

Приложение № 6 к ОПОП высшего образования, направление подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) программы прикладного бакалавриата «Психологическое консультирование»

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(АНО ВО МГЭУ)  
НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.В.ДВ.05.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

Направление подготовки **37.03.01 Психология**  
Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной программы  
прикладного бакалавриата «**Психологическое консультирование**»

Формы обучения:	очная, заочная
Виды профессиональной деятельности:	практическая
Учебный год:	2018/2019



Нижний Новгород 2018

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(АНО ВО МГЭУ)  
НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор НИ (ф) АНО ВО МГЭУ  
Е.Б. Жбаков

«06» июля 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

Направление подготовки **37.03.01 Психология**

Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной программы  
прикладного бакалавриата «**Психологическое консультирование**»

Формы обучения:	очная, заочная
Виды профессиональной деятельности:	практическая
Учебный год:	2018/2019

Нижний Новгород 2018

Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» разработана для обучающихся специальной группы здоровья по медицинским показаниям (подгруппа А). Порядок определения обучающегося в ту или иную группу осуществляется согласно Приложению 1.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствие с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата) от 07.08.2014 г. №946;
- учебными планами (очной и заочной форм обучения) по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) программы «Психологическое консультирование».

Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья». – Н.Новгород.: НИ (ф) МГЭУ, 2018 – 29 с.

№ 4652

Разработчики:

Преподаватель кафедры  
общегуманитарных  
дисциплин НИ (ф) МГЭУ,  
к.п.н.

*Должность, ученая степень,  
ученое звание*



*подпись*

Р.А Магомадов

*И.О. Фамилия*

Рецензент:

Заведующий кафедрой,  
к.п.н., доцент

*Должность, ученая степень,  
ученое звание*



*подпись*

В.Ф. Маматов

*И.О. Фамилия*

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья». рассмотрена на заседании кафедры общегуманитарных дисциплин (протокол от 04.07.2018 №12).

Заведующий кафедрой общегуманитарных  
дисциплин к.ф.н., доцент



В.В. Романов

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Цели и задачи обучения по дисциплине.....	4
2	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3	Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
4.	Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебной работы) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
5.	Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
6.	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	10
7.	Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	11
7.1.	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	11
7.2.	Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	11
7.3.	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.....	14
8.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	17
9.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	17
10.	Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины...	18
10.1.	Общие методические рекомендации по освоению дисциплины «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» .....	18
10.2.	Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура и спорт для лиц с ограниченными возможностями здоровья» для обучающихся .....	21
11.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем.....	23
12.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	24
	Приложение 1	28

## 1. Цели и задачи обучения по дисциплине

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### Задачи обучения по дисциплине:

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма обучающегося через оптимальные физические нагрузки;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.

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

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» направлен на формирование у обучающихся по программе высшего образования – программе бакалавриата по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) программы «Теория и практика деятельности корреспондента СМИ» общекультурной компетенции ОК-8.

Код и описание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья»
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает:</b> методику физического воспитания и самовоспитания, методы и средства физической культуры, основы физической культуры и здорового образа жизни, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <b>Умеет:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей. <b>Владеет:</b> техникой развития основных физических качеств в соответствии с индивидуальным уровнем здоровья и психофизического состояния; техникой избранного вида оздоровительной системы физических упражнений с целью саморазвития и самосовершенствования жизненно важных психофизических качеств, двигательных навыков и способностей. Навыками выполнения системы оздоровительных физических упражнений с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья.

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.05.04 «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и реализуется в рамках вариативной части Блока I «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата.

Освоение дисциплины «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» основывается на знаниях, умениях и навыках, приобретенных при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт», которая также формирует компетенцию ОК-8.

В качестве промежуточной аттестации по дисциплине предусмотрен зачет в 1-6 семестрах у обучающихся в очной форме обучения, зачет в 1-м семестре у обучающихся в заочной форме обучения, который входит в общую трудоемкость дисциплины.

### 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Согласно учебным планам общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» составляет 328 часов.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>Контактная работа* (аудиторные занятия)</b>	328	54	54	54	54	54	58
Практические занятия	328	54	54	54	54	54	58
<b>Промежуточная аттестации - зачёт</b>		+	+	+	+	+	+
<b>Общая трудоёмкость</b>	328	54	54	54	54	54	58

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
<b>Самостоятельная работа*</b>	324	324
<b>Промежуточная аттестация - зачёт</b>	4	4
<b>Общая трудоёмкость</b>	328	328

\* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом<sup>1</sup>.

Для обучающихся в **очной форме** дисциплина реализуется посредством контактной работы при проведении учебных занятий для обучающихся специальной медицинской группы здоровья и включает проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

<sup>1</sup> Примечание:

для обучающихся по индивидуальному учебному плану - учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (в том числе при ускоренном обучении, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов).

Для обучающихся в **заочной форме** в соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в форме контактной работы (промежуточная аттестация) и самостоятельной работы обучающихся.

При реализации дисциплины предусмотрена контактная работа (в тренажерных залах НИ (ф) МГЭУ) и внеаудиторная контактная работа посредством электронной информационно-образовательной среды.

