

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демидова Любовь Анисимовна
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.06.2023 14:33:23
Уникальный программный ключ:
7c6a78e99e65a809d33562a77f5845a0b13fe7981acb97ec7df1e493c4e8ff1a

Приложение № 6 к ОПОП высшего образования, направление подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) программы бакалавриата «Бухгалтерский учёт, анализ и аудит»

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.О.ДЭ.01.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Направление подготовки **38.03.01 «Экономика»**
Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной программы бакалавриата **«Бухгалтерский учёт, анализ и аудит»**

Формы обучения:

очная, очно-заочная, заочная

Типы задач профессиональной деятельности:

аналитический,
расчетно-экономический



Москва 2023

ФГОС ВО 3++

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



У Т В Е Р Ж Д А Ю

Проректор по УМР АНО ВО МГЭУ

С.Н. Казакова

«24» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.О.ДЭ.01.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Направление подготовки **38.03.01 «Экономика»**

Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной программы
бакалавриата **«Бухгалтерский учёт, анализ и аудит»**

Формы обучения:

очная, очно-заочная, заочная

Типы задач профессиональной деятельности:

правоприменительный, правоохранительный

Москва 2023

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

– Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Минобрнауки России от 12 августа 2020 г. № 954. (Зарегистрирован в Минюсте России 25 августа 2020 г. регистрационный № 59425);

– учебными планами (очной, очно-заочной и заочной форм обучения) по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль) программы «Бухгалтерский учёт, анализ и аудит».

Разработчик:

Старший преподаватель



А.В. Маматов

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта (Протокол от 18.04.2023 № 9).

Заведующий кафедрой



Д.В. Королев

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи обучения по дисциплине	5
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	6
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.....	6
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	11
7. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	12
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	18
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	19
10. Методические рекомендации по освоению дисциплины.....	20
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем.....	25
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	25

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:

- 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.

Воспитательная цель – развитие личности гражданина, ориентированной на традиционные духовные, культурные, нравственные и семейные ценности общества, способной к активной социальной адаптации в обществе и активной жизненной позиции, а также готовой к трудовой деятельности, продолжению профессионального образования, самообразованию и самосовершенствованию.

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 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль) программы «Бухгалтерский учёт, анализ и аудит» компетенций УК-7 (УК-7.1 и УК-7.2).

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Код и наименования индикатора достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья»
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знает: виды физических упражнений; роль и значения физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и пропаганды здорового образа жизни. Умеет: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Владеет: навыками осуществления пропаганды здорового образа жизни.
	УК-7.2	Знает: здоровьесберегающие приемы и средства физической культуры.

	Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Умеет: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
		Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.ДЭ.01.04 «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» реализуется в рамках обязательной части Блока I «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата.

Дисциплина «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» является начальным этапом формирования компетенций УК-7 в процессе освоения ОПОП. В качестве промежуточной аттестации по дисциплине предусмотрен зачет в 1,2,3,4,5,6 семестре для обучающихся по очной и в 1-ом семестре очно-заочной и заочной формах обучения.

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

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
Контактная работа* всего, в том числе:	190	36	36	32	32	32	22
Лекции		Не предусмотрено					
Практические занятия (ПЗ)	190	36	36	32	32	32	22
Семинарские занятия		Не предусмотрено					
Лабораторные работы		Не предусмотрено					
Консультации		Не предусмотрено					
Самостоятельная работа	138	18	18	22	22	22	36
Промежуточная аттестация - зачёт		+	+	+	+	+	+
Общая трудоёмкость	328	54	54	54	54	54	58

* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом.

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
Практические занятия	8	8
Самостоятельная работа*	320	320
Вид промежуточной аттестации - зачёт	+	
Общая трудоёмкость	328	328

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
Самостоятельная работа*	324	324
Вид промежуточной аттестации - зачёт	4	4
Общая трудоёмкость	328	328

Для обучающихся в очной форме дисциплина реализуется посредством контактной работы при проведении учебных занятий для основной и подготовительной медицинской группы здоровья и включает проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся. Для обучающихся в заочной форме в соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в форме контактной работы обучающихся с преподавателем (промежуточная аттестация) и самостоятельной работы обучающихся.

