

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФСТ

УТВЕРЖДАЮ /В.П. Шалаев/
(Ф.И.О. декана (директора института))

01.03.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.2.12 Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки
(специальность)

39.03.02 Социальная работа

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Социальная работа в системе социальных служб

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	162	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	162	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	166	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) 39.03.02 Социальная работа

Программу составили:

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

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

		(наименование кафедры)	
18.01.2023	протокол №	7	
(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	К.Э. Бурнашев
		(И.О. Фамилия)

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

СОГЛАСОВАНО	В.П. Комисар
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Зяблицева Любовь Анатольевна, директор Государственного бюджетного учреждения Республики Марий Эл "Комплексный центр социального обслуживания населения в городе Йошкар-Оле"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 06.03.2023 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. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	знания: Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. умения: Уметь: подбирать и применять индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств навыки: Владеть: практическими навыками здорового образа жизни
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	знания: Знать: основные подходы, методы и методики укрепления физического, психологического и социального здоровья умения: Уметь: обеспечить в результате целенаправленной подготовки овладения широким арсеналом двигательных умений и навыков общефизического и профессионально-прикладного назначения навыки: Владеть: навыками направленного формирования необходимых параметров и состояний организма человека в зависимости от индивидуальных особенностей и подготовленности для достижения требуемой функциональной и психологической готовности к эффективному выполнению профессиональной деятельности

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, информационные

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	72	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	

3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	72	УК-7
Практическое занятие. Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата . 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
Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	72	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
Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	72	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	

6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	40	УК-7
Практическое занятие. Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	18	
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.	22	
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.), **написание эссе** **и** **т.д.**

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, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ		
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 / https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf
2.	Парсаева, Ирина Вениаминовна. Пилатес [Текст] : для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие для студентов основных и специальных медицинских групп / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2015. - 31 с. ISBN 978-5-8158-1486-8. Экземпляры: всего 22.	22 / https://portal.volgatech.net/books/Parsaeva_Pilatas_2015.pdf
3.	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 / https://portal.volgatech.net/books/Lechebnaya_fizicheskaya_kultura_v_spetsialnykh_meditinskikh_gruppakh_2022.pdf
4.	Смойлов, Андрей Александрович. Игровая деятельность и спорт в социальной рефлексии [Текст] : монография / А. А. Смойлов, С. В. Желудкин; М-во образования и	11 / https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiat

науки РФ, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 163 с. ISBN 978-5-8158-1693-0. Экземпляры: всего 11.	elnost_2016.pdf
ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ	
1.	http://

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 (I)	Барьеры легкоатлетические Polanik PP-180 (10), Ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80 (1), Лыжи " Fischer" (1), Лыжи беговые пластик (4), Лыжи с креплением (9), Лыжи с креплением Фишер СК178 (1), Лыжи Фишер (1), Палки лыжные гоночные (4), Система определения времени забега для подготовки спортсм. (1), Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач

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.

!SPEC= шифр специальности

!COMP=ОКсвой

!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

Трапециевидной 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)

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

Тематика самостоятельных теоретико-исследовательских работ студентов

1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.
2. Социальные аспекты здоровья человека.
3. Православные каноны здоровья.
4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.
5. Языческие каноны здоровья.
6. Мусульманские каноны здоровья.
7. Семья и формирование ЗОЖ.
8. Семья и семейные фитнес.
9. Семья и здоровье детей.
10. Биоритмы и здоровье.
11. Родовая культура семьи и ЗОЖ.
12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.
13. Народные средства оздоровления.
14. Лечебные свойства древесины.
15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.
16. Репродуктивное здоровье молодежи.
17. Режим труда и отдыха в учебном процессе.
18. Водные процедуры и здоровье.
19. Методика самостоятельного развития выносливости.
20. Методика самостоятельного развития силы.
21. Методика самостоятельного развития быстроты.
22. Методика самостоятельного развития ловкости.
23. Методика самостоятельного развития гибкости.

24. Стретчинг в режиме дня студента.
25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.
26. Пассивное курение и здоровье
27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.
28. Мышечный корсет и здоровье.
29. Гигиена тела и здоровье.
30. Слабоалкогольные напитки и здоровье.
31. Легкие наркотики и здоровье.
32. Осанка и здоровье.
33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.
34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.
35. Потенциальная гимнастика и здоровье.
36. Сексуальное здоровье молодежи.
37. Природные факторы оздоровления.
38. Спорт в жизни молодежи.
39. Спорт и будущая профессия.
40. Акмеология спортивной деятельности.
41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность.
42. Активный отдых зимой.
43. Активный отдых летом.