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

### 5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

#### Тематический план для очной формы обучения

Наименование темы	количество часов по учебному плану	количество аудиторных часов	лекции	практические занятия	самостоятельная работа	контроль	формируемые компетенции
<b>1 семестр</b>							
<b>Тема №1.</b> Общая физическая подготовка – адаптивные виды и формы	14	14		14		ТК (Т/Р)	ОК-8
<b>Тема №2.</b> Подвижные игры	10	10		10		ТК (Т/Р)	
<b>Тема №3.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика	20	20		20		ТК (Т/Р)	
<b>Тема №4.</b> Легкая атлетика – адаптивные формы и виды	6	6		6		ТК (Т/Р)	
<b>Тема №5.</b> Практико-методические занятия	4	4		4		Р	
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>						+	
<i>Итого за 1 семестр</i>	54	54		54			
<b>2 семестр</b>							
<b>Тема №1.</b> Общая физическая подготовка – адаптивные виды и формы	14	14		14		ТК (Т/Р)	ОК-8
<b>Тема №2.</b> Подвижные игры	10	10		10		ТК (Т/Р)	
<b>Тема №3.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика	20	20		20		ТК (Т/Р)	
<b>Тема №4.</b> Легкая атлетика – адаптивные формы и виды	6	6		6		ТК (Т/Р)	
<b>Тема №5.</b> Практико-методические занятия	4	4		4		Р	
<b>Промежуточная аттестация - зачет</b>						+	
<i>Итого за 2 семестр</i>	54	54		54			
<b>3 семестр</b>							
<b>Тема №1.</b> Общая физическая подготовка – адаптивные виды и формы	14	14		14		ТК (Т/Р)	
<b>Тема №2.</b> Подвижные игры	10	10		10		ТК (Т/Р)	

<b>Тема №3.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика	20	20		20		ТК (Т/Р)	ОК-8	
<b>Тема №4.</b> Легкая атлетика – адаптивные формы и виды	6	6		6		ТК (Т/Р)		
<b>Тема №5.</b> Практико-методические занятия	4	4		4		Р		
<b>Промежуточная аттестация - зачет</b>						+		
<i>Итого за 3 семестр</i>	54	54		54				
<b>4 семестр</b>								
<b>Тема №1.</b> Общая физическая подготовка – адаптивные виды и формы	14	14		14		ТК (Т/Р)	ОК-8	
<b>Тема №2.</b> Подвижные игры	10	10		10		ТК (Т/Р)		
<b>Тема №3.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика	20	20		20		ТК (Т/Р)		
<b>Тема №4.</b> Легкая атлетика – адаптивные формы и виды	6	6		6		ТК (Т/Р)		
<b>Тема №5.</b> Практико-методические занятия	4	4		4		Р		
<b>Промежуточная аттестация - зачет</b>						+		
<i>Итого за 4 семестр</i>	54	54		54				
<b>5 семестр</b>								
<b>Тема №1.</b> Общая физическая подготовка – адаптивные виды и формы	14	14		14		ТК (Т/Р)		
<b>Тема №2.</b> Подвижные игры	10	10		10		ТК (Т/Р)		
<b>Тема №3.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика	20	20		20		ТК (Т/Р)		
<b>Тема №4.</b> Легкая атлетика – адаптивные формы и виды	6	6		6		ТК (Т/Р)		
<b>Тема №5.</b> Практико-методические занятия	4	4		4		Р		
<b>Промежуточная аттестация - зачет</b>						+		
<i>Итого за 5 семестр</i>	54	54		54				
<b>6 семестр</b>								
<b>Тема №1.</b> Общая физическая подготовка – адаптивные виды и формы	14	14		14		ТК (Т/Р)		
<b>Тема №2.</b> Подвижные игры	10	10		10		ТК (Т/Р)		
<b>Тема №3.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика	20	20		20		ТК (Т/Р)		
<b>Тема №4.</b> Легкая атлетика – адаптивные формы и виды	10	10		10		ТК (Т/Р)		
<b>Тема №5.</b> Практико-методические занятия	4	4		4		Р		
<b>Промежуточная аттестация - зачет</b>						+		
<i>Итого за 6 семестр</i>	58	58		58				
<b>Всего</b>	328	328		328				

ТК – текущий контроль успеваемости обучающихся

Р – реферат

Т – контрольные тесты и требования

**Тематический план для заочной формы обучения**



Наименование темы	количество часов по учебному плану	количество аудиторных часов	лекции	практические занятия	самостоятельная работа	контроль	формируемые компетенции
<b>1 семестр</b>							
<b>Тема №1.</b> Общая физическая подготовка – адаптивные виды и формы	84	84			84	ТА (Р)	ОК-8
<b>Тема №2.</b> Подвижные игры	60	60			60	ТА (Р)	
<b>Тема №3.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика	120	120			120	ТА (Р)	
<b>Тема №4.</b> Легкая атлетика – адаптивные формы и виды	36	36			36		
<b>Тема №5.</b> Практико-методические занятия	24	24			24	ТА (Р)	
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>	4	4				4	
<b>Итого за 1 семестр</b>	328	328			328		