При реализации дисциплины предусмотрена контактная работа (в спортивном зале и тренажерных залах 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 контактных часов	Из них, час		Самостоятельная работа	Формируемые компетенции
				лекции	практические занятия		
1 семестр							
1	Тема №1 Общая физическая подготовка – адаптивные виды и формы	15	10	-	10	5	УК-7

2	Тема №2 Подвижные игры	14	10	-	10	4	УК-7
3	Тема №3 Профилактическая оздоровительная гимнастика	13	8	-	8	5	УК-7
4	Тема №4 Элементы различных видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика и другие адаптивные формы и виды)	12	8	-	8	4	УК-7
	Промежуточная аттестация - зачет	+					УК-7
	Итого за 1 семестр	54	36	-	36	18	
2 семестр							
5	Тема №1 Общая физическая подготовка – адаптивные виды и формы	13	8	-	8	5	УК-7
6	Тема №2 Подвижные игры	14	8	-	8	6	УК-7
7	Тема №3 Профилактическая оздоровительная гимнастика	13	8	-	8	5	УК-7
8	Тема №4 Элементы различных видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика и другие адаптивные формы и виды)	14	8	-	8	6	УК-7
	Промежуточная аттестация - зачет	+					УК-7
	Итого за 2 семестр	54	32	-	32	22	
3 семестр							
9	Тема №1 Общая физическая подготовка – адаптивные виды и формы	11	6	-	6	5	УК-7
10	Тема №2 Подвижные игры	13	8	-	8	5	УК-7
11	Тема №3 Профилактическая оздоровительная гимнастика	15	10	-	10	5	УК-7
12	Тема №4 Элементы различных видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика и другие адаптивные формы и виды)	15	10	-	10	5	УК-7
	Промежуточная аттестация - зачет	+					УК-7
	Итого за 3 семестр	54	34	-	34	20	
4 семестр							
13	Тема №1 Общая физическая подготовка – адаптивные виды и формы	14	8	-	8	6	УК-7
14	Тема №2 Подвижные игры	14	8	-	8	6	УК-7
15	Тема №3 Профилактическая оздоровительная гимнастика	14	8	-	8	6	УК-7
16	Тема №4 Элементы различных видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика и другие адаптивные формы и виды)	12	8	-	8	4	УК-7
	Промежуточная аттестация - зачет	+					УК-7
	Итого за 4 семестр	54	32	-	32	22	
5 семестр							
17	Тема №1 Общая физическая подготовка – адаптивные виды и формы	14	8	-	8	6	УК-7
18	Тема №2 Подвижные игры	14	8	-	8	6	УК-7
19	Тема №3 Профилактическая оздоровительная гимнастика	14	8	-	8	6	УК-7
20	Тема №4 Элементы различных видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика и другие адаптивные формы и виды)	12	8	-	8	4	УК-7
	Промежуточная аттестация - зачет	+					УК-7

	Итого за 5 семестр	54	32	-	32	22	
6 семестр							
21	Тема №1 Общая физическая подготовка – адаптивные виды и формы	15	6	-	6	9	УК-7
22	Тема №2 Подвижные игры	15	6	-	6	9	УК-7
23	Тема №3 Профилактическая оздоровительная гимнастика	15	6	-	6	9	УК-7
24	Тема №4 Элементы различных видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика и другие адаптивные формы и виды)	13	4	-	4	9	УК-7
	Промежуточная аттестация - зачет	+					УК-7
	Итого за 6 семестр	58	22	-	22	36	
	Итого	328	190		190	138	

