	4		Уо, Уо
2.6	Развитие физических качеств для повышения уровня физической подготовленности у лиц различной нозологических групп.	1.1	2	4	-		Уо, Р
2.7	Обучение техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний (нарушения	1.1	-	2	-		Уо

	ОДА, зрения, слуха, желудочно-кишечного тракта, органов дыхания, сердечно-сосудистой и центральной нервной системы).						
2.8	Методика проведения настольных адаптивных игр: корнхол, джакколо, м атрешка, бочче, голбол и др.	1.1	-	2	-		Уо
2.9	Проведение спортивно-массовых мероприятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья по адаптивным видам спорта.	1.1	4	-	4		Уо
	ИТОГО		28	28	16		

***Формы текущего контроля успеваемости (оценочные средства):**

Уо -устный опрос, собеседование

КО -коллоквиум, конференция

Л -лабораторная работа

ДИ -деловая игра

СЗ -ситуационные задания

К -контрольные работы

Т -тестирование

РЗ -решение задач

РГ -расчетно-графическая работа

ЭС -эссе

Р -реферат

УИ -учебное исследование

П -прочие

Э -экзамен

З -зачет

КР -курсовая работа

О -отчет

Г -государственный итоговый экзамен

ВКР -выпускная квалификационная работа

По -письменный опрос

5.2. Лекционные занятия, их содержание

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
1.	Профилактика травматизма.	Исследования физического развития.

	Исследования физического развития. Стандарты и индексы. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).	Стандарты и индексы.
2.	Основы здорового образа жизни. Основы теории и методики воспитания физических качеств у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.	Основы здорового образа жизни.
3.	Основы здорового образа жизни. Основы теории и методики воспитания физических качеств у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.	Основы теории и методики воспитания физических качеств у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
4.	Формы организации занятий физическими упражнениями. Методика решения некоторых частных задач физического воспитания. Самоконтроль в процессе физического воспитания. Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные). Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Методика организации и самостоятельное проведение оздоровительных занятий.	Формы организации занятий физическими упражнениями.
5.	Формы организации занятий физическими упражнениями. Методика решения некоторых частных задач физического воспитания. Самоконтроль в процессе физического воспитания. Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные). Самостоятельные занятия	Методика организации и самостоятельное проведение оздоровительных занятий.

	физическими упражнениями. Методика организации и самостоятельное проведение оздоровительных занятий.	
6.	Формы организации занятий физическими упражнениями. Методика решения некоторых частных задач физического воспитания. Самоконтроль в процессе физического воспитания. Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные) Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Методика организации и самостоятельное проведение оздоровительных занятий.	Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные)
7.	Техника безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. Использование средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления. Основы методики массажа и самомассажа.	Использование средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления
8.	Характеристика физических упражнений на занятиях ЛФК. Дыхательная гимнастика, кинезитерапия, адаптивный фитнес.	Характеристика физических упражнений на занятиях ЛФК
9.	ОРУ, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, суставная гимнастика, кинезитерапия.	ОРУ для лиц, имеющих отклонение в состоянии здоровья
10.	Физиологическая характеристика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Методики психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, самовнушение).	Психоэмоциональная саморегуляция
11.	Использования элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, стретчинг,	Элементы оздоровительных систем на занятиях: йога, стретчинг, пилатес, бодифлекс, адаптивная гимнастика.

	пилатес, бодифлекс, адаптивная гимнастика.	
12.	Развитие физических качеств для повышения уровня физической подготовленности у лиц различной нозологических групп.	Физические качества для повышения уровня физической подготовленности у лиц различной нозологических групп.
13.	Проведение спортивно-массовых мероприятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья по адаптивным видам спорта.	Проведение спортивно-массовых мероприятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья по адаптивным видам спорта.

