

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ИСА

УТВЕРЖДАЮ /А.И. Толстухин/  
(Ф.И.О. декана (директора института))

30.06.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

С.1.2.8 Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ

*(код и наименование дисциплины по учебному плану)*

Направление подготовки  
(специальность)

08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений

Квалификация выпускника

Специалист

*(бакалавр/магистр/специалист)*

Специализация

Строительство высотных и большепролетных зданий и  
сооружений

Курс 1, 2, 3  
Семестр 2, 3, 4, 5, 6

**Распределение учебного времени**

Трудоемкость по учебному плану	328 / 0	часов/зачетных единиц
Лекции	-	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	156	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	156	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	172	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	2, 3, 4, 5, 6	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений

Программу составили:

доцент	ФК	СОГЛАСОВАНО	Е.В. Рыбакова
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина  
Кафедра физической культуры

		(наименование кафедры)	
06.04.2021	протокол №	6	
(дата)			
Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев	
		(И.О. Фамилия)	

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).

СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	В.М. Поздеев
		(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО	И.С. Сабанцева
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Зверев Лев Владимирович, начальник Автономного учреждения Республики Марий Эл Управления государственной экспертизы проектной документации и результатов инженерных изысканий (АУ РМЭ УГЭПД)

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 01.07.2021 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

## Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	<p><b>знания:</b> ЗНАТЬ: Биологические принципы: образ жизни должен быть возрастным, обеспеченным энергетически, укрепляющим, ритмичным, умеренным. Социальные принципы: образ жизни должен быть эстетичным, нравственным, волевым, самоограничительным.</p> <p><b>умения:</b> УМЕТЬ: ставить перед собой конкретные цели и добиваться их — четкое разделение по этапам перехода с планированием каждого этапа, его промежуточных и конечных целей. В этом случае появляется технология внедрения программы в жизнь: с чего и когда начать, как организовать питание, движение и т.д.</p> <p><b>навыки:</b> ВЛАДЕТЬ: реализации быть уверенным в себе, настойчивым и последовательным, систематически анализируя свое состояние и внося соответствующие коррективы в образ жизни</p>
	УК-7.2 Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	<p><b>знания:</b> ЗНАТЬ: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; основные подходы, методы и методики укрепления физического, психологического и социального здоровья.</p> <p><b>умения:</b> УМЕТЬ: подбирать и применять индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств; составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий</p> <p><b>навыки:</b> ВЛАДЕТЬ: практическими навыками здорового образа и спортивного стиля жизни.</p>
	УК-7.3 Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	<p><b>знания:</b> ЗНАТЬ: К здоровьесберегающим относится педагогические приемы, методы и технологии, которые не наносят вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия</p>

	<p>пребывания, обучения и работы в образовательном процессе</p> <p><b>умения:</b> УМЕТЬ: обеспечивать уважение к личности каждого ребенка, создавать условия для развития его уверенности в себе, инициативности, творческих способностей, самостоятельности и ответственности.</p> <p><b>навыки:</b> ВЛАДЕТЬ: Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения. К таким методам относятся методы свободного выбора.</p>
УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	<p><b>знания:</b> ЗНАТЬ: для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Прежде всего это относится к самосознанию, т.е. осознанию себя как личности, осознанию своих интересов, стремлений, переживаний.</p> <p><b>умения:</b> УМЕТЬ: инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда</p> <p><b>навыки:</b> ВЛАДЕТЬ: Владеть и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется.</p>
УК-7.5 Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	<p><b>знания:</b> ЗНАТЬ: - требования безопасности при проведении занятий по физической культуре; - обоснование оздоровительного значения физической культуры, и ее важное место в общечеловеческой культуре. - теоретико-методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте.</p> <p><b>умения:</b> УМЕТЬ: -выполнять основные двигательные действия физкультурно-спортивной деятельности для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности -определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм; -</p>

		применять знания, умения и навыки для организации самостоятельных занятий по физической культуре с целью профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте. <b>навыки:</b> ВЛАДЕТЬ: -основными методами оценки физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности; - средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. - основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте
--	--	---

## Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к элективным дисциплинам (модулям) ОПОП.