Тематический план для очно-заочной формы обучения

№	Наименование темы	Количество часов по учебному плану	Количество аудиторных часов	Из них, час		Самостоятельная работа	Формируемые компетенции
				лекции	практические занятия		
1 семестр							
1	Тема №1 Общая физическая подготовка – адаптивные виды и формы	82	2-	-	2-	80	УК-7
2	Тема №2 Подвижные игры	82	2-	-	2-	80	УК-7
3	Тема №3 Профилактическая оздоровительная гимнастика	82	2-	-	2-	80	УК-7
4	Тема №4 Элементы различных видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика и другие адаптивные формы и виды)	82	2-	-	2-	80	УК-7
	Промежуточная аттестация - зачет	+		-	-		УК-7
	Итого	328	8	-	8	320	

Тематический план для заочной формы обучения

№	Наименование темы	Количество часов по учебному плану	Количество аудиторных часов	Из них, час		Самостоятельная работа	Формируемые компетенции
				лекции	практические занятия		
1 семестр							
1	Тема №1 Общая физическая подготовка – адаптивные виды и формы	80	-	-	-	80	УК-7

2	Тема №2 Подвижные игры	82	-	-	-	82	УК-7
3	Тема №3 Профилактическая оздоровительная гимнастика	80	-	-	-	80	УК-7
4	Тема №4 Элементы различных видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика и другие адаптивные формы и виды)	82	-	-	-	82	УК-7
	Промежуточная аттестация - зачет	4	4	-	-		УК-7
	Итого	328	4	-	-	324	

5.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам

Тема №1 Общая физическая подготовка – адаптивные виды и формы) УК-7:

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).

Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

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.

Тема №2 Подвижные игры УК-7

Подвижные игры и эстафеты 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.

Тема №3 Профилактическая оздоровительная гимнастика УК-7

Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика:

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 релаксационных индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Производственная гимнастика: Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности и имеющихся физических функциональных ограниченных возможностей

Тема №4 Элементы различных видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика - адаптивные формы и виды) УК-7

Спортивные игры. 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.

Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). 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.

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

Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом для студентов заочной формы обучения. Самостоятельная работа обучающегося над усвоением материала по учебной дисциплине может выполняться в читальном зале 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) выполнение 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», включая инструкции по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале, на стадионе и открытой спортивной площадке (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»
3.	Комплекс заданий для текущего контроля успеваемости и критерии оценки выполнения заданий.
4.	Требования и нормативы для сдачи зачета 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 компетенций в процессе освоения ОПОП прямо связаны с местом дисциплин в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе государственной итоговой аттестации.

Освоение дисциплины «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» основывается на знаниях, умениях и навыках, приобретенных при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт».

Дисциплина «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» является этапом формирования компетенции УК-7 в процессе освоения ОПОП и предшествует выполнению выпускной квалификационной работы.

Итоговая оценка сформированности компетенции УК-7 определяется в период государственной итоговой аттестации.

В процессе изучения дисциплины компетенции также формируются поэтапно.

Основными этапами формирования компетенций УК-7 при изучении дисциплины «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» является последовательное освоение 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 – зачёт.

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

На этапах текущего контроля успеваемости показателями оценивания уровня сформированности компетенции являются результаты сдачи нормативов текущего контроля по каждой теме.

Система оценки результативности занятий и требований к освоению студентами с ограниченными возможностями здоровья дисциплины «Физическая культура» имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей студентов 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 студентами самостоятельных знаний на основе изучения основной и дополнительной литературы.

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

Реферат по дисциплине «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» является одной из форм получения студентами 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.).
4. Соблюдение требований к оформлению 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»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

Для допуска к зачету по дисциплине студент 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 студента и/или имеющегося (сопутствующего) заболевания по рекомендации врача.

Студенты, 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 студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля успеваемости

№		Оценка в баллах	Итоги текущего контроля
1	Выполнения комплекса заданий для текущего контроля успеваемости по темам	5-3	«зачтено»
		1-2	«не зачтено»

На этапах промежуточной аттестации по дисциплине показателями являются результаты обучения по дисциплине (знает, умеет, владеет) в зависимости от пройденной тематики.

