

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»  
АСТРАХАНСКИЙ ФИЛИАЛ

РЕКОМЕНДОВАНО

учебно-методическим советом

ФГБОУ ВО «СГЮА»

от «19» апреля 2024 г., протокол № 8

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
раздела профессиональная подготовка**

**ОГСЭ «Общий гуманитарный и социально-  
экономический цикл»  
ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая  
культура»**

по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность  
(базовая подготовка)

квалификация – юрист

форма обучения – очная

Астрахань – 2024

**Паспорт  
фонда оценочных средств по дисциплине  
Адаптивная физическая культура**

<b>Этапы формирования (контролируемые разделы (темы) дисциплины)</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Код контролируемой компетенции (или ее части)</b>
<b>Раздел 1. Теоретический раздел.</b> Тема 1. Принципы и методы построения самостоятельных занятий по физической культуре.	Подготовка докладов и рефератов.	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК14, ПК 1.6
<b>Раздел 2. Практический раздел.</b> <b>Подраздел 1: легкая атлетика</b> <b>адаптивные формы и виды</b> Тема № 1. Ходьба и ее разновидности ,сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема № 2. Ходьба и ее разновидности ,сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема № 3. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема № 4. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции .	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6

Тема № 5. Бег и его разновидности: бег трусцой, спортивная ходьба, скандинавская ходьба	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема № 6. Сдача контрольных нормативов (с учетом возможностей здоровья студентов)	Выполнение контрольных нормативов, тесты, рефераты, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
<b>Подраздел 2: комплексные занятия адаптивные формы и виды</b> Тема № 1. Основы развития координации для студентов с ограниченными возможностями	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема № 2. Основы развития силовых способностей для студентов с ограниченными возможностями	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема № 3. Основы развития выносливости для студентов с ограниченными возможностями	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема № 4. Основы развития гибкости для студентов с ограниченными возможностями	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема № 5. Круговая тренировка для студентов с ограниченными возможностями. контрольные	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6

нормативы	дневника самоконтроля, индивидуальные задания	
Тема № 6. Контрольные нормативы :по разделу 2: общая и специальная подготовка.(с учетом возможностей и здоровья студентов)	Отчет по всему разделу (контрольные нормативы), тестирование	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
<b>Раздел 1. Практический раздел</b> <b>Подраздел 1: плавание</b> <b>адаптивные формы и виды</b> Тема № 1. Дыхание в воде, изучение работы ног на спине, скольжение на спине	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема № 2. Дыхание в воде, обучение работы ног кроль на груди, кроль на спине	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема № 3. Дыхание в воде, обучение работы рук кроль на груди, кроль на спине	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема № 4. Дыхание в воде, обучение работы рук кроль на груди, кроль на спине)	Выполнение контрольных нормативов, тесты, рефераты, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
<b>Подраздел 2: лыжная подготовка адаптивные формы и виды</b> Тема № 1 Строевые упражнения, обучение ходьбе на лыжах	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6

Тема № 2. Строевые упражнения, обучение ходьбе на лыжах, спуски	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема № 3. Строевые упражнения, обучения двухшажному ходу	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема № 4. Строевые упражнения, обучение техники подъемов: «лесенкой», «елочкой», ступенчатым шагом	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема № 5. Строевые упражнения, обучение техники поворотов, тестирование, лыжные дистанции ( без учета времени)	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
<b>Подраздел 3: баскетбол адаптивные формы и виды</b> Тема № 1. Обучение элементам техники баскетбола передвижения, ведение мяча	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема№2. Обучение элементам техники баскетбола передвижения, ведение мяча Техника владения мячом	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема№3. Упражнения в парах, техника ведения мяча	Тестирование, демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема № 4 Контрольные нормативы по баскетболу( с учетом возможностей студентов) .	тестирование	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6

<b>Подраздел 4: волейбол адаптивные формы и виды</b> Тема № 1. Обучение элементам технике волейбола	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема №2. .Обучение элементам технике волейбола. Техника владения мячом.	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема № 3. Игра в волейбол	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема № 4 Контрольные нормативы по волейболу( с учетом возможностей студентов)	тестирование	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b> Тема № 1. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.	Доклад, реферат	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
<b>Раздел 2. Практический раздел</b> <b>Подраздел 1: лёгкая атлетика адаптивные формы и виды</b> Тема № 1. Ходьба и ее разновидности ,сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема № 2. Ходьба и ее разновидности ,сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема № 3. Ходьба с изменением	Демонстрация	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК

времени прохождения дистанции	комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальные задания	10.ОК14.ПК 1.6
Тема № 4. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема № 5. Сдача контрольных нормативов (с учетом возможностей здоровья)	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
<b>Подраздел 2: комплексные занятия адаптивные формы и виды</b> Тема № 1. Развитие координационных способностей для студентов с ограниченными возможностями	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема № 2. Развитие силовых способностей для студентов с ограниченными возможностями	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема № 3. Развитие выносливости для студентов с ограниченными возможностями	Демонстрация комплекса упражнений,	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6

	рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальные задания	
Тема № 4. Развитие гибкости для студентов с ограниченными возможностями	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6
Тема № 5. Круговая тренировка. контрольные нормативы (с учетом возможностей студентов)	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальные задания	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.ОК14.ПК 1.6

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, позволяющие оценить достижение ими запланированных в образовательной программе результатов обучения.



### Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

Код и наименование компетенции	Уровни освоения учебной дисциплины и сформированности компетенции. Критерии оценивания		Процедуры оценивания
	Пороговый (зачтено)	Ниже порогового (не зачтено)	
<b>ОК 2:</b> Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.	<b>умеет:</b> понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы. <b>знает:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; способы самоконтроля за состоянием здоровья; тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	<b>Знает:</b> знания не сформированы <b>Умеет:</b> умения не сформированы	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания
<b>ОК 3:</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<b>умеет:</b> организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; <b>знает:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; способы самоконтроля за	<b>Знает:</b> знания не сформированы <b>Умеет:</b> умения не сформированы	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания

	состоянием здоровья; тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.		
<b>ОК 6:</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	<b>умеет:</b> осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; <b>знает:</b> способы самоконтроля за состоянием здоровья; тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	<b>Знает:</b> знания не сформированы  <b>Умеет:</b> умения не сформированы	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания
<b>ОК 10:</b> Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.	<b>умеет:</b> адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности; <b>знает:</b> тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	<b>Знает:</b> знания не сформированы  <b>Умеет:</b> умения не сформированы	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания
<b>ОК 14:</b> Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни,	<b>умеет:</b> организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности,	<b>Знает:</b> знания не сформированы  <b>Умеет:</b> умения не сформированы	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания

поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.	необходимый для социальной и профессиональной деятельности; <b>знает:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни		
---	---	--	--

<p><b>ПК 1.6:</b> Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.</p>	<p><b>умеет:</b> применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств; <b>знает:</b> тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</p>	<p><b>Знает:</b> знания не сформированы  <b>Умеет:</b> умения не сформированы</p>	<p>Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания, Выполнение контрольных нормативов, тесты</p>
---	--	---	--



### Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	2	3	4
1	Тесты	Система практических заданий, позволяющая оценить уровень умений и навыков обучающегося	Фонд контрольных нормативов
2	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, относящегося по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или временно освобожденного от практических занятий по состоянию здоровья и представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на исследуемую проблему.	Темы рефератов
3	Комплекты заданий для обучающихся, освобожденных от практических занятий на длительный период	Продукт самостоятельной работы обучающихся, освобожденных от практических занятий на длительный период, позволяющий оценить умения, знания в области физической культуры и спорта. Выполняться в индивидуальном порядке	Комплект индивидуальных заданий
4	Комплексы упражнений	Продукт самостоятельной работы обучающихся, предназначенный для оценки усвоенного	Комплект комплексов упражнений по изучаемым разделам

		материала на практических занятиях, позволяющий оценить умения, знания в области физической культуры и спорта. Выполняться в индивидуальном порядке.	
5	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий для оценки теоретических знаний

## Рекомендуемые формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ

Категории обучающихся по нозологиям	Форма контроля и оценки результатов обучения
С нарушениями зрения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>устная проверка:</b> дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;</li> <li>- <b>с использованием компьютера и специального ПО:</b> работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые работы, дистанционные формы и др.;</li> <li>- <b>при возможности письменная проверка с использованием рельефно-точечной системы Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств</b> (тифлотехнических средств): контрольные, письменные работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.</li> </ul>
С нарушениями слуха	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>письменная проверка:</b> контрольные, письменные работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;</li> <li>- <b>с использованием компьютера и специального ПО:</b> работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые работы, дистанционные формы и др.;</li> <li>- <b>при возможности устная проверка с использованием специальных технических средств</b> (аудиосредств, средств коммуникации, звукоусиливающей аппаратуры и др.): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.</li> </ul>
С нарушениями опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>письменная проверка, с использованием специальных технических средств</b> (альтернативных средства ввода, управления компьютером и др.): контрольные работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;</li> <li>- <b>устная проверка, с использованием специальных технических средств</b> (средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;</li> <li>- <b>с использованием компьютера и специального</b></li> </ul>