**Содержание практико-методических занятий по дисциплине  
«Физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

№ п/п	Содержание занятий	Семестр	Количество часов
1.	Исследование физического развития. Стандарты и индексы.	1	2
2.	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы)	1,4	4
3.	Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия	2,4	4
4.	Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные)	2,3	4
5.	Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Основы методики массажа и самомассажа	3,4	6
6.	Адаптивный фитнес	5	4
<b>Итого</b>			<b>24</b>

**Содержание практического раздела дисциплины  
«Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья»**

№ п/п	Практические разделы дисциплины и их содержание	Объем часов
1.	<b>Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды):</b> Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.	84
	Упражнения для развития силы: упражнения с отягощением,	

	соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).	
	Упражнения для развития выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	
	Упражнения для развития быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.	
	Упражнения для развития гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.	
	Упражнения для развития ловкости. Методы развития ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.	
	Упражнения на координацию движений.	
2.	<b>Элементы различных видов спорта:</b>	
	<b>Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).</b> Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе.	40
3.	<b>Спортивные игры.</b> Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	60
	<b>Подвижные игры и эстафеты</b> с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.	
4.	<b>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика:</b>	120
	Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:	
	– нарушений опорно-двигательного аппарата;	
	– желудочно-кишечного тракта и почек;	
	– нарушений слуха;	
	– сердечно-сосудистой системы и ЦНС;	
	– органов дыхания.	
	Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний.	
	Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.	
	Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа	

	психоэмоционального	состояния	организма	с	применением	
	релаксационных	методик.	Овладение	методикой	составления	
	индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. <b>Производственная гимнастика:</b> Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности обучающегося и имеющихся физических функциональных ограниченных возможностей					
	<b>Практико-методические занятия</b>					24
	(См.: 5.2. Содержание практико-методических занятий по дисциплине «Физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями Здоровья».					
	<b>Всего:</b>					<b>328</b>

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом для обучающихся заочной формы обучения. Самостоятельная работа обучающегося над усвоением материала по учебной дисциплине может выполняться в читальном зале НИ (ф) МГЭУ, посредством использования электронной библиотеки и ЭИОС университета, а также на оборудованных спортивных площадках, стадионах, фитнес-центрах и в домашних условиях. Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, практическими заданиями и указаниями преподавателя. Практические задания (доступные формы и виды) в соответствии с учебным планом дисциплины выполняют только обучающиеся, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида.

**Самостоятельная работа во внеаудиторное время состоит из:**

- 1) изучения учебной и научной литературы;
- 2) выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств, в соответствии с медицинскими показаниями (выполняются под наблюдением специалиста ЛФК);
- 3) совершенствования физической подготовленности обучающихся по дисциплине;
- 4) подготовки к сдаче зачёта.

№ п/п	Вид учебно-методического обеспечения
1.	Общие методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» для обучающихся (изложены в п.10.1).
2.	Методические рекомендации по самостоятельной работе и выполнению контрольных нормативов по изучению дисциплины «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» для обучающихся (изложены в п.10.2).
3.	Комплекс заданий для текущего контроля успеваемости и критерии оценки выполнения заданий.
4.	Задания для промежуточной аттестации по дисциплине и критерии оценки уровня сформированности компетенции.

## 7. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Порядок, определяющий процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций, определен в Положении о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в АНО ВО МГЭУ и институтах (филиалах).

### **7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

**Этапы формирования компетенции в процессе освоения ОПОП** прямо связаны с местом дисциплины в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе государственной итоговой аттестации.

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» является промежуточным этапом формирования компетенции ОК-8 и опирается на знания, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

Итоговая оценка сформированности компетенций ОК-8 определяется в период государственной итоговой аттестации.

**В процессе изучения дисциплины компетенции также формируются поэтапно.** Основными этапами формирования компетенции ОК-8 при изучении дисциплины «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» является последовательное изучение содержательно связанных между собой тем учебных занятий. Изучение каждой темы предполагает овладение обучающимися необходимыми дескрипторами (составляющими) компетенций. Для оценки уровня сформированности компетенций в процессе изучения дисциплины «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» предусмотрено проведение текущего контроля успеваемости по темам (разделам) дисциплины и промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

### **7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Система оценки результативности занятий и требований к освоению обучающимися с ограниченными возможностями здоровья дисциплины «Физическая культура» имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей обучающихся и целей занятий адаптивной физической культурой.

На этапе текущего контроля успеваемости показателем оценивания уровня сформированности компетенции является оценка выполнения **контрольно-зачетных тестов** (см. п.7.3) и **рефератов**. Реферат по дисциплине «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» является одной из форм получения обучающимися самостоятельных знаний на основе изучения основной и дополнительной литературы.

По решению кафедры содержание контрольных тестов может быть изменено (дополнено), в зависимости от контингента обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Реферат по дисциплине «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» является одной из форм получения обучающимися самостоятельных знаний на основе изучения основной и дополнительной литературы.

### **Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата**

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.)
5. Соблюдение требований к оформлению 6. Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль

### Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100-балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 51 балла – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

Для допуска к зачету по дисциплине обучающийся должен выполнить программу семестра, а именно:

- освоить курс оздоровительной программы;
- изучить теоретический и методический курс и выполнить тестовые задания;
- выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями обучающегося и/или имеющегося (сопутствующего) заболевания по рекомендации врача.

