

Документ подписан простыми электронными подписями  
Информация о входе в систему  
ФИО: Выборнова Любовь Алексеевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.02.2022 15:17:47  
Уникальный программный ключ:  
c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СЕРВИСА»**  
**(ФГБОУ ВО «ПВГУС»)**

Кафедра «Физическое воспитание»

## **РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине «Физическая культура»  
для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья  
специальности 38.02.07 «Банковское дело»

Тольятти, 2018

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» включена в основную профессиональную образовательную программу специальности 38.02.07 «Банковское дело» решением Президиума Ученого совета  
Протокол № 4 от 28.06.2018 г.

Начальник учебно-методического отдела \_\_\_\_\_ *Шм* Н.М.Шемендюк  
28.06.2018 г.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта специальности 38.02.07 «Банковское дело», утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 05 февраля 2018 г. № 67.

Составил: к.п.н., доцент Кувшинов О.Н.

Согласовано

Директор научной библиотеки



В.Н.Еремина

Согласовано

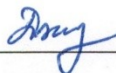
Начальник управления информатизации



В.В. Обухов

Согласовано

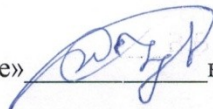
Психолог



Д.В. Токарева

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Физическое воспитание»  
Протокол № 11 от «22» 06. 2018г.

Заведующий кафедрой «Физическое воспитание»



к.п.н., доцент Кувшинов О.Н.

Согласовано

Начальник учебно-методического отдела



Н.М.Шемендюк

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

## 1.1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) являются: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Создание у обучающихся с инвалидностью и ОВЗ представление об общих принципах и методических правилах использования средств физической реабилитации с лечебно-профилактическими целями.

## 1.2. Компетенции, формируемые в ходе освоения дисциплины.

При освоении дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:  
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Результаты освоения дисциплины	Технологии формирования компетенций по указанным результатам	Средства и технологии оценки по указанным результатам
<b>Знает:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	Практические и методико-практические занятия, самостоятельная работа, обсуждение проблемной ситуации, разбор конкретных ситуаций. Психологические и иные тренинги, карта самодиагностики и корректирующих действий.	Устный опрос, собеседование, выступление с докладом и презентацией. Анализ методико-практической работы.
<b>Умеет:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	Практические и методико-практические занятия, самостоятельная работа, обсуждение проблемной ситуации, разбор конкретных ситуаций. Психологические и иные тренинги, карта самодиагностики и корректирующих действий. Индивидуальные задания по разработке программ физического развития и повышения уровня здоровья. Участие в спортивно-оздоровительных и массовых соревнованиях.	Тестирование физической, технической и профессионально-прикладной подготовленности, собеседование. Защита индивидуальных заданий по разработке программ физического развития и повышения уровня здоровья (методико-практические задания). Результаты участия в спортивно-оздоровительных и массовых соревнованиях.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к ОГСЭ.04.

Ее освоение осуществляется с третьего по седьмой (на заочном по шестой) семестр\*.

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Наименование результата
	Предшествующие дисциплины (практики)	
1	Физическая культура	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</li> <li>- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul> <p><i>Использовать полученные знания и умения в выбранной области деятельности:</i></p> <p>активного применения в игровой и соревновательной деятельности технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта.</p>

\* Здесь и далее семестры указаны для обучающихся на базе основного общего образования. Для лиц, обучающихся на базе среднего общего образования, семестры соответствуют учебному плану и нормативному сроку обучения, установленному ФГОС.

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

Распределение фонда времени по семестрам и видам занятий

Виды занятий	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Итого часов	160	160
Лекции (час)		
Практические занятия (час)	160	16
Лабораторные работы (час)		
Самостоятельная работа (час)	-	128
Курсовой проект (работа) (+,-)		
Зачёт, семестр	3, 4	3. 4. 5 (12 часов)
Дифференцированный зачет, семестр	5	6 (4 часа)

**4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Содержание дисциплины**

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (-/-, объем часов соответственно для очной и заочной форм обучения)				Средства и технологии оценки
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная	
<b>3 семестр</b>						
1	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).	-	10/-	-	-	Формы текущего контроля: тестирование физической, технической и профессионально-прикладной подготовленности.
2	Спортивные игры (адаптивные формы)	-	20/-	-	-	
3	Методико-практический.	-	24/4		-/32	Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.
	Промежуточная аттестация по дисциплине				-/4	Зачет
<b>4 семестр</b>						
1	Подвижные игры (адаптивные формы)	-	20/-	-	-	Формы текущего контроля: тестирование физической, технической и профессионально-прикладной подготовленности, контрольные нормативы.
2	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).	-	10/-	-	-	
5	Методико-практический	-	24/4		-/32	Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.
	Промежуточная аттестация по дисциплине				-/4	Зачет
<b>5 семестр</b>						
1	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).	-	8/-	-	-	Формы текущего контроля: тестирование физической, технической и профессионально-прикладной подготовленности, контрольные нормативы.
2	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	-	40/-	-	-	

3	Методико-практический.	-	4/4		-/32	Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.
	Промежуточная аттестация по дисциплине				-/4	Дифференцированный зачет (очная форма обучения). Зачет (заочная форма обучения).
<b>6 семестр</b>						
1	Методико-практический.	-	-/4		-/32	Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.
	Промежуточная аттестация по дисциплине				-/4	Дифференцированный зачет

#### 4.2. Содержание практических занятий

недел №	III семестр (очная форма обучения)	Объем часов
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Цели и задачи на семестр. Техника безопасности. Тестирование уровня здоровья.	2
2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	2
3	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Бег и его разновидности, сочетание беговых упражнений с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег низкой интенсивности.	2
4	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Круговая тренировка. Совершенствование выносливости, силы и быстроты.	2
5	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Бег и его разновидности, сочетание беговых упражнений с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег низкой интенсивности.	2
6	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Техника безопасности при обращении с оружием. Ознакомление с техникой стрельбы из винтовки (электронной). Техника пожарной безопасности: Ознакомление с техникой использования пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами при эвакуации с верхних этажей зданий при пожаре.	2
7	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Совершенствование техники стрельбы из винтовки (электронной). Совершенствование техники использования пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами при эвакуации с верхних этажей зданий при