	<p><b>ПО</b>(альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): <i>работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые работы, дистанционные формы - предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др.</i></p>
--	--



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовская государственная юридическая академия»

## **Темы рефератов**

**по дисциплине Адаптивная физическая культура**

### ***Профессионально-прикладная физическая подготовка***

1. Использование средств физической культуры и спорта в целях профилактики профессиональных заболеваний.
2. Формирование физических и психологических качеств личности будущих специалистов на занятиях по физической культуре.
3. Формирование прикладных навыков студентов средствами физической культуры и спорта.
4. Средства и методы повышения общей и профессиональной работоспособности.
5. Физкультурная пауза на рабочем месте.
6. Профессиональное долголетие и состояние здоровья.

### ***Спорт***

1. Феномен спорта в культуре.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.
3. Олимпийское движение, Олимпийские игры и Студенческие Универсиады.
4. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
5. Взаимосвязь физической культуры, спорта и туризма с предпринимательством.
6. Спортивные игры и состязания в древности.
7. Экология и спорт.

### ***Организм человека, влияние средств физической культуры на органы и системы***

1. Организм – как единая биологическая система. Влияние занятий плаванием на организм.
2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

3. Средства и методы физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической тренировки.
4. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное и некомпенсированное, острое и хроническое. Восстановление.
5. Особенности адаптации к мышечной деятельности здорового и патологического изменения организма.
6. Основы развития и совершенствования основных психических и физических качеств в процессе физического воспитания.
7. Физиологическое обоснование отдельных функциональных состояний при занятиях спортом.

### ***Физическая культура в обеспечении здоровья***

1. Здоровый образ жизни, критерии эффективности и его составляющие (понятие здоровья, здорового образа жизни, установка на здоровый образ жизни и мотивация).
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
3. Здоровый образ жизни в суточном режиме дня обучающегося.
4. Биоритмы и двигательная активность человека.
5. Воспитание сознательного отношения к укреплению и сохранению здоровья и профилактика заболеваний.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
7. Система комплексной индивидуальной профилактики, как основа укрепления здоровья.
8. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
9. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
10. Роль витаминов и минералов в повышении работоспособности, выносливости, устойчивости к инфекциям.
11. Воздействие алкоголя и никотина на организм человека.

### ***Использование доступных средств физической культуры, самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями***

1. Физические (двигательные) качества, их характеристика. Средства и методика развития физических качеств.
2. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями (самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля).

3. Методики эффективных и экономных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).
4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
5. Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах, плавание и др.).
6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
7. Профилактика сколиоза. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями (необходимость, организация, планирование, содержание, самоконтроль, тестирование).
8. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее воздействие на человека (подбор, последовательность, дозировка упражнений, краткий конспект).
9. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
11. Первая помощь при спортивной травме и во время занятий физическими упражнениями.
12. Комплексы упражнений по коррекции фигуры и укреплению мышц.

***Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при конкретном заболевании (диагнозе)***

1. Диагноз, краткая характеристика заболевания. Противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании (диагнозе).
2. Анатомо-физиологическое строение и функции дыхательной системы (выделительной системы, сердечно-сосудистой системы, мышечной системы, пищеварительной системы, нервной и т.д.).
3. Лечебная физическая культура при конкретном заболевании.
4. Регламентация физических нагрузок, используемых в качестве вторичной профилактики при хронических заболеваниях.
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
6. Методика коррекции дыхания, дыхательная гимнастика Стрельниковой и дыхание по методике Бутейко.

**Критерии оценки:**

В работах такого рода должны присутствовать следующие структурные элементы: название темы, план работы, введение, основная содержательная часть, заключение, список использованных источников и литературы.

Во введении непременно следует поставить проблему, обосновать ее актуальность, дать краткую характеристику используемых в работе источников и научных публикаций, четко сформулировать цель и задачи работы. В заключительной части обязательно наличие основных результирующих выводов по затронутым проблемам. Только при соблюдении всех этих требований может оцениваться уже собственно содержательная часть работы.

Обучающийся должен не просто предложить реферативный материал, но продемонстрировать умение анализировать литературные источники и научную литературу.