Обучающиеся, пропустившие более 50% занятий по болезни, а также обучающиеся в заочной форме обучения допускаются к зачету по результатам сдачи рефератов.

Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 10-15 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение обучающегося излагать и обобщать свои мысли, аргументированно отвечать на вопросы.

На этапе промежуточной аттестации по дисциплине показателями оценивания компетенций являются результаты обучения по дисциплине (знает, умеет, владеет).

<b>Показатели оценивания компетенции ОК-8 на этапе изучения дисциплины «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья»<sup>2</sup></b>
<b>Знает:</b> методику физического воспитания и самовоспитания, методы и средства физической культуры, основы физической культуры и здорового образа жизни, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
<b>Умеет:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей.
<b>Владеет:</b> техникой развития основных физических качеств в соответствии с индивидуальным уровнем здоровья и психофизического состояния; техникой избранного вида оздоровительной системы физических упражнений с целью саморазвития и самосовершенствования жизненно важных психофизических качеств, двигательных навыков и способностей; навыками выполнения системы оздоровительных физических упражнений с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья.

### Шкала оценивания, в зависимости от уровня сформированности компетенций

<b>Уровень сформированности компетенции ОК-8</b>			
«недостаточный» Компетенция не сформирована.	«пороговый» Компетенция сформирована.	«продвинутый» Компетенция сформирована.	«высокий» Компетенция сформирована.
<b>Описание критериев оценивания компетенции ОК-8</b>			
<b>Компетенции не сформированы/ «не зачтено»</b>	<u>Обучающийся демонстрирует:</u> - отсутствие умений и навыков, предусмотренных программой дисциплины; - непонимание сущности заданий; - отсутствие способности (готовности) к дискуссии и низкую степень контактности; - несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер знаний, непонимание сущности излагаемых им вопросов.		
<b>Компетенции сформированы на уровне от «порогового» до «высокого»/ «зачтено»</b>	<u>Обучающийся демонстрирует:</u> - знание и понимание основных вопросов и требований дисциплины; - знания учебного и нормативного материала, умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; - твердые знания теоретического и практического материала; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории		

### Оценочный лист результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Уровень сформированности компетенции на данном этапе / оценка
ОК-8	
Оценка по дисциплине	

Оценка по дисциплине зависит от уровня сформированности компетенций, закрепленных за дисциплиной.

«Зачтено» выставляется, если все компетенции сформированы на уровне не ниже «порогового».

<sup>2</sup> Применяется в каждом семестре в соответствии с изученной тематикой

**7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций<sup>3</sup>**

**Типовые задания для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся (ОК-8)**

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
<b>Контрольно-зачетные тесты и требования</b>			
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл	1-6 сем.
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	1-6 сем.
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл	1-6 сем.
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (юноши)	Балл	1-6 сем.
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).	Балл	1-6 сем.
6.	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	Зачёт	1-6 сем.
9.	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	1-4 сем.
10.	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	1-6 сем.
11.	Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачёт	1-6 сем.
12.	Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии (специальности)	Зачёт	1-6 сем.
<b>Контрольные функциональные пробы и тесты</b>			
1.	Функциональная проба (тест Рюфье)	Оценка	1-6 сем.
2.	Ортостатическая функциональная проба	Оценка	1-6 сем.
3.	Проба Штанге, проба Генчи	Оценка	1-6 сем.

*Примечание:* Практические тесты-задания (доступные формы и виды) выполняют только обучающиеся, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. Количество тестов в каждом семестре – 5, включая функциональные пробы и тесты.

**Примерная тематика рефератов (ОК-8):**

1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта.
2. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
3. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.
5. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность

<sup>3</sup> Оценочные материалы в полном объеме разработаны и утверждены кафедрами, реализующей данную дисциплину, являются составной частью ОПОП.

- человека.
6. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
  7. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
  8. Влияние образа жизни и окружающей среды на здоровье.
  9. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек.
  10. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
  11. Физические способности и методика их развития (силовая, скоростная, координационные способности, выносливость и гибкость).
  12. Объективные и субъективные признаки и профилактика усталости и переутомления.
  13. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
  14. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями (формы и содержание самостоятельных занятий).
  15. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях обучающихся.
  16. Адаптивная физическая культура (для лиц с ограниченными возможностями здоровья).
  17. Двигательный режим и его значение.
  18. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
  19. Современные проблемы адаптивной физической культуры и ее видов.
  20. Роль адаптивной физической культуры в системе физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями.
  21. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
  22. Спорт как сфера поддержания здоровья лиц с ограниченными возможностями.
  23. Основы спортивной тренировки.
  24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
  25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
  26. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
  27. Исследование физического развития. Стандарты и индексы.
  28. Оценка функционального (функциональные пробы).
  29. Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия.
  30. Методы самоконтроля (объективные и субъективные).
  31. Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности утомления. Основы методики массажа и самомассажа.
  32. Адаптивный фитнес.

### **Задания для промежуточной аттестации по дисциплине (ОК-8)**

**Устный зачет** — форма промежуточной аттестации, на котором обучающиеся отвечают на вопросы билета устно. При проведении устного зачета обучающийся выбирает билет в случайном порядке. Время подготовки ответа при сдаче зачета составляет не менее 30 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут.