Дисциплина является элективной

Для продолжения формирования заявленных компетенций необходимы знания предшествующих дисциплин: Физическая культура и спорт (УК-7)

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы (УК-7)

## Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: практические занятия, процедуры самообучения

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: задания

## Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	32	

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2.Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3.Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	40	
Иная контактная работа: зачет	0	

### 3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2.Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3.Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	36	
Иная контактная работа: зачет	0	

### 4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2.Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3.Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	36	
Иная контактная работа: зачет	0	

### 5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ</b>	<b>72</b>	УК-7

Практическое занятие. Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2.Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнение которых надо располагать фактическим материалом. 3.Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	36	
Иная контактная работа: зачет	0	

#### 6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ</b>	<b>40</b>	УК-7
Практическое занятие. Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	16	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2.Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнение которых надо располагать фактическим материалом. 3.Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	24	
Иная контактная работа: зачет	0	

#### Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины (**модуля**) рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности.

Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины (**модуля**), оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины (**модуля**), к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Изучение дисциплины (**модуля**) включает выполнение **подготовку реферата**. (требования включают в себя: -структурирование работы; структурирование отдельных частей; - соответствие заданным объемам; - работа со шрифтом и кеглем; - расположение текста на странице.) Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) является **зачёт**.

## Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющихся в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
<b>УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ</b>		
1.	Соколов, Владимир Германович. Основы питания спортсмена [Текст] : учебное пособие / В. Г. Соколов, Д. Н. Давиденко, А. А. Кашицына; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 97 с. ISBN 978-5-8158-1804-0. Экземпляры: всего 21.	21 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf</a>
2.	Желудкин, Сергей Владимирович. Социально-ценностные основания спорта [Текст] : монография / С. В. Желудкин, А. А. Смойлов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 171 с. ISBN 978-5-8158-1735-7. Экземпляры: всего 10.	10 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf</a>
3.	Бокач, Вера Михайловна. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп [Текст] : учебно-методическое пособие / В. М. Бокач; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. - 79 с. ISBN 978-5-8158-1994-8. Экземпляры: всего 15.	15 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Bokach_metodika_provedenia_zanjtii_so_studentami_medezinskih_grupp_2018.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Bokach_metodika_provedenia_zanjtii_so_studentami_medezinskih_grupp_2018.pdf</a>
4.	Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах [Текст] : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Л. В. Золотова [и др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2022. - 35 с. ISBN 978-5-8158-2299-3. Экземпляры: всего 7.	7 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Lechebnaya_fizicheskaya_kultura_v_spetsialnykh_meditinskikh_gruppakh_2022.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Lechebnaya_fizicheskaya_kultura_v_spetsialnykh_meditinskikh_gruppakh_2022.pdf</a>

### 6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
1.	с/з (II)	Беговая дорожка электр. вт-3130 (1), Велотренажер CE-4600 (1), Велотренажер эллипсоид ве7200 (1), Ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80 (1), Ворота	Microsoft Windows Enterprise, Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Microsoft Access, Microsoft Visio

	регбийные (1), Вышка судейская переносная (2), Монитор 19" ViewSonic TFT 19" VA916 (1), Ноутбук ASUS N10J 10,2" WSVGA/2,62кг +мышь,сумка,внешний DVD-RW (1), Стенд (1), Стол компьютерный 1300*560*750с подставкой для монитора и дисков Газета Инженер (1), Тренажер тотал-тренинг инфинити (1), Комплект учебной мебели (1)	Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Комплект ГАРАНТ-Мастер
--	--	---

## Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:

- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.

Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий	Зачтено

### 7.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля) и производится с применением технологии рейтингового контроля в соответствии с технологической картой дисциплины. Порядок составления технологической карты и алгоритм проведения процедуры оценивания видов деятельности обучающихся, направленных на освоение знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, по накопительной системе в баллах устанавливается положением о системе РИТМ в ФГБОУ ВО «ПГТУ»

### 7.2. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

**ISPEC= шифр специальности**

**!COMP=OK**свой

**!COURSE=1**

**!DISC=**Физическая культура и спорт

**!Task1**

Термин «Физическая культура» - это:

Часть общей культуры человека

Подготовка к участию в соревнованиях

Разновидность развлекательной деятельности

Стремление к высшим достижениям

**!Task2**

Предмет «Физическая культура» в вузе направлен:

На укрепление здоровья!