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если представленный реферат, соответствующий предъявляемым требованиям к структуре и оформлению, содержание доклада соответствует заявленной теме; реферат содержит самостоятельные выводы, аргументированные с помощью данных, представленных в литературных источниках и научной литературе; обучающийся способен воспроизвести основные положения, рассматриваемые в реферате, сделать обзор рассматриваемых принципов и методов самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся структура и оформление реферата не соответствуют предъявляемым требованиям, содержание доклада не соответствует заявленной теме; отсутствуют самостоятельные выводы студента по исследуемой теме; студент не способен воспроизвести основные положения, рассматриваемые в реферате.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовская государственная юридическая академия»

## Комплекс упражнений

по дисциплине Адаптивная физическая культура

### Задание:

При составлении комплекса из 5 упражнений необходимо:

1. Ознакомиться с основными задачами поставленными преподавателем, направленности комплекса на определенные группы мышц.
2. Комплекс должен быть разносторонний, включающий общеразвивающие, специальные, дыхательные, релаксирующие упражнения. Возможно применение мяча, гимнастической полки, гантель.
3. Важно, чтобы упражнения соответствовали функциональным возможностям, были посильны в выполнении, способствовали улучшению функционального состояния. Поэтому приступать к демонстрации только после согласования составленного комплекса упражнений с преподавателем.
4. При самостоятельном выполнении индивидуального комплекса обязательно соблюдение принципа тренировки: доступность, системность(подбор упражнений и последовательность их применения, регулярность, продолжительность(начиная с небольшого количества повторений и постепенно увеличивая нагрузку).
5. В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо учитывать внутренние факторы, вызывающие отрицательные воздействия на организм. К ним относятся: утомление, переутомление, наличие в организме очагов инфекции и другие.

При составлении комплекса упражнений необходимо пользоваться следующим образцом оформления:

Комплекс упражнений для развития координационных способностей			
№ п/п	Наименование упражнения, описание выполнения	Дозировка	Примечание
1	<p><b>«Догоняющие друг друга руки»</b></p> <p>И.п. – стойка ноги врозь, правая вверх, левая вниз.</p> <p>Счет «раз» - правая на плечо, левая на пояс.</p> <p>Счет «два» - правая на пояс, левая на</p>	По 8 раз справа и слева	<p>Вначале выполнять упражнение очень медленно и строго под счет, сочетать с показом.</p> <p>Через 4-5 занятий сочетать движения руками с прыжками.</p>

	плечо. Счет «три» - правая вниз, левая вверх. Счет «четыре» - движением рук через стороны принять и.п. Выполнить тоже самое со сменой положения рук.		
2	<b>«Прыжки квадратом»</b> И.п. – стойка руки на пояс. Счет «раз» - прыжок на двух вперед. Счет «два» - прыжок на двух вправо. Счет «три» - прыжок на двух назад. Счет «четыре» - прыжок на двух влево. Затем выполнить прыжки в обратном порядке.	По 4 прыжка в прямом и обратном порядке	Траектория движения ног напоминает квадрат, а ноги приземляются по углам. От занятия к занятию дозировку увеличивать на 2-3 прыжка.
...	....		
5	.....		

### Комплект комплексов упражнений к самостоятельному составлению по изучаемым разделам

Изучаемый раздел, подраздел	Комплекс упражнений	Семестр, № темы
Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка	Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.	1 сем- №1 (3 сем-№1)
Подраздел 1: легкая атлетика	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении	1 сем- №2 (3 сем-№2)
	Комплекс общеразвивающих упражнений на месте и в движении	1 сем- №3 (3 сем-№3)
	Комплекс специальных упражнений для легкой атлетики	1 сем- №4 (3 сем-№4)
	Комплекс специально-технических упражнений для легкой атлетики	1 сем- №5 (3 сем-№5)
	Комплекс технических упражнений для легкой атлетики	3 сем-№6
Подраздел 2: комплексные занятия	Комплекс упражнений для развития координационных способностей	1 сем- №1 (3 сем-№1)
	Комплекс упражнений для развития силовых способностей	1 сем- №2 (3 сем-№2)
	Комплекс упражнений для развития выносливости	1 сем- №3 (3 сем-№3)
	Комплекс упражнений для развития гибкости	1 сем- №4 (3 сем-№4)
	Комплекс упражнений для развития специальных физических качеств	1 сем- №5 (3 сем-№5)
Раздел 1. Прикладные виды спорта	Комплекс имитационных упражнений для ног при плавании кроль на груди и на спине	2 сем- №1 (4 сем-№1)
Подраздел1: спортивное		