### **Вопросы для подготовки к зачету**

1. Основные цели и задачи дисциплины «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья».
2. Физическое качество «ловкость». Разновидности проявления ловкости, средства и методы развития.



3. Физическое качество «сила». Виды проявления силы, средства и методы развития.
4. Физическое качество «выносливость». Разновидности выносливости, средства и методы воспитания.
5. Основные физические качества. Их проявление в трудовой деятельности.
6. Функциональные системы человеческого организма. Рассказать подробно об одной из систем.
7. Физическое качество «выносливость». Разновидности выносливости, средства и методы развития.
8. Физическое качество «быстрота». Разновидности проявления быстроты, средства и методы развития.
9. Двигательное умение и двигательный навык. Этапы формирования, факторы влияния на них.
10. Физическое качество «гибкость». Разновидности проявления гибкости, средства и методы развития.
11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: цели, задачи, средства.
12. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Правила ведения дневника самоконтроля.
13. Основные факторы при дозировании физической нагрузки.
14. Интенсивность физической нагрузки.
15. Средства восстановления организма человека. Раскройте одно из них.
16. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях обучающихся.
17. Объективные и субъективные признаки и профилактика усталости и переутомления.
18. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек.
19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
20. Основные положения методики закаливания.
21. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
22. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, валеологии, профилактической медицины и других отраслей знания и практической деятельности человека.
23. Охарактеризуйте понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «социализация», «образ жизни», «социальная интеграция».
24. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры. Возможности коррекции сенсорных систем, интеллекта, функций опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, речи с помощью физических упражнений.
25. Задачи компенсации функций пораженного органа или деятельности какой-либо системы. Их решение в адаптивной физической культуре.
26. Профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений средствами и методами адаптивной физической культуры.
27. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
28. Адаптивная физическая культура — составная часть комплексной реабилитации.
29. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции.
30. Всестороннее воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.
31. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.

32. Методы развития физических качеств и способностей. Особенности применения в адаптивной физической культуре.
33. Основные закономерности развития физических качеств и способностей.
34. Физическая нагрузка и отдых - структурные основы развития и совершенствования индивидуальных физических способностей инвалида.
35. Развитие и совершенствование силовых способностей у лиц с ограниченными возможностями здоровья.
36. Развитие и совершенствование скоростных способностей у лиц с ограниченными возможностями здоровья.
37. Развитие и совершенствование координационных способностей у лиц с ограниченными возможностями здоровья.
38. Развитие и совершенствование выносливости у лиц с ограниченными возможностями здоровья.
39. Развитие и совершенствование гибкости у лиц с ограниченными возможностями здоровья.

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для изучения дисциплины**

### **Основная литература:**

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - 616 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>
2. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Минникаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1669-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>

### **Дополнительная литература:**

1. Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура : учебное пособие / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2018/2019. - 145 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-89349-557-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336>
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»(подписка)//2016-2018гг.

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

### **а) электронные образовательные ресурсы (ЭОР):**

1. Российское образование. Федеральный образовательный портал - Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

2. Портал Министерства спорта РФ  
<http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>
3. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы  
<http://www.mosport.ru/>
4. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>
5. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы"  
<http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>

**б) электронно-библиотечные системы (ЭБС):**

№ п/п	Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность/срок действия договора
1.	Физическая культура для лиц с ОВЗ	<a href="http://www.book.ru">www.book.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС)	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет/ Договор 18491246 срок действия с 14.03.2018-13.03.2019
2.	Физическая культура для лиц с ОВЗ	<a href="http://www.biblioclub.ru">www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет/ Договор №042-03/2018 срок действия с 15.03.2018-18.03.2019

**10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины**

**10.1. Общие методические рекомендации по освоению дисциплины «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» для обучающихся**

Успешное овладение содержанием дисциплины «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» предполагает выполнение обучаемыми ряда рекомендаций:

Следует внимательно изучить материалы, характеризующие дисциплину и определяющие целевую установку, а также рабочую программу дисциплины.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает в учебном процессе проведение практических занятий с целью формирования устойчивых навыков обучающихся. Все участники образовательного процесса (преподаватель и обучающиеся) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы.

Активное использование методик в ходе проведения практического занятия предполагает активное физическое и эмоциональное участие, что требует включения мыслительной деятельности и выработки в себе навыков самостоятельной работы. Занятие должно проходить легко и не вызывать негативных эмоций. Можно обращаться с интересующими вопросами к

преподавателю.

Кроме того, важно умение пользоваться электронной информационно-образовательной средой вуза.

## **Инструкция по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. Для проведения занятий в спортивном зале необходимо иметь акт-разрешение на проведение занятий.

1.2. Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

1.3. Спортивный инвентарь и оборудование должны пройти испытания и иметь акт о прохождении испытаний.

1.4. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения, иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи.

1.5. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги).

2.2. Не заходить в спортзал без разрешения преподавателя и не выполнять упражнений на снарядах.

2.3. Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться.

2.4. Производить между сменами влажную уборку, а при необходимости и чаще.

2.5. При недостаточной освещённости включить осветительные приборы.

2.6. Проверить состояние запасного выхода и его санитарно-гигиенические нормы.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Брать спортивный инвентарь с разрешения преподавателя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах.