Показатели оценивания компетенций
УК-7.1
Знает: виды физических упражнений; роль и значения физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и пропаганды здорового образа жизни.
Умеет: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
Владеет: навыками осуществления пропаганды здорового образа жизни.
УК-7.2
Знает: здоровье сберегающие приемы и средства физической культуры.
Умеет: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Шкала оценивания, в зависимости от уровня сформированности компетенций

Уровень сформированной компетенции УК-7			
«Недостаточный» Компетенция не сформирована. Умения и навыки не сформированы или отсутствуют.	«Пороговый» Компетенция сформирована. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности, практических навыков.	«Продвинутый» Компетенция сформирована. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности, устойчивые практические навыки в ходе выполнения физических упражнений.	«Высокий» Компетенция сформирована. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практических навыков в ходе выполнения физических упражнений.
Описание критериев оценивания компетенции УК-7 в период промежуточной аттестации			
Компетенция не сформирована/ «не зачтено»	Обучающийся демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"> -отсутствие умений и навыков, предусмотренных программой дисциплины; - непонимание сущности заданий и упражнений; -отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - неспособность использовать спортивный инвентарь на практике; - отсутствие способности (готовности) сдать зачетные контрольные нормативы по дисциплине на уровне не ниже 12 баллов для обучающихся основной группы здоровья и на уровне не ниже 7 баллов для обучающихся подготовительной группы здоровья 		

Компетенция сформирована на уровне от «порогового» до «высокого»/ «зачтено»	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и понимание основных вопросов и требований дисциплины; - твердые знания теоретического и практического материала; - способность использовать спортивный инвентарь на практике; - правильное и конкретное, без грубых ошибок, умение выполнять практические задания; - понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках практических заданий; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательный подход к занятиям; - свободное использование спортивного инвентаря самостоятельно; - знание комплексов упражнений и свободное использование их на практике; - способность (готовность) сдать зачетные контрольные нормативы по дисциплине на уровне от 12 до 20 баллов для обучающихся основной группы здоровья и на уровне 7-15 баллов для обучающихся подготовительной группы здоровья.
--	---

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

Положительная оценка (зачтено) выставляется в случае освоения, закрепленных компетенций на уровне не ниже порогового.

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

По решению кафедры и при наличии соответствующих материалов в базе Электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС) текущий контроль успеваемости может проводиться посредством ЭИОС.

Типовые задания для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
Контрольно-зачетные тесты и требования			
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
Контрольные функциональные пробы и тесты			
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 студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. Количество тестов в каждом семестре – 5, включая функциональные пробы и тесты.

Примерная тематика рефератов УК-7:

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) студентов.
5. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность 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 студентов.
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

Типовые вопросы для подготовки к зачету, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, формируемых в результате освоения дисциплины УК-7

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 студентов
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 освоения дисциплины

Основная литература:

1. Минникаева, Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Минникаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 142 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495> (дата обращения: 24.05.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1669-4. – Текст : электронный.
2. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрющенко, Г.Б. Глазкова [и др.]. — Москва : Русайнс, 2021. — 354 с. — ISBN 978-5-4365-8523-9. — URL:<https://book.ru/book/941964> (дата обращения: 16.05.2022). — Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Е. С. Стоцкая ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – Часть 1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения. – 197 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573581> (дата обращения: 16.05.2022). – Библиогр.: с. 190-192. – Текст : электронный.

2. Харченко, Л. В. Основы статистического анализа в адаптивной физической культуре : учебное пособие : [16+] / Л. В. Харченко, Т. Г. Воробьева, Е. Ф. Шамшуалеева. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2020. – 60 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614066> (дата обращения: 16.05.2022). – Библиогр.: с. 50-51. – ISBN 978-5-7779-2452-0. – Текст : электронный.

Периодические издания:

1. Физкультурное образование Сибири / гл. ред. С. Г. Куртев ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018-2020 (5 выпусков). – ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=journal_red. – ISSN 2079-0511. – Текст : электронный.
2. Вестник спортивной науки №5/2020 : периодическое издание / Шустин Б.Н., под ред. — Москва : Спорт, 2020. — 92 с. — ISBN 1998-0833. — URL: <https://book.ru/book/940009> (дата обращения: 31.01.2022). — Текст : электронный.