плавание	Комплекс имитационных упражнений при плавании кроль на груди и на спине	2 сем- №2 (4 сем-№2)
	Комплекс специальных упражнений пловцов	2 сем- №3
Подраздел 2: лыжная подготовка	Комплекс специально-технических упражнений для лыжников.	2 сем, № 4
Подраздел 3: баскетбол	Комплекс специально-технических упражнений для баскетболистов	2 сем- №2 (4 сем-№2)
Подраздел 4: волейбол	Комплекс специально-технических упражнений для волейболистов	2 сем- №2 (4 сем-№2)

### Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся представил комплекс упражнений соответствующий предъявляемым требованиям к структуре и оформлению, а содержание упражнений соответствует заявленной теме. При подборе упражнений в комплексе была соблюдена последовательность их применения, регулярность и продолжительность. При демонстрации комплекса обучающийся способен воспроизвести написанные упражнения комплекса перед группой.
- оценка «не зачтено» ставится в случае, если обучающийся представил комплекс упражнений с грубыми ошибками, содержание упражнений не соответствует заявленной теме. При подборе упражнений в комплексе не была соблюдена последовательность их применения, регулярность и продолжительность. При демонстрации комплекса обучающийся не способен продемонстрировать написанные упражнения из комплекса.



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовская государственная юридическая академия»

## Тестовые задания

по дисциплине Адаптивная физическая культура

1. Методические принципы физического воспитания:

- 1) Сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, динамичность. \*
- 2) Функциональность, морфологичность, эстетичность, нравственность, разносторонность.
- 3) Активность, систематичность и последовательность, доступность и индивидуализация, наглядность.
- 4) Научная обоснованность, ступенчатость, воспитывающий характер обучения, соответствие поставленной задаче, подготовленность.

2. Моторная плотность практического занятия по дисциплине «Физическая культура»:

- 1) Отношение времени, целесообразно затраченного на обучение и воспитание к общей длительности занятия.
- 2) Отношение времени, затраченного студентами на выполнение физических упражнений к общей длительности занятия. \*
- 3) Объем и скорость выполненных упражнений на занятии в определенный отрезок времени.
- 4) Отношение педагогически оправданного времени ко всей продолжительности занятия.

3. Ловкостью принято называть:

- 1) Способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. \*
- 2) Способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения.
- 3) Комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений.
- 4) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

4. Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается по формуле:

- 1)  $ИМТ = M / H^2$ \*



- 2)  $ИМТ = H^2 / M$
- 3)  $ИМТ = M / H$
- 4)  $ИМТ = H / M$

5. Основные физические качества человека:

- 1) Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. \*
- 2) Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координированность, восстанавливаемость.
- 3) Сила, быстрота, гибкость, ловкость, работоспособность.
- 4) Выносливость, сила, быстрота, гибкость, приспособляемость.

6. Двигательный навык:

- 1) Степень владения техникой действия, при которой, повышена концентрация внимания на составные операции.
- 2) Степень владения техникой действия, при которой управление движением происходит автоматически действия отличаются надежностью. \*
- 3) Степень владения техникой действия, при которой повышена концентрация внимания на составные операции и управление движением происходит автоматически.
- 4) Степень владения техникой действия, при которой управление движением развивается постепенно.

7. Основные компоненты физической культуры в вузе:

- 1) Специальное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация.
- 2) Учебно-тренировочные занятия, массовый спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка.
- 3) Неспециальное физкультурное образование, профессионально-прикладная физическая подготовка, двигательная рекреация.
- 4) Неспециальное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация. \*

8. Утомление:

- 1) Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию.
- 2) Пограничное функциональное состояние, возникающее в результате многократного воздействия интенсивной профессиональной нагрузки.
- 3) Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности. \*
- 4) Патологическое функциональное состояние человека, возникающее в результате многократного длительного воздействия интенсивной

профессиональной нагрузки, характеризующееся выраженными изменениями физиологических функций и резким снижением эффективности деятельности.

**9. Здоровый образ жизни:**

- 1) Способ жизнедеятельности отдельного индивида, направленный на повышение физических качеств.
- 2) Типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.
- 3) Жизнедеятельность, которая соответствует гигиеническим принципам, укрепляет адаптивные и резистентные возможности организма, способствует развитию резервных возможностей и оптимальному выполнению социально-профессиональных функций. \*
- 4) Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое благополучие и обеспечивающее выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

**10. Способность выполнять движения с большой амплитудой:**

- 1) Ловкость.
- 2) Координированность.
- 3) Гибкость. \*
- 4) Эластичность.