1 Фонд оценочно-диагностических средств для текущего контроля порогового уровня физической подготовленности студентов

1. Количество дыханий за 60 секунд (глубокий вдох и выдох)	14	20	24	28	36	38
Мужчины	12	20	22	26	30	35
Женщины						
2. определение деятельности CCC по индексу Руфье	21-23	15-20	10-15	5-10	0-5	Менее 0
3. Функциональная проба с задержкой						

дыхания (в сек.)						
на вдохе	22	30	46	65	75	90
на выдохе	17	28	30	35	38	45
4.Быстрота:						
проставление точек						
за 5 секунд						
Мужчины	35	38	45	51	53	55
женщины	30	34	37	41	43	45

1.2 Фонд оценочно-диагностических средств для промежуточного контроля оценки результатов высокого и продвинутого уровней

в отделении специализированной подготовки по волейболу для лиц с ОВЗ

	16	26	46	66	86	106
1. Посещение занятий	6 час		100%			
2. Участие в соревнованиях	Фак-т	ПГТУ	г.Й-Ола	Марий Эл	ПФО	РФ
3. Подтверждение спортивных разрядов		111	11	1		КМС
4. Силовой тест (верхний плечевой пояс)						
муж. – выпад силой на перекладине	3	5	7	10	15	20
жен. - отжим от пола за 1?	30	40	50	60	70	80
5. Бег на 100 метров						
мужчины	15.5	14.5	13.5	12.7	12.3	11.6
женщины	17.5	17.0	16.0	15.2	14.6	13.5
6. Кросс 2 км						
мужчины	7.40.0	7.20.0	6.59.0	6.39.0	6.29.0	5.59.0
женщины	9.35.0	9.15.0	8.34.0	8.09.0	7.49.0	7.09.0
7. Верхняя подача мяча в определенную зону (из 10)	2	5	7	9	10	-
8. Передача двумя руками на точность (6-7) из 10	2	5	7	9	10	-
9. Нападающий удар из зон 4.3.2 (по 3 удара)	2	5	6	8	9	-
10. Прием мяча снизу –справа –слева -спереди в окружности 1,5 метра (по 3 удара)	2	5	6	8	9	-

1.3 Фонд оценочно-диагностических средств для промежуточного контроля оценки результатов высокого и продвинутого уровней в отделении специализированной подготовки по

общефизической подготовки для лиц с ОВЗ

	16	26	46
1. Посещение занятий	6 час		100%
2. Участие в соревнованиях	Фак-т	ПГТУ	г.Й-Ола
3. Подтверждение спорт.раз-в		111	11
4. Силовой тест (верхний плечевой пояс)			
муж. – выпад силой на перекладине			
жен. - отжим от пола за 1?	3	5	7
	30	40	50
5. Бег на 100 метров			
мужчины	15.5	14.5	13.5
женщины	17.5	17.0	16.0
6. Кросс 2 км			
мужчины	7.40.0	7.20.0	6.59.0
женщины	9.35.0	9.15.0	8.34.0
7. Силовой тест (брюшной пресс)			

муж.- подъем туловища на перекладине за 1 мин.					
жен. – подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	5	10	15	20	
	30	40	50	60	
8. Силовой тест (нижних конечностей) приседание за 1 м.	30	40	50	60	
9. Гибкость: продольный шпагат	до 30 см	до 20 см	до 10см	полн	

1.4 Фонд оценочно-диагностических средств для промежуточного контроля оценки результатов высокого и продвинутого уровней