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.
2. Портал Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>
3. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы <http://www.mossport.ru/>
4. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>

б) электронно-библиотечные системы (ЭБС):

№ п/п	Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья	www.book.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС)	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья	www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

в) перечень профессиональных баз данных

Министерство здравоохранения РФ	http://www.rosminzdrav.ru/
---------------------------------	---

Министерство РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий	http://www.mchs.gov.ru/
Министерство спорта РФ	http://www.minsport.gov.ru/
Все о железном спорте	http://athlete.ru/
Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»	http://sportmed.ru/
Спортивная Россия открытая платформа	http://www.infosport.ru/

10. Методические рекомендации по освоению дисциплины

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

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 использование 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.

В ходе практических занятий:

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов;
- преподаватель инструктирует обучающихся по технике безопасности при занятиях в спортивном и тренажерном зале, а также на открытом стадионе.
- обучающиеся выполняют физические упражнения под наблюдением преподавателя и при взаимоконтроле;
- обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию выполнения физических упражнений. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения физических упражнений.

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. Очень важно активно участвовать в внутривузовских (МГЭУ) соревнованиях проводимых кафедрой физической подготовки в ходе учебного года.

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

Инструкция по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале

I. Общие требования безопасности

1. Для проведения занятий в спортивном зале необходимо иметь акт-разрешение на проведение занятий.
2. Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.
3. Спортивный инвентарь и оборудование должны пройти испытания и иметь акт о прохождении испытаний.
4. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи.
5. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги).
2. Не заходить в спортзал без разрешения преподавателя и не выполнять упражнений на снарядах.
3. Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться.
4. Производить между сменами влажную уборку, а при необходимости и чаще.
5. При недостаточной освещённости включить осветительные приборы.
6. Проверить состояние запасного выхода и его санитарно-гигиенические нормы.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Брать спортивный инвентарь с разрешения преподавателя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах.
2. Выполнять упражнения на исправных снарядах и с разрешения преподавателя, а сложные технические элементы – со страховкой.
3. Занятия проводить на просушем полу спортивного зала и под руководством преподавателя физической культуры.
4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.
5. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервалы и дистанцию.
6. Не покидать место проведения занятий без разрешения преподавателя.
7. При перемещениях по залу избегать столкновений.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях

1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
2. Оказать учащемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».
3. Известить администрацию и родителей пострадавшего.
4. При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасный выход, эвакуировать учащихся в место, предусмотренное планом эвакуации (спортплощадка). Сообщить в дежурную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать инвентарь в место хранения.
2. Организованно выйти из зала в сопровождении преподавателя.
3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо.
4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.
5. Закрыть окна на щеколды, подсобные помещения на ключ, выключить свет.
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 несложившейся 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 или гантелей 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»

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) подготовка 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 студентами самостоятельных знаний на основе изучения основной и дополнительной литературы.

При выполнении реферата осуществляется подбор публикаций, относящихся к выбранной студентом 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 (приложения) 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 студента, 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 реализации образовательной программы при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» применяются **следующие информационные технологии:**

1. аудио-, видео-, иные демонстрационные средства (в том числе видеолекции и презентации);
2. доступ в режиме on-line в Электронные библиотечные системы;
3. доступ обучающимся в электронную информационно-образовательную среду.

Программное обеспечение:

1. Ежегоднообновляемое лицензионное ПО
Windows 7 Professional Rus x64.
Microsoft Office Pro plus Rus 2010.
Kaspersky Endpoint Security 10.
2. Свободно распространяемое ПО
7-Zip
Adobe Reader XI

Информационно-справочные системы:

- справочно-правовая система «Консультант Плюс» – www.consultant.ru
- Информационно-правовое обеспечение «Гарант» – www.garant.ru