**Критерии оценки:**

За правильный ответ к каждому заданию выставляется 1 балл, за неправильный – 0.

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если правильных ответов было дано от 7 до 10;
- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если правильных ответов было дано от 0 до 6.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовская государственная юридическая академия»

## **Индивидуальные задания**

по дисциплине Адаптивная физическая культура

1 курс 1 семестр  
(2 курс 3 семестр)

1. Выполнить и защитить реферат по теме №...
2. Составить комплекс упражнений по имеющемуся заболеванию
3. Ответить на 3 теоретических вопроса

1 курс 2 семестр  
(2 курс 4 семестр)

1. Выполнить и защитить реферат по теме №...
2. Составить индивидуальный комплекс адаптивных физических упражнений.
3. Ответить на 3 теоретических вопроса

2 курс 3 семестр  
(3 курс 5 семестр)

1. Выполнить и защитить реферат по теме №...
2. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для лиц занимающихся физическим трудом.
3. Ответить на 3 теоретических вопроса

2 курс 4 семестр  
(3 курс 6 семестр)

1. Выполнить и защитить реферат по теме №...
2. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для лиц занимающихся умственным трудом.
3. Ответить на 3 теоретических вопроса

**Критерии оценки:**

- Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся если представленный реферат и комплекс упражнений соответствуют предъявляемым требованиям к структуре и оформлению, содержат самостоятельные выводы обучающихся, аргументированные с помощью данных, представленных в литературных источниках и научной литературе. Обучающийся способен воспроизвести основные положения, рассматриваемые в каждом пункте индивидуального задания, сделать обзор рассматриваемых принципов и методов самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся если структура, оформление реферата, комплекса упражнений не соответствуют заявленной тематике, не аккуратно заполнен дневник самоконтроля, отсутствуют самостоятельные выводы. Обучающийся не способен воспроизвести основные положения, рассматриваемые в каждом пункте индивидуального задания, сделать обзор рассматриваемых принципов и методов самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## **Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Задания фонда оценочных средств направлены на оценивание:

1) полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где обучающийся раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на исследуемую проблему

2) знаний и кругозора обучающегося, его умения логически построить ответ, владения монологической речью и иных коммуникативных навыков.

Виды контроля по дисциплине:

текущий контроль успеваемости – это теоретический опрос, реферат, доклад, тестирование и т.д.

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене/зачете. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены СГЮА или могут использоваться собственные технические средства. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

<b>Категории обучающихся по нозологиям</b>	<b>Формы оценочных средств, адаптированные к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ</b>
с нарушениями зрения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– в печатной форме увеличенным шрифтом,</li> <li>– в форме электронного документа,</li> </ul>
с нарушениями слуха	<ul style="list-style-type: none"> <li>– в печатной форме,</li> <li>– в форме электронного документа.</li> </ul>
с нарушениями опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> <li>– в печатной форме,</li> <li>– в форме электронного документа.</li> </ul>

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

### **Методические рекомендации по проведению зачета**

Условием получения зачета по дисциплине «Адаптивная физическая культура» являются: наличие медицинского осмотра (без него обучающийся не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы.

Присутствие на зачетах посторонних лиц, не имеющих в соответствии с должностной инструкцией права контроля промежуточной аттестации не допускается.

На зачет не допускаются обучающиеся, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Обучающиеся, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде индивидуальных заданий.

Критерием успешности освоения материала дисциплины является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий (не менее 70%), знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше. те

Критерием успешности освоения материала дисциплины для обучающихся, имеющих отклонения в здоровье является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий (не менее 70%), знаний теоретического раздела программы и ведение дневника самоконтроля.

Критерием успешности освоения материала дисциплины для обучающихся освобожденных от практических занятий на длительный

период является экспертная оценка преподавателя знаний теоретического раздела и отчета выполненного индивидуального задания.

### **Методические рекомендации по текущему контролю успеваемости**

Под текущим контролем понимается проверка знаний по дисциплине в течение семестра. Текущий контроль предполагает определения уровня знаний за определенный период обучения, а также отзыв о его способностях, деловых и иных качествах. Таким образом, кроме оценки уровня знаний процедура текущего контроля предполагает на основе анализа текущей успеваемости и отношения к учебной работе оценку ряда личных качеств студента.