5.3. Семинарские, практические, лабораторные занятия, их содержание

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
Раздел 1. Тема 1.	Профилактика травматизма. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).
Раздел 1. Тема 2.	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания лиц, имеющих отклонение в состоянии здоровья
Раздел 1. Тема 3.	Самоконтроль в процессе физического воспитания
Раздел 2. Тема 2.	Дыхательная гимнастика, кинезитерапия, адаптивный фитнес.
Раздел 2. Тема 3.	Комплексы ОРУ для лиц, имеющих отклонение в состоянии здоровья
Раздел 2. Тема 5.	Оздоровительные системы на занятиях: йога, стретчинг, пилатес, бодифлекс, адаптивная гимнастика.
Раздел 2. Тема 6.	Физические качества: сила, ловкость, быстрота для повышения уровня физической подготовленности у лиц различной нозологических групп.
Раздел 2. Тема 7.	Техника выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний (нарушения ОДА, зрения, слуха, желудочно-кишечного тракта, органов дыхания, сердечно-сосудистой и центральной нервной системы).
Раздел 2. Тема 8.	Методики проведения настольных адаптивных игр: корнхол, джакколо, матрешка, бочче, голбол и правила проведения соревнований по настольным адаптивным играм.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (полный текст приведен в приложении к рабочей программе)

6.1. Текущий контроль

№ п / п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по	ЗУНы (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы	Описание показателей и критериев
---------	-----------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------------	----------------------------------------	----------------------------------

		ФГОС ВО		необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания (по 100-балльной шкале)
1	Профилактика травматизма. Исследования физического развития. Стандарты и индексы. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).	УК-7	3.1. - причины травматизма и способы их устранения. 3.2. - назначение индексов физического развития и функциональных проб. У.1.- проводить простейшие функциональные пробы и индексы физического развития. Н.1. - владеть методиками исследования физического развития человека.	Уо, Р	Ответы на вопросы, реферат по теме
2	Основы здорового образа жизни. Основы теории и методики воспитания физических качеств у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Общая физическая подготовка в системе	УК-7	3.1. - компоненты здорового образа жизни. 3.2. - методики воспитания физических качеств у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. У.1. - вести здоровый образ жизни. У.2. - использовать	Уо, Р	Ответы на вопросы, реферат по теме

	физического воспитания		комплексы физических упражнения для повышения общей физической подготовленности. Н.1. - методикой воспитания физических качеств у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья		
3	<p>Формы организации занятий физическими упражнениями.</p> <p>Методика решения некоторых частных задач физического воспитания.</p> <p>Самоконтроль в процессе физического воспитания. Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные)</p> <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</p> <p>Методика организации и самостоятельное проведение оздоровительных занятий.</p>	УК-7	<p>3.1. - средства, формы и методы занятий ЛФК.</p> <p>3.2. - методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные). У.1. - осуществлять самоконтроль в процессе физического воспитания. У.2. - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями. Н.1. - владеть методикой самоконтроля функционального состояния. Н.2. - владеть организацией и проведением самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	Уо, Р	<p>Ответы на вопросы, реферат по теме</p>
4	<p>Техника безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.</p> <p>Использование средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления. Основы методики массажа и самомассажа.</p>	УК-7	<p>3.1. - технику безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. У.1. - использовать средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления. Н.1. - владеть основами методики массажа и самомассажа.</p>	Уо, Р	<p>Ответы на вопросы, реферат по теме</p>
5	<p>Характеристика физических упражнений на занятиях ЛФК.</p>	УК-7	<p>3.1. - классификацию физических упражнений на занятиях ЛФК. У.1. -</p>	Уо,	<p>Ответы на вопросы</p>

	Дыхательная гимнастика, кинезитерапия, адаптивный фитнес.		применять комплексы дыхательной гимнастики, кинезитерапии, адаптивного фитнеса. Н.1. - использовать различные формы АФВ.		правильных ответов 65
6	ОРУ, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, суставная гимнастика, кинезитерапия.	УК-7	3.1. - комплексы ОРУ, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата. У.1. - использовать упражнения суставной гимнастики, комплексы кинезитерапии. Н.1. - технологиями физической реабилитации восстановления организма.	Уо, Р	Ответы на вопросы, реферат по теме
7	Физиологическая характеристика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Методики психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, самовнушение).	УК-7	3.1. - медико-биологические и психологические основы построения физического воспитания лиц, отнесенных к СМГ. У.1. - использовать медитацию, аутотренинг, самовнушение. Н.1. - методиками психоэмоциональной саморегуляции.	Уо, Р	Ответы на вопросы, реферат по теме
8	Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, стретчинг, пилатес, бодифлекс, адаптивная гимнастика.	УК-7	3.1. - оздоровительные системы (йога, стретчинг, пилатес, бодифлекс, адаптивная гимнастика). У.1. - использовать элементы оздоровительных систем на занятиях АФК.	Уо	Ответы на вопросы, доля правильных ответов 65
9	Развитие физических качеств для повышения уровня физической подготовленности у лиц различной нозологических групп.	УК-7	3.1. - методику развития физических качеств для повышения уровня физической подготовленности у лиц различной нозологических групп. У.1. - составлять комплексы физических	Уо, Р	Ответы на вопросы, реферат по теме