На улучшение рельефа мускулатуры

На подготовку и сдачу норм ГТО

На спортивное совершенствование в избранном виде спорта

**!Task3**

Кого считают основоположником Олимпийских игр современности

Пьера де Кубертена

Томаса Баха

Альберта Эйнштейна

Петра Францевича Лесгафта

**!Task4**

Какие виды спорта входят в программу летних Олимпийских игр

Легкая атлетика

Формула1

Биатлон

Прыжки с парашютом

**!Task5**

Какие виды спорта входят в программу зимних Олимпийских игр

хоккей

триатлон

Стрельба из лука

Рафтинг

**!Task6**

Судейский термина «авсайт» используется

В футболе

В лыжных гонках

В плавании

В баскетболе

**!Task7**

Судейский термин «Пробежка» используется в:

баскетболе

Легкой атлетике

бильярде

Теннисе

**!Task8**

Укажите количество игроков футбольной команды

11

5

6

15

**!Task9**

Укажите количество игроков баскетбольной команды

5

15

6

11

**!Task10**

Укажите количество игроков волейбольной команды

6

15

11

21

**!Task11**

Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

Охладить (лед, хлорэтил)

Наложить гипс

Приложить грелку

Наложить жгут

**!Task12**

Первая помощь при открытых ранах с кровотечением заключается в том, что следует:

Наложить жгут выше места кровотечения

Охладить

Наложить гипс

Заклеить рану пластырем

**!Task13**

Кости скелета являются:

Твердой опорой для мягких тканей и мышц

Опорой для сердца

Опорой для желудка

Опорой системы кровообращения

**!Task14**

Мышечный аппарат обеспечивает:

Передвижение костей скелета в пространстве

Продвижение пищи в кишечник

Проведение нервных импульсов

Сохраняет гомеостаз

### **!Task15**

Мышечный корсет обеспечивает

Вертикальное положение туловища (осанку)

Продвижение пищи по кишечнику

Остроту зрения

Мелкую моторику пальцев руки

### **!Task16**

Сгибание руки в локтевом суставе обеспечивает сокращение

Бицепса

Прямой мышцы живота

Большой ягодичной мышцы

Трапецевидной мышцы

### **!Task17**

Сердце как мышца при сокращении обеспечивает

Систолический выброс крови в систему кровообращения

Переваривание пищи

Передвижение человека в пространстве

Сокращение скелетной мускулатуры

### **!Task18**

Межреберные мышцы обеспечивают

Расширение и сужение грудной клетки при вдохе и выдохе

Продвижение крови по системе кровообращения

Сгибание и разгибание туловища

Удерживают оболочку легких

### **!Task19**

Как одеться для лыжной прогулки при ветре и температуре -16 градусов

Одеть термобелье, сверху не продуваемую куртку и брюки

Одеть лосины и ветровку

Одеть ватные брюки и куртку

Одеть полушубок

### **!Task20**

Как подобрать лыжные палки по размеру для классического хода

Рука вытянута в сторону, палка упирается в подмышечную впадину

Высота уровня глаз

Рост человека

На уровне кисти рук, согнутых по 90 градусов

### **!Task21**

Какую обувь нужно одеть для пробежки

Кроссовки на гелевой подошве

Резиновые сапоги

чешки

Кеды

### **!Task22**

Адаптация это:

Приспособление организма человека к изменяющимся условиям внешней среды

Резкий скачок артериального давления

Ускорение обменных процессов организма

Учащение дыхания

### **!Task23**

Биологический возраст это:

Понятие, отражающее степень жизнеспособности организма и степень его старения

Возраст от зачатия до родов

Возраст от рождения до 18 лет

Возраст после 70-ти лет

#### **!Task24**

Вентиляция легких это:

Обновление состава альвеоляционного воздуха посредством доставки кислорода тканям и выведения углекислого газа из организма

Увеличение объема вдоха

Увеличение частоты дыхания

Увеличение времени вдоха и выдоха.

#### **!Task25**

Дыхание это:

Процесс обмена газом (кислород и углекислый газ) между организмом и внешней средой

Увеличение объема вдыхаемого и выдыхаемого воздуха

Общий объем легких

Остаточный объем воздуха в легких.

#### **!Task26**

Пищеварение это:

Переваривание пищи до растворимых соединений, который могут усваиваться организмом

Продвижение пищи по кишечнику

Доставка пищи к желудку

Выделение ферментов в пищеварительном тракте.

#### **!Task27**

Мозг это:

Центральный отдел нервной системы, расположенный в коре больших

полушарий

Нервный узел, обеспечивающий сокращения сердца

Периферическая нервная система

Нервная клетка, состоящая из тела (рецепторный и интегрирующий аппарат нейрона) и аксона (его афферентная часть).

### **!Task28**

Кровообращение это:

Перемещение крови в кровеносной системе, обеспечивающее обмен веществ в тканях организма

Доставка венозной крови в легкие

Доставка гемоглобина тканям организма

Потеря крови при ранении.