3.2. Выполнять упражнения на исправных снарядах и с разрешения преподавателя, а сложные технические элементы – со страховкой.

3.3. Занятия проводить на просушем полу спортивного зала и под руководством преподавателя физической культуры.

3.4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.

3.5. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию.

3.6. Не покидать место проведения занятий без разрешения преподавателя.

3.7. При перемещениях по залу избегать столкновений.

### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях**

4.1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. Оказать обучающемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».

4.3. Известить администрацию и родителей пострадавшего.

4.4. При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать обучающихся в место, предусмотренное планом эвакуации (спортплощадка). Сообщить в дежурную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Убрать инвентарь в место хранения.
- 5.2. Организованно выйти из зала в сопровождении преподавателя.
- 5.3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо.
- 5.4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.
- 5.5. Закрыть окна на щеколды, подсобные помещения на ключ, выключить свет.
- 5.6. Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях.

### **Инструкция по технике безопасности для обучающихся в тренажерном зале**

1. Перед каждой тренировкой обязательно проводите тщательную разминку. Общая разминка в начале тренировки, включающая в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, разогреет мышцы, увеличит эластичность связок и сухожилий и подготовит организм к работе. Кроме этого, перед каждым упражнением должна проводиться специальная разминка. Это могут быть 1-2 подхода с весом, составляющим примерно 50%-70% от вашего рабочего веса в данном упражнении.

2. Запрещается заходить в тренажёрный зал босиком, в сланцах. Только в спортивной обуви на ровной подошве.

3. Тщательно контролируйте технику выполнения упражнения. При освоении любого нового упражнения обязательно начинайте с веса, который позволит вам выполнить не менее 10 повторений в подходе. Не торопитесь увеличивать рабочий вес. Обязательно попросите преподавателя проконтролировать технику выполнения упражнений. Именно в силу не сложившейся межмышечной координации при освоении новых упражнений могут случиться травмы, прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий.

4. Соблюдайте правильную индивидуальную методику тренировок, разработанную преподавателем. Соблюдайте принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок. Неверный подбор упражнений, без учета состояния здоровья, слишком поспешный допуск к возобновлению занятий после перенесенного заболевания или травмы - верный путь к травме или ее рецидиву на более серьезном уровне.

5. При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами обязательно пользуйтесь помощью страхующего. Это относится к таким упражнениям, как приседания со штангой, жим штанги лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы. Выполнять страховку должен только опытный, умеющий правильно страховать партнер или преподаватель.

6. Соблюдайте порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. При выполнении упражнения ставьте снаряд на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). В противном случае диски, оставшиеся на одном конце штанги, перевесят гриф и приведут к переворачиванию и падению штанги.

7. Выполняйте упражнения на вдохе при сгибании элемента, на выдохе при разгибании.

8. Не бросать тренажёр после завершения работы, а опускать его аккуратно в исходное положение.

### **Инструкция по технике безопасности для обучающихся при занятиях на стадионе, спортивной площадке**

#### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.
- 1.2. К занятиям физической культурой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одеть лёгкую куртку и шапочку.
- 1.4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
- 1.5. Занятия проводятся при сухой, тёплой погоде.
- 1.6. При температуре воздуха ниже +10 град. заниматься в спортивных костюмах.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии. Провести разминку.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Не приступать к выполнению упражнений без команды преподавателя.
- 3.2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
- 3.3. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием преподавателя.
- 3.4. Соблюдать дисциплину и порядок на занятии.
- 3.5. Не снимать спортивную обувь, не бегать босиком.
- 3.6. Во время спортивной игры избегать столкновения.
- 3.7. Не покидать стадион без разрешения преподавателя.

## **4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

- 4.1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- 4.2. В случае травматизма сообщить преподавателю.
- 4.3. При резком ухудшении погоды прекратить занятия на стадионе, вернуться в спортивный зал.
- 4.4. При возникновении чрезвычайных ситуаций по указанию преподавателя быстро, без паники, покинуть стадион.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- 5.2. Уходить со стадиона после разрешения преподавателя спокойно, не торопясь.
- 5.3. Обо всех недостатках, замеченных во время занятий, сообщить преподавателю.

## **10.2 Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» для обучающихся по направлению 37.03.01 Психология**

Самостоятельная работа обучающихся направлена на самостоятельное изучение отдельных тем/вопросов учебной дисциплины. Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, ее объем определяется учебным планом.

Самостоятельная работа обучающегося над усвоением учебного материала по дисциплине может выполняться в аудиториях для самостоятельной работы (читальном зале Университета, компьютерном классе), а также в спортивных и тренажерных залах, на открытых стадионах и в домашних условиях. Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, практическими заданиями и указаниями преподавателя.

### **Самостоятельная работа может включать:**

- 1) работу с основной и дополнительной литературой;
- 2) тренировки упражнений направленных на развитие физических качеств, в соответствии с медицинскими показаниями выполняются под наблюдением тренера;
- 3) написание реферата;
- 4) подготовку к зачету.

## **Работа с литературой**

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления, в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода. Особое внимание обучающийся должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения. Полезно составлять опорные конспекты. Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались.

Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке, должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории для дополнительного разъяснения преподавателем.

