

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.2 Адаптивная физическая культура и спорт**

Специальность: 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

Специализация: Судебная деятельность

Квалификация выпускника: юрист

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 гражданского и уголовного права и процесса

Е.В. Ракитина

26 февраля 2025 г.

(подпись)

Чита, 2025

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по специальности *40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность*

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>
<b>УК-7</b>	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.2 «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
<b>2</b>	<b>Практические занятия по физической подготовке</b>		<b>16</b>	<b>22</b>	<b>16</b>		<b>Уо</b>
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>28</b>	<b>28</b>	<b>16</b>		

**\*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 устройства, 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 двигательно-координационными 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 - 40.05.04 Судебная и  
прокурорская деятельность  
Профиль - Судебная деятельность  
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 специалитета, 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**