### **!Task29**

Какие упражнения развивают силу:

Упражнения со штангой

Плавание

Прыжки на скакалке

Стретчинг

### **!Task30**

Какие упражнения развивают скорость бега

Бег под уклоном 60-100м

Кроссовый бег 40-60 минут

Жонглирование с гирей

Кросс-фит

### **!Task31**

Какие упражнения развивают выносливость

Длительный бег по пересеченной местности

Повторный бег на отрезке 60 и 100 метров

Прыжки на батуте

Синхронное плавание

### **!Task32**

Какие упражнения развивают гибкость

Стретчинг, наклоны и пассивные растягивания мышц

Упражнения на тренажерах

Упражнения с эспандером

Прыжковые упражнения

### **!Task33**

Что можно использовать для закаливания

Крещенские купания

Посещение солярия

Купание в термальных источниках

Тренировки в условиях высокогорья

### **!Task34**

Спортивная подготовка это:

Обучение и тренировка для повышения спортивного мастерства и улучшения результатов

Занятия в группах здоровья

Участие в сдаче норм ГТО

Посещение мастер-классов

### **!Task35**

Средства спортивной подготовки:

Физические упражнения направлены на достижение цели спортивной подготовки

Особенности отношений тренер-спортсмен

Средства фармакологической поддержки спортсмена

Реабилитация после спортивных травм

### **!Task37**

Общая физическая подготовка

Комплексное развитие физических качеств и физических способностей

Развитие отдельных двигательных качеств

Подготовка к участию в соревнованиях

Подготовка в период реабилитации после перелома

### **!Task38**

Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности удара по воротам

Удар по воротам с разной дистанции

Бег по пересеченной местности

Упражнения со штангой

Удары по мячу на дальность

### **!Task39**

Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности броска в кольцо

Броски в кольцо с разных точек

Броски набивного мяча

Дриблины с мячом

Броски мяча в парах

### **!Task40**

Принцип регулярности спортивных тренировок подразумевает

Регулярные занятия не менее 3-х раз в неделю

Тренировки один раз месяц

Тренировки от случая к случаю

Недельная ежедневная подготовка перед соревнованиями 1-2 раза в год.

### **!Task41**

Культура здоровой жизни

Активная жизнь без болезней и вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)

Соблюдение режима питания

Соблюдение режима труда и отдыха

Употребление алкогольных напитков по праздникам

### **!Task42**

Как просто оценить свое физическое состояние

Замерить реакцию пульса на стандартную нагрузку (20 приседаний за 40 секунд)

Догнать уходящий автобус

Поучаствовать в соревнованиях по марафонскому бегу

Попасть мячом в баскетбольное кольцо с центрального круга

### **!Task43**

Как оценить свое физическое развитие

Оценить свои показатели по правилу «Золотого сечения»

Замерить размер стопы

Замерить длину ноги

Замерить длину руки

### **Критерии оценивания:**

**3 балла**—верный ответ

**2 балла**—допущена вычислительная ошибка при правильном разложении (или преобразованиях) определителя

**1 балл**—допущены ошибки при разложениях или преобразованиях определителя

**0 баллов**— не приступал к решению задания, либо показал полное непонимание темы (отсутствие базовых знаний по теме)

## ***Темы рефератов для лиц с ОВЗ***

1. Формирование ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
6. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
7. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
10. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
11. Организация физического воспитания
12. Развитие быстроты
13. Развитие двигательных способностей
14. Развитие основных физических качеств юношей.
15. Развитие основных физических качеств девушек.
16. Опорно-двигательный аппарат.
17. Развитие силы и мышц.
18. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
19. Утренняя гигиеническая гимнастика
20. Физическая культура и физическое воспитание
21. Физическое воспитание в семье
22. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

23. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
24. Физическая культура в школе.
25. Двигательный режим и его значение.
26. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
27. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
28. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
29. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
30. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
31. Основы спортивной тренировки.
32. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
33. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
34. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
35. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
36. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
37. Утомление при физической и умственной работе.
38. Восстановление.
39. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
40. Адаптация к физическим упражнениям.
41. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.
42. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
43. История развития физической культуры как дисциплины.
44. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем
45. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека
46. Процесс организации здорового образа жизни
47. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры

в России.

48. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
49. Особенности ЛФК (лечебная физкультура) , корригирующей гимнастики и т. п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
50. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
51. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
52. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
53. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
54. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
55. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
56. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления
57. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
58. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.