### **Реферат**

Реферат по дисциплине «Физическая культура и спорт» является одной из форм получения обучающимися самостоятельных знаний на основе изучения основной и дополнительной литературы.

При выполнении реферата осуществляется подбор публикаций, относящихся к выбранной обучающимся теме, анализ, систематизация и по возможности творческое изложение их в виде осмысленного текста.

Подготовка рефератов направлена на развитие и закрепление у обучающихся навыков самостоятельного глубокого, творческого и всестороннего анализа научной, методической и другой литературы по актуальным проблемам дисциплины; на выработку навыков и умений грамотно и убедительно излагать материал, четко формулировать теоретические обобщения, выводы и практические рекомендации. Рефераты должны отвечать высоким квалификационным требованиям в отношении научности содержания и оформления. Тема реферата, как правило, посвящена рассмотрению одной проблемы. Объем реферата может быть от 15 до 25 страниц текста, отпечатанного на компьютере через 1,5 интервала (список литературы и приложения в объем не входят). Текстовая часть работы состоит из введения, основной части и заключения. Во введении обучающийся кратко обосновывает актуальность избранной темы реферата, раскрывает конкретные цели и задачи, которые он собирается решить в ходе своего небольшого исследования. В основной части подробно раскрывается содержание вопроса (вопросов) темы. В заключении кратко должны быть сформулированы полученные результаты и даны выводы. Кроме того, заключение может включать предложения автора, в том числе и по дальнейшему изучению заинтересовавшей его проблемы. В список литературы (источников и литературы) обучающийся включает только те документы, которые он использовал при написании реферата. В приложении (приложениях) к реферату могут выноситься таблицы, графики, схемы и другие вспомогательные материалы, на которые имеются ссылки в тексте реферата.

### **Структура теоретической работы:**

1. Титульный лист – с указанием темы, фамилией и инициалами обучающегося, курса, группы. Титульный лист не нумеруется.
2. Оглавление – с указанием перечня, рассматриваемых вопросов, разделов и глав.
3. Введение – с обоснованием выбора темы (указывается актуальность, объект и предмет исследования).
4. Основное изложение работы – указывается главы и разделы работы.
5. Заключение или выводы.
6. Библиография (список литературы) – указывается перечень литературы (в алфавитном порядке).

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем**

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» применяются следующие информационные технологии:

- визуализация информации (схемы по технологии выполнения упражнений, информационные стенды по тематике: «Основы здорового образа жизни», « О вреде курения», «О правильном питании и борьбе с избыточным весом», «Комплекс упражнений для конструирования и оздоровления тела» и т.п.);
- доступ в режиме online в Электронную библиотечную систему «Университетская библиотека онлайн» - [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) и в Электронно-библиотечную систему (ЭБС) [www.book.ru](http://www.book.ru);
- доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

### **Обучающимся НИ (ф) МГЭУ обеспечена возможность свободного доступа в электронную информационно-образовательную среду (ЭИОС).**

Электронная информационно-образовательная среда - это совокупность электронных информационных и образовательных ресурсов, информационных и телекоммуникационных технологий и средств, обеспечивающих освоение обучающимися образовательных программ. ЭИОС НИ (ф) МГЭУ обеспечивает:

а) доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе;

б) фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;

в) проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

г) формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;

д) взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и/или асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет»;

е) демонстрацию дидактических материалов дисциплины через LCD-проектор;

ж) доступ к программам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: «Тестер знаний» и Интернет-тренажеры в сфере образования (<http://www.i-exam.ru>).

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

### **Программное обеспечение:**

1. Ежегоднообновляемое лицензионное ПО MS Windows 7 Professional; MS Windows XP. Microsoft Office 2007. Dr. Web (версия 11.00).



2. Свободно распространяемое ПО

7-Zip

K-Lite Codec Pack

Adobe Reader

**Информационно-справочные системы:**

Информационно-справочная система «Консультант Плюс» – [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru).

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» предусмотрено использование тренажерных залов НИ (ф) МГЭУ (г. Нижний Новгород, шоссе Сормовское, д. 20)

В учебные помещения обеспечен беспрепятственный доступ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальных пониженных стоек-барьеров).

### **Тренажерный зал №1 в здании Нижегородского института МГЭУ по адресу**

г. Нижний Новгород, шоссе Сормовское, д. 20, (площадь 82,9 кв.м.)

**Спортивное оборудование:** набор дартс Harrows (мишень, 6 дротиков), Стол н/для тенниса StigaMegaSC с сеткой, Степпер HousefitTwister (поворотный) арт.Ш-5022, беговая дорожка электрическая Housefit: арт.НТ-90871НР, эллиптический тренажер магнитный. Brumer: арт.К850, велотренажер магнитный Housefit арт.НВ-8200НР, ракетка н/теннис Atemi, шарик н/т 40мм Stiga 3зв. Competition (3шт.), белый, теннисный стол DonicIndoorRoller 400, сетка н/теннис со стойками Stiga Премиум ВМ (одобрена МФНТ), коврик для йоги (Viking арт. УМ120), гири - 18 кг., мячи ф/б, пакет ВУР, обручи стальные, скакалки, коврик для фитнеса, гантели с неопреновой рукояткой, коврик рулонный.