			упражнений на развитие физических качеств у лиц различной нозологических групп. Н.1. - методикой развития физических качеств для повышения уровня физической подготовленности у лиц различной нозологических групп.		
1 0	Обучение техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний (нарушения ОДА, зрения, слуха, желудочно-кишечного тракта, органов дыхания, сердечно-сосудистой и центральной нервной системы).	УК-7	3.1. - строение и функции систем, органов здорового человека. 3.2. - способы коррекции функциональных нарушений у занимающихся. У.1. - использовать технику выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний (нарушения ОДА, зрения, слуха, желудочно-кишечного тракта, органов дыхания, сердечно-сосудистой и центральной нервной системы). Н.1. - измерять и оценивать физиологические показатели при физической нагрузке.	Уо	Ответы на вопросы доля правильных ответов 65
1 1	Методика проведения настольных адаптивных игр: корнхол, джакколо, матрешка, бочче, голбол и др.	УК-7	3.1. - история развития настольных адаптивных игр: корнхол, джакколо, матрешка, бочче, голбол и др. У.1. - использовать настольные адаптивные игры на занятиях АФК и в период досуга. Н.1. - методикой проведения настольных адаптивных игр: корнхол, джакколо, матрешка, бочче, голбол.	Уо	Ответы на вопросы доля правильных ответов 65
1	Проведение спортивно-	УК-7	3.1. - формы проведения	Уо	Ответы

2	массовых мероприятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья по адаптивным видам спорта.		спортивно-массовых мероприятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья по адаптивным видам спорта. У.1. - использовать различные виды адаптивного спорта в физкультурно-оздоровительной деятельности. Н.1. - технологиями проведения спортивно-массовых мероприятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья по адаптивным видам спорта.		на вопросы доля правильных ответов 65
1 3	Итого по текущей аттестации	УК-7			
1 4	Промежуточная аттестация	УК-7			

6.2. Промежуточный контроль (зачет, экзамен)

Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ:

Компетенция: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знание: Знать основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Физическое воспитание в высших учебных заведениях.
2. Значение физической культуры для гармоничного развития личности.
3. Роль физического воспитания детского организма.
4. Значение самоконтроля.
5. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений и спорта.

6. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха.
7. Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта.

1. Двигательная активность и ее особенностей на различных этапах онтогенеза.
2. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
3. Краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

4. Медицинские показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

5. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий
6. Самоконтроль за функциональным состоянием организма.
7. Значение и методика самомассажа.
8. Дыхательные упражнения
9. Рациональное питание
10. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ:

Компетенция: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Умение: Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задача № 1. Составить комплекс

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ НАВЫКОВ:

Компетенция: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Навык: Владеть навыками физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задание № 1. Составить индивидуальную программу физического самосовершенствования и показать комплекс упражнений данной программы

Образцы тестов, заданий

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движения, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- А.- физической культурой;
- Б.- физической подготовкой;
- В.- физическим воспитанием;
- Г.- физическим образованием.

2. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и т.д.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- А.- спортивной тренировкой,
- Б.- специальной физической подготовкой;
- В.- физическим совершенством;
- Г.- профессионально-прикладной физической подготовкой.

3. Укажите, какое понятие (термин) подчёркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- А.- физическая подготовка;
- Б.- физическое совершенство
- В.- физическая культура;
- Г.- физическое состояние.

4. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- А.- показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- Б.- показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- В.- уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и

навыков;

Г.- уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

5. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

А.- результаты научных исследований;

Б.- прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;

В.- осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;

Г.- желание заниматься физическими упражнениями.

6. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

А.- разрядные нормативы и требования по видам спорта;

Б.- методики занятий физическими упражнениями;

В.- общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;

Г.- научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

7. Совокупность приёмов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности характеризует:

А.- стратегию воспитания;

Б.- технику воспитания;

В.- тактику воспитания;

Г.- методы воспитания.

8. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

А.- физические упражнения;

Б.- оздоровительные силы природы;

В.- гигиенические факторы;

Г.- тренажёры и тренажёрные устройство, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры;

9. Физические упражнения - это:

А.- такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

Б.- виды двигательных действий, направлены на морфологические и функциональные перестройки организма;

В.- такие двигательные действия (включая их совокупность), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированные и организованные по его закономерностям;

Г.- виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

10. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

А.- закономерный порядок распределения усилий во время и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и умение) в динамике действия;

Б.- частоту движений в единицу времени;

В.- взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

Г.- точность двигательного действия и его конечный результат.

11. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- А.- принцип сознательности и активности;
- Б.- принцип доступности и индивидуализации;
- В.- принцип научности;
- Г.- принцип связи теории с практикой.

12. Обучение двигательному действию начинается с:

- А.- создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- Б.- непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- В.- непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- Г.- разучивания общеподготовленных упражнений.

13. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование, называется:

- А.- методикой обучения;
- Б.- физической культурой;
- В.- физическим образованием;
- Г.- физическим воспитанием.

14. Сила – это:

- А.- комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- Б.- способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- В.- способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений);
- Г.- способность человека проявлять большие мышечные усилия.

15. Число движений в единицу времени характеризует:

- А.- темп движений;
- Б.- ритм движения;
- В.- скоростную выносливость;
- Г.- сложную двигательную реакцию.

16. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- А.- функциональной устойчивостью;
- Б.- биохимической экономизацией;
- В.- тренированностью;
- Г.- выносливостью.

17. Способность выполнения движения с большой амплитудой называется:

- А.- эластичностью;
- Б.- стретчингом;
- В.- гибкостью;
- Г.- растяжкой.

18. Под двигательными способностями следует понимать:

- А.- способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- Б.- способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- В.- способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
- Г.- способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

19. Главной целью внедрения физической культуры в систему научной организации труда в обществе является:

- А.- сокращение периода «вхождения» трудящихся в работу;
- Б.- профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;
- В.-содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся;
- Г.- снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся.

20. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- А.- показатели телосложения;
- Б.- показатели здоровья;
- В.-уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- г.- нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

21. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения, называется:

- А.- двигательным умением;
- Б.-техническим мастерством;
- В.-двигательной одарённостью;
- Г.– двигательным навыком.

Перечень вопросов к зачету (экзамену)

1 семестр

Теоретический раздел.

1. Физическое воспитание в высших учебных заведениях.
2. Значение физической культуры для гармоничного развития личности.
3. Роль физического воспитания детского организма.
4. Значение самоконтроля.
5. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений и спорта.

6. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха.

7. Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта.

2-3 семестр.

Теоретический раздел.

1. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта.
2. Оздоровительное и прикладное значение плавания.
3. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
5. Значение и методы воспитания физического качества - быстроты.
6. Оздоровительное и прикладное значение гимнастики.

ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
Читинский институт (филиал)
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения
высшего образования
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ЧИ ФГБОУ ВО «БГУ»)

Направление - 38.03.05 Бизнес-
информатика
Профиль - Цифровая экономика
Кафедра физической культуры и
спорта
Дисциплина - Адаптивная
физическая культура и спорт

БИЛЕТ № 1

1. Тест (40 баллов).
2. Составить комплекс (30 баллов).
3. Составить индивидуальную программу физического самосовершенствования и показать комплекс упражнений данной программы (30 баллов).