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

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

<p>Помещение № 206/207 Тренажерный зал (общая площадь -110 кв. м.) (г. Москва, ул. Оршанская, д. 5)</p>	<p><u>Специализированная мебель:</u> зеркала - 20 шт., диван - 1 шт., стол преподавательский - 1 шт., стул преподавательский - 1 шт.</p> <p><u>Оборудование и технические средства обучения:</u> Велотренажеры PRO ENERGY – 2 шт., эллипсоиды PRO ENERGY – 2 шт., беговые дорожки AC 2970 - 2 шт., Тренажеры SUPER GYM: CROSSOVER PULLEY COMBO – 1 шт., LEG EXTENSION – 1 шт., LEG CURL – 1 шт., MULTI PRESS COMBO – 1 шт., PEC FLY/ REAR DELTOID COMBO – 1 шт., INNER/OUTER THICH COMBO - 1 шт., CHEST PRESS – 1 шт., WEICHT ASSISTED CHIN/DIP COMBO – 1 шт. Тренажер BODY – SOLID – 1 шт., тренажер WINNER LEGACY2 – 1 шт., тренажер наклонный PRESS - 1 шт., Гриффы: олимпийский прямой с замками - 1 шт., олимпийский прямой – 2 шт., ; изогнутый – 1 шт. Стойки: для олимпийских дисков – 1 шт., для гантелей - 1 шт. Диски для штанги IVANKO: 1,25 кг. - 4 шт., 2,5 кг – 4 шт., 5 кг. - 4 шт., 10 кг. - 6 шт., 15 кг. - 4 шт., 20 кг. - 4 шт.</p>
---	---

	<p>шт., 25 кг – 2 шт. Диски для штанги BARBELL: 1,25 – 6 шт., 5 кг – 2 шт., 10 кг – 6 шт., 20 кг – 2 шт., Диски для штанги ТИТАН: 20 кг – 2 шт. Гантели: 1 кг - 4 шт., 2 кг - 2 шт., 5 кг - 4 шт., 7 кг - 2 шт., 9 кг - 2 шт., 10 кг - 2 шт., 15 кг - 2 шт., 22,5 кг - 2 шт., 27,5 кг - 2 шт. Мяч «Фитбол» - 1 шт., весы напольные DL – 200 - 1 шт., часы настенные – 1 шт., коврики гимнастические - 2 шт., аптечка настенная – 1 шт., колонка оповещения - 1 шт.</p>
<p>Помещение № 402/403 Спортивный зал (общая площадь - 276 кв.м) (ул. Оршанская, д. 5)</p>	<p><u>Оборудование и технические средства обучения:</u> стойки волейбольные – 2 шт., волейбольная сетка – 1 шт., волейбольные мячи - 10 шт., баскетбольные щиты - 2 шт., баскетбольные мячи – 10 шт., скамейки гимнастические – 2 шт., гимнастическая стенка – 8 шт., съемные турники - 4 шт., тележка для мячей - 1 шт., маты гимнастические – 4 шт., набор фишек (конусов) «Kipsta» - 10 шт., теннисный стол «Stiga» - 2 шт., сетка для настольного тенниса с кронштейнами «Stiga» - 2 шт., мячи для настольного тенниса – 36 шт., ракетки для настольного тенниса – 12 шт., ракетки для бадминтона – 12 шт., воланы – 12 шт., сетка для бадминтона – 1 шт., медбол «Атлетик»- 12 шт., резиновые жгуты – 5 шт., гантели 2 кг – 12 шт., гантели 1 кг – 12 шт., ворота для мини-футбола – 2 шт., футбольный мяч – 3 шт., обручи – 5 шт., скакалки – 12 шт., колонка оповещения – 1 шт.</p>
<p>Помещение № 516А Тренажерный зал (общая площадь -145,5кв.м) (г. Москва, Ленинский пр-т, д.8. стр.16)</p>	<p><u>Специализированная мебель:</u> зеркала настенные - 5шт. <u>Оборудование и технические средства обучения:</u> тренажер - PRO energy «брусья- турник» -1шт., тренажер для жима ногами - 1шт., тренажер для внутренних и боковых мышцы ног - 1шт., тренажер MULTI – HIP для проработки ягодичной мышцы - 1шт., тренажер LOW PEC FLY для грудных мышц - 1шт., тренажер для передних ножных мышц - 1шт., тренажер для задних ножных мышц -1шт., тренажер для икроножных мышц - 1шт., мульти-тренажер «ворота» для широчайших и грудных мышц - 1шт., тренажер для проработки бицепса - 1шт, «тренажер Смита» - 1шт., тренажер наклонный, для мышц живота «пресс» - 1шт., тренажер для поясничного отдела позвоночника - 1шт., тренажер MULTI PRESS для грудных мышц - 2шт., вело-тренажер - 3шт., кардио-эллиптический тренажер - 2шт., тренажер для косых мышц пресса - 1шт., тренажер-скамья «жим лежа» - 2шт., тренажер «манекен для отработки ударов» - 1шт. беговые дорожки - 2шт., гриф олимпийский прямой с замками - 1 шт., стойка для олимпийских дисков d50мм - 1шт., стойка для гантелей - 2шт., гантели 7кг, 9кг, 15кг, 22,5кг, 27,5кг. по 2шт., гантели 1кг. - 18шт., гантели 2кг. - 18шт., мяч «фитбол» - 1 шт.</p>