**Вспомогательное оборудование:** 2 дивана для отдыха, стол для преподавателя; стул – 2 шт.; вешалки-3 шт.

### **Тренажерный зал №2 в здании Нижегородского института МГЭУ по адресу**

(площадь 76,6 кв. м.)

**Спортивное оборудование:** банкетка серая 3-х мест.; гантели 20 кг – 2 шт.; музыкальный центр LG; стойка для гантелей 3-уровня; стойка для дисков; тренажер «Для мышц бедра комбинир.»; тренажер «Комбинир.станок»; тренажер «Скамейка горизонт. регулируемая»; тренажер «Скамейка для пресса регул.»; тренажер «Станок для разгиб. спины»; тренажер «Грудь-машина»; тренажер «Блочная рамка + 2ручки»; тренажер «Для мышц спины (ниж.тяга)+рука д/тяги к животу»; тренажер «Для мышц спины (верх.тяга) + рука для тяги»; тренажер «Для жима гориз. + гриф. штанга + диски».

**Вспомогательное оборудование:** телефон Panasonic KX-TS2350 RUC; часы REITER 95A; зеркала настенные - 5 шт. (120x200 см, весы электронные напольные CAS DL-200 - 1 шт., диван для отдыха; стол и стул для преподавателя.

**Вспомогательные помещения:** раздевалка мужская с металлическими шкафами для одежды, раздевалка женская с металлическими шкафами для одежды, санузел – 2 шт., душевые кабины – 2 шт., умывальники – 2 шт

Для организации *самостоятельной работы* обучающихся используется:

- библиотечный фонд вуза (стеллаж для книг библиотечный (31 шт)), расположенный по адресу: г. Нижний Новгород, шоссе Сормовское, д. 20

- **аудитория для самостоятельной работы** - читальный зал (ауд. №520), оснащенная компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НИ (ф) МГЭУ. Огнетушитель (2шт.), стеллаж выставочный для книг (2шт.); стойка библиотекаря (1шт.), стол (1 шт.), столы (27 шт.), экран настенный 180x 180 (1 шт.); проектор EpsonEB-X14G; инструктаж по пожарной безопасности (1шт.).

**Компьютера для обучающихся** ПК Dual-CoreE 5300 2.6GHZ (19 шт) оснащенные следующим лицензионно-программным обеспечением:

Windows XP Professional;

7-Zip Свободно распространяемое ПО;

K-Lite Свободно распространяемое ПО;

Dr.Web;

«КонсультантПлюс». Бесплатный общий доступ обучающихся. Срок действия договора: бессрочно.

Монитор Samsung SyncMaster E1920NR (19 шт).

Мышь Genius NetScroll 100 (19 шт).

Клавиатура Genius K 627 (19 шт).

**ПОРЯДОК**  
**создания учебных групп по медицинским показаниям**  
**для занятий физической культурой<sup>4</sup>**

1. Определение медицинских групп для занятий обучающимся физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.
2. В зависимости от состояния здоровья обучающийся относится к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная. Основным критерий распределения студентов по учебным группам – результаты их медицинского обследования, которое проводится ежегодно.
3. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся обучающиеся: без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к основной медицинской группе обучающимся разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.
4. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся обучающиеся: имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях. Для оценки успеваемости обучающихся подготовительной группы используются функциональные пробы, контрольные нормативы (облегченные), отражающие развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия. Основным критерием оценки успеваемости обучающихся подготовительной учебной группы является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений по сравнению с исходными данными индивидуально каждого студента, а не обязательное выполнение.
5. Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».
- 5.1. К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся обучающиеся: с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения

---

<sup>4</sup> Порядок разработан в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 514н от 10.08.2017 «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»

физических нагрузок. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

- 5.2. К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесенным к этой группе обучающимся рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья»**


Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от 11.03.2019 №8) и одобрена на заседании Совета Института (протокол от 11.03.2019 №8) для исполнения в 2018-2019 учебном году

**Внесены дополнения (изменения):** в Перечень договоров ЭБС (за период, соответствующий сроку получения образования по ООП) за 2018-2019 уч. г.:

1. Договор №18495243 на оказание услуг по предоставлению доступа к Электронно-библиотечной системе «book.ru». «КноРус медиа», г. Москва. Срок действия с «08» февраля 2019г. по «08» февраля 2020г.

2. Договор №012-01/2019 об оказании информационных услуг. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека онлайн». ООО «Современные цифровые технологии», г. Москва. Срок действия с «15» января 2019г. по «18» марта 2020г

Заведующий кафедрой



А.М. Сидоренко  
(подпись, инициалы и фамилия)

---

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году  
Внесены дополнения (изменения): \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
(подпись, инициалы и фамилия)

---

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году  
Внесены дополнения (изменения): \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
(подпись, инициалы и фамилия)

---

МАГОМАДОВ РУСЛАН АБАСОВИЧ  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ДЛЯ ЛИЦ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

Направление подготовки **37.03.01 Психология**

Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной программы  
прикладного бакалавриата «**Психологическое консультирование**»

Печатается в авторской редакции

Корректор

Афиногорова Е.В

---

НИ (ф) МГЭУ, Нижний Новгород, 603074, шоссе Сормовское., д. 20