Текущий контроль призван обеспечить постоянную, систематическую и добросовестную работу над освоением учебных программ путем соблюдения установленных планов, графиков и расписаний; своевременное и с высоким качеством преодоление установленных порогов требовательности при текущем контроле знаний. Текущий контроль выполняет целый ряд функций: диагностическую, учебную, мотивационную, корректирующую, стимулирующую познавательную деятельность, формирующую умения, оценочную, воспитывающую. Главной функцией контроля является определение качества усвоения знаний, формирования умений и навыков. К видам текущего контроля можно отнести: устный опрос; письменные работы; контроль с помощью технических средств и информационных систем. Каждый из данных видов контроля выделяется по способу выявления формируемых компетенций: в процессе беседы; в процессе создания и проверки письменных материалов; путем использования компьютерных программ, приборов, установок и т.п. Теоретический опрос позволяет оценить знания и кругозор, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. Теоретический опрос обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя, т.к. при непосредственном контакте создаются условия для его неформального общения. Теоретический опрос позволяет выявить детали, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными в ходе учебных занятий и при подготовке к зачёту или экзамену.

Собеседование, коллоквиум могут стимулировать учебную деятельность, участие в научной работе. Письменные работы позволяют экономить время преподавателя, дают возможность поставить всех в одинаковые условия, возможность разработки равноценных по трудности вариантов вопросов, возможность объективно оценить ответы при отсутствии помощи преподавателя, возможность проверить обоснованность оценки, уменьшение субъективного подхода к оценке подготовки, обусловленного его индивидуальными особенностями.



Контроль результатов обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий обеспечивает быстрое и оперативное получение объективной информации о фактическом усвоении контролируемого материала, в том числе непосредственно в процессе занятий, возможность детально и персонализировано представить эту информацию преподавателю для оценки учебных достижений и оперативной корректировки процесса обучения, формирования и накопления оценок достижений по всем дисциплинам и модулям образовательной программы, привитие практических умений и навыков работы с информационными ресурсами и средствами, возможность самоконтроля и мотивации в процессе самостоятельной работы. В то же время контроль с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий уступает письменному и устному контролю в отслеживании индивидуальных способностей и креативного потенциала.

Технические средства контроля желательно сочетать с устной беседой с обучающимся. Текущий контроль является средством коррекции процесса усвоения новых знаний и умений. Он может быть фронтальным (охватывает весь состав) и проводится в виде теоретического опроса, контрольной письменной работы, тестов, решения практических задач или выборочным (отдельные лица) и проводится как индивидуальные собеседования, проверка конспектов, контрольный опрос в начале занятия

### **Методические рекомендации к практическим занятиям студентов адаптированной группы по физической культуре**

Студенты обязаны приходить на занятия в опрятной спортивной одежде и чистой обуви, в соответствии с гигиеническими требованиями. Верхнюю одежду обязательно сдавать в гардероб, ценные вещи и деньги на время занятий сдавать на хранение преподавателю. Опоздание на занятие допускается не более чем на 5 минут. Двигательная деятельность должна осуществляться в соответствии с требованиями техники безопасности (приложения №1-5). Об изменениях в состоянии здоровья, полученных травмах своевременно сообщать преподавателю.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» представлен в виде контрольных нормативов, которые сдаются обучающимися в течение семестра.

Текущий контроль успеваемости дает возможность выявить уровень сформированности навыков обучающегося через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической подготовленности, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.



Критерием оценки успешности освоения учебного материала для обучающихся, выступает экспертная оценка преподавателя результатов уровня функционального состояния в дневнике самоконтроля.

Текущий контроль для обучающихся освобожденных от практических занятий по причине отклонений в здоровье проходит в форме устного опроса и отчета по индивидуальным заданиям. Обязательным является использование основной учебной литературы, желательно привлечение дополнительных источников. В случае если обучающийся не способен воспроизвести основные положения, рассматриваемые в каждом пункте индивидуального задания, сделать обзор рассматриваемых принципов и методов самостоятельных занятий физическими упражнениями ему предлагается ответить на 3 теоретических вопроса.

### **Методические рекомендации к практическим занятиям студентов адаптированной группы по физической культуре**

Студенты обязаны приходить на занятия в опрятной спортивной одежде и чистой обуви, в соответствии с гигиеническими требованиями. Верхнюю одежду обязательно сдавать в гардероб, ценные вещи и деньги на время занятий сдавать на хранение преподавателю. Опоздание на занятие допускается не более чем на 5 минут. Двигательная деятельность должна осуществляться в соответствии с требованиями техники безопасности (приложения №1-5). Об изменениях в состоянии здоровья, полученных травмах своевременно сообщать преподавателю.