Для организации **самостоятельной работы** обучающихся используется:

<p>Помещение №418/423Б Читальный зал Помещение для курсового проектирования, выполнения курсовых работ. Помещение для самостоятельной работы (г.Москва, Ленинский пр-т, д. 8, стр. 16)</p>	<p><u>Специализированная мебель:</u> зеркала - 2 шт., крупный стеллаж - 1 шт., часы - 1 шт., диван - 1 шт., журнальный стол - 1 шт., стеллаж для книг - 19 шт., стойка библиотекаря - 1 шт., стол - 1 шт., стол для обучающихся со стеклянными границами - 20 шт., компьютерные кресла - 29 шт., стол компьютерный для обучающихся - 11 шт., скамья для обучающихся – 12 шт.</p> <p><u>Оборудование и технические средства обучения:</u> сетевое оборудование - 1 шт., колонка – 1 шт., гарнитура - 2 шт., компьютеры для обучающихся - 12 шт., компьютеры для обучающихся - 15 шт., компьютеры для обучающихся - 3 шт., компьютер библиотекаря - 1 шт., колонка оповещения – 5 шт.</p>	<p><u>Комплект лицензионного программного обеспечения:</u> Windows 7 / Windows 10 Microsoft Office Kaspersky Endpoint Security. Гарант; КонсультантПлюс 7-Zip; Adobe Reader</p>
--	---	--

Также предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

<p>Помещение № 319 Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Москва, Ленинский пр-т, д. 8, стр. 16)</p>	<p><u>Специализированная мебель:</u> шкафы двухстворчатые (2 шт.), шкафы со стеклянными дверками (3 шт.), стеллажи (2 шт.), зеркало (1 шт.), офисные столы (4 шт.), сейф (1 шт.), диван (1 шт.), тумбы подкатные (2 шт.), тумбы упорные (2 шт.), компьютерный стол со стеллажом (1 шт.), компьютерные кресла (8 шт.), колонка оповещения (1 шт.).</p> <p><u>Оборудование и технические средства обучения:</u> ноутбук (1 шт.), компьютеры (4 шт), принтер (1 шт), колонки – 1 (компл).</p>	<p><u>Комплект лицензионного программного обеспечения:</u> Windows 7/ Windows 10 Microsoft Office Kaspersky Endpoint Security. Гарант 7-Zip; Adobe Reader</p>
---	--	--

Приложение 1

ПОРЯДОК создания учебных групп по медицинским показаниям для занятий физической культурой¹

1. Определение медицинских групп для занятий обучающихся 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 обучающиеся относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная. Основным критерий распределения обучающихся 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

¹ Порядок разработан в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 514н от 10.08.2017 «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»

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 обучающегося, 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 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**

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, фамилия и инициалы)

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, фамилия и инициалы)

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, фамилия и инициалы)

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, фамилия и инициалы)