в отделении специализированной подготовки по плаванию для лиц с ОВЗ

	16	26	46	66	86	106
1. Посещение занятий	6 час		100%			
2. Участие в соревнованиях	Фак-т	ПГТУ	г.Й-Ола	Марий Эл	ПФО	РФ
3. Подтверждение спортивных разрядов		111	11	1		КМС
4. Силовой тест (верхний плечевой пояс)						
муж. – выпад силой на перекладине	3	5	7	10	15	20
жен. - отжим от пола за 1?	30	40	50	60	70	80
5. Бег на 100 метров						
мужчины	15.5	14.5	13.5	12.7	12.3	11.6
женщины	17.5	17.0	16.0	15.2	14.6	13.5
6. Кросс 2 км						
мужчины	7.40.0	7.20.0	6.59.0	6.39.0	6.29.0	5.59.0
женщины	9.35.0	9.15.0	8.34.0	8.09.0	7.49.0	7.09.0
7. Кроль на груди 25м						
Мужчины	1 мин.	50 сек.	45 сек.	40 сек.	30 сек.	20 сек.
женщины	1 м.10 с	1 м.	55 сек.	50 сек.	40 сек.	30 сек.
7. Кроль на спине 25м						
Мужчины	1 м. 10.	1 мин.	55 сек.	50сек.	40 сек.	30 сек.
женщины	1 м.30 с	1 м.20 с	1 м.10 с..	1 мин..	50 сек.	40 сек.
7. Заплыв на 100м кролем без учета времени						
Мужчины	б/време	б/време	б/времен	б/времен	1м30с	1 м20с
женщины	ни	ни	и	и	1м40с	1м30с
10.Брасс на груди 25 м						
Мужчины	1 м. 10.	1 мин.	55 сек.	50сек.	40 сек.	30 сек.
женщины	1 м.30 с	1 м.20 с	1 м.10 с..	1 мин..	50 сек.	40 сек.

1.5 Фонд оценочно-диагностических средств для промежуточного контроля оценки результатов высокого и продвинутого уровней в отделении специализированной подготовки по настольному теннису для лиц с ОВЗ

	16	26	46	66	86	106
1. Посещение занятий	6 час		100%			
2. Участие в соревнованиях	Фак-т	ПГТУ	г.Й-Ола	Марий Эл	ПФО	РФ
3. Подтверждение спортивных разрядов		111	11	1		КМС
4. Силовой тест (верхний плечевой пояс)						
муж. – выход силой на перекладине	3	5	7	10	15	20
жен. - отжим от пола за 1?	30	40	50	60	70	80

5. Бег на 100 метров						
мужчины	15.5	14.5	13.5	12.7	12.3	11.6
женщины	17.5	17.0	16.0	15.2	14.6	13.5
6. Кросс 2 км						
мужчины	7.40.0	7.20.0	6.59.0	6.39.0	6.29.0	5.59.0
женщины	9.35.0	9.15.0	8.34.0	8.09.0	7.49.0	7.09.0
7. Выполнение наката справа и наката слева (из 10)	2	5	7	9	10	-
8. Выполнение топ-спина справа и топ-спина слева (из 10)	2	5	7	9	10	-
9. Выполнение и прием подачи (из 10)	2	5	6	8	9	-
10. Выполнение подрезки справа и подрезки слева (из 10)	2	5	6	8	9	-

1.6 Фонд оценочно-диагностических средств для промежуточного контроля оценки результатов высокого и продвинутого уровней в отделении специализированной подготовки с различными функциональными нарушениями

	16	26	46	66	86	106
1. Посещение занятий	6 час		100%			
2. Тест Купера (ходьба + бег) 12 мин.						
Мужчины	1200м	1500м	2100м	2300м	2400м	2800м
женщины	1050м	1100м	1300м	1600м	1900м	2100м
3. Отжимание от пола						
Мужчины (полноценное)	20 раз	27 раз	30 раз	35 раз	40 раз	55 раз
Женщины (модифицированное)	10 раз	17 раз	22 раза	24 раза	27 раз	32 раза
4. Приседание за 60 сек.						
Мужчины	15	18	22	24	30	35
женщины	10	15	18	22	27	30
5. Поднимание ног из угла 90 градусов из положения лежа на полу за 60 сек.						
мужчины	12	20	25	30	35	40
женщины	10	15	22	25	30	35
6. Подтягивание ног к груди из положения лежа на полу за 60 сек						
мужчины	18	25	29	32	36	40
женщины	10	14	20	25	27	32
7. Наклоны вперед до касания пальцами пола за 60 сек.						
Мужчины	25	28	32	35	40	45
женщины	25	28	30	33	35	40
8. Биологический ритм: количество штрихов за 30 секунд	130	145	150	156	162	168
9. Тестирование на состояние ЦНС : координация зрения и моторика конечностей (сек.)	40	30	22	24	19	17
10. Гарвардский степ-тест (определение уровня физического состояния)	55	64	70	79	85	90 и больше
11. Возбудимость нервной системы по пульсу кожному покрову	24 и выше белая-красная		19-24 розовая	13-18	7-12	0-6