### **Методические рекомендации при проведении занятий в тренажерном зале для студентов с ограниченными возможностями здоровья**

#### ***Общие требования безопасности***

1. К занятиям на тренажерах допускаются лица, прошедшие медицинский контроль и инструктаж по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах и с отягощением (штанги, гантели и т.д.). при нарушении данной инструкции, с занимающимися проводится повторный инструктаж по ТБ.

2. Лица, занимающиеся в подготовительной и специальной медицинских группах, к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

3. Личные ценные вещи занимающихся на время тренировки должны сдаваться тренеру. За пропажу личных ценных вещей, оставленных без присмотра, администрация спортзала и преподаватель ответственности не несут.

4. Занимающийся в тренажерном зале обязан:

- строго соблюдать расписание и установленные часы занятий;
- приходить на занятия за 10 минут до начала занятия;

- находиться на занятиях в тренажерном зале в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользящей подошвой;
- соблюдать правила учебно-тренировочных занятий, бережно относиться к спортивному инвентарю;
- строго соблюдать нормы поведения в спортивных залах, предусмотренных законодательством РФ, беспрекословно подчиняться требованиям администрации спортивного центра по выполнению правил поведения, правил противопожарной безопасности и техники безопасности;
- поддерживать дисциплину в спортивном центре и строго выполнять указания преподавателя;
- использовать инвентарь, снаряды и приспособления по их прямому назначению;
- немедленно сообщить преподавателю, о каждом случае травматизма;
- уметь оказать первую помощь пострадавшему при несчастном случае, при необходимости оказать помощь в доставке пострадавшего в лечебное учреждение.

5. Занимающемуся в тренажерном зале запрещается:

- приходить на занятия с механическими значками, в бижутерии, с жевательными резинками, с колющими, режущими, воспламеняющимися и взрывоопасными предметами;
- приносить и пользоваться на занятиях стеклянной тарой (бутылки, банки);
- приходить на занятия в алкогольном, токсическом и наркотическом опьянении. Курить и распивать спиртные напитки;
- заниматься на неисправном тренажере;
- заниматься на тренажере без преподавателя, самостоятельно.

6. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

7. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованный необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

8. Преподаватель обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

9. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил пользования тренажерами, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда и техники безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности.

### ***Требования безопасности перед началом занятий***

1. Тщательно проверить тренажерный зал.
2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользящей подошвой.
3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех узлов тренажера.
4. Пройти целевой инструктаж по безопасным приемам работы на тренажерах.
5. При необходимости использовать страховочный пояс при выполнении упражнений, оказывающих повышенную нагрузку на позвоночник (приседания со штангой на плечах, становая тяга, жим штанги с груди и из-за головы стоя и т.д.).

### ***Требования безопасности во время занятий***

1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя.
2. Не выполнять упражнения при неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
3. Необходимо соблюдать особую осторожность при передвижении по залу с гантелями, гриф от штанги переносить строго вертикально.
4. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие на тренажере, сообщить об этом тренеру или инструктору. Занятия можно продолжить только после устранения неисправности.
5. Закончив упражнения со штангой, необходимо разобрать снаряд. Диски повесит на специальную подставку для дисков.
6. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.
8. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

### ***Требования безопасности в аварийных ситуациях***

1. При возникновении неисправностей в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

2. При получении занимающимися травмы немедленно сообщить об этом тренеру и руководителю спортивного центра, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении признаков возгорания (запаха, гари, дыма) немедленно эвакуировать занимающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в пожарную часть, принять меры для ликвидации очага возгорания первичными средствами, имеющимися в спортивном центре (кошма, песок, огнетушители и др.).

4. Принять меры для предотвращения травмирования и гибели людей во время эвакуации.

**Методические рекомендации при проведении занятий по  
спортивным и подвижным играм для студентов с ограниченными  
возможностями здоровья  
(футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)**

***Общие требования безопасности***

1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: Травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
6. Преподаватель и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
7. О каждом несчастном случае с занимающимися преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
8. В процессе занятий преподаватель и студенты должны соблюдать правила поведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности.

### ***Требования безопасности перед началом занятий***

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользящей подошвой.
2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
4. Провести разминку, тщательно проверить спортивный зал.

### ***Требования безопасности во время занятий***

1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) преподавателя занятий.
2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя.

### ***Требования безопасности в аварийных ситуациях***

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении занимающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать занимающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### ***Требования безопасности по окончании занятий***

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь провести влажную уборку спортивного зала.
2. Тщательно проветрить спортивный зал.
3. Снять спортивную одежду и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

1. отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря или оборудования, соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.