Составитель _____ Т.Б. Горбатенко
Заведующий кафедрой _____ Т.Б. Горбатенко

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html> (дата обращения: 03.12.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85832.html> (дата обращения: 02.12.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/85832>
3. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Е. В. Токарь. — Благовещенск : Амурский государственный университет, 2018. — 76 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/103884.html> (дата обращения: 03.12.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная литература:

1. . Физическая культура. Теория и методика развития опорно-двигательного аппарата : учебное пособие / Л. Б. Никулина, В. И. Храпов, Т. Л. Трушина, И. В. Никулин. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. — 169 с. — ISBN 978-5-7937-1669-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102488.html> (дата обращения: 02.12.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/102488>

2. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Е. В. Токарь. — Благовещенск : Амурский государственный университет, 2018. — 76 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/103884.html> (дата обращения: 01.12.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. 1. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101437.html> (дата обращения: 02.12.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

в) интернет-ресурсы:

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля), включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Для освоения дисциплины обучающемуся необходимы следующие ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Сайт ЧИ ФГБОУ ВО «БГУ», адрес доступа: <http://bgu-chita.ru/>, доступ круглосуточный неограниченный;

Цифровой образовательный ресурс IPR SMART – объединяет новейшие информационные технологии и учебную лицензионную литературу, предназначенный для разных направлений подготовки и специальностей. Контент отвечает требованиям стандартов высшего, среднего профессионального и дополнительного образования. Ресурсом обеспечивается круглосуточный полнотекстовый доступ к учебникам, журналам, статьям и другой литературе для всех зарегистрированных пользователей. Адрес доступа: <http://www.iprbookshop.ru>;

eLIBRARY.RU – крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций, обладающая богатыми возможностями поиска и анализа научной информации. eLIBRARY.RU является разработчиком российского индекса научного цитирования (РИНЦ). Пользование НЭБ eLibrary общедоступно и бесплатно для всех пользователей. Адрес доступа: <https://www.elibrary.ru>;

Электронный каталог библиотеки дает возможность поиска литературы, имеющейся в фонде библиотеки, обеспечивает полнотекстовый доступ к учебным пособиям, монографиям, статьям преподавателей и обучающихся, учебно-методическим комплексам и выпускным квалификационным работам. Адрес доступа: <http://lib.bgu-chita.ru>;

Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО «PROФобразование». Адрес доступа: <https://profspo.ru>;

Федеральная служба государственной статистики (Росстат). Адрес доступа: <https://rosstat.gov.ru/>;

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Изучать дисциплину рекомендуется в соответствии с той последовательностью, которая обозначена в ее содержании.

На лекциях преподаватель озвучивает тему, знакомит с перечнем литературы по теме, обосновывает место и роль этой темы в данной дисциплине, раскрывает ее практическое значение. В ходе лекций студенту необходимо вести конспект, фиксируя основные понятия и проблемные вопросы.

Практические (семинарские) занятия по своему содержанию связаны с тематикой лекционных занятий. Начинать подготовку к занятию целесообразно с конспекта лекций.

Задание на практическое (семинарское) занятие сообщается обучающимся до его проведения. На семинаре преподаватель организует обсуждение этой темы, выступая в качестве организатора, консультанта и эксперта учебно-познавательной деятельности обучающегося.

Изучение дисциплины (модуля) включает самостоятельную работу обучающегося.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;
- коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплин: (в часы консультаций, предусмотренные учебным планом);
- прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий);
- прием и защита лабораторных работ (во время проведения занятий);
- выполнение курсовых работ в рамках дисциплин (руководство, консультирование и защита курсовых работ в часы, предусмотренные учебным планом) и др.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- самостоятельное изучение отдельных тем или вопросов по учебникам или учебным пособиям;
- написание рефератов, докладов;
- подготовка к семинарам и лабораторным работам;
- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и др.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

- Лекции;
- Практические занятия;
- Компьютерное тестирование;
- Тренировка в избранном виде спорта (для обучающихся, включенных в состав сборных команд института);
- Обсуждение рефератов;
- Культурно-просветительская работа в студенческих исследовательских группах;
- Самостоятельная работа обучающихся;
- Консультации преподавателей.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):

В учебном процессе используются аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

учебные аудитории, оснащенные специализированной мебелью, магнитно-маркерной доской, трибуной для выступлений, техническими средствами обучения;

учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций, оснащенные специализированной мебелью, магнитно-маркерной доской, техническими средствами обучения – ноутбук, проектор;

помещения для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, доской, техническими средствами обучения – мультимедийное оборудование: проектор, компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в ЭИОС.

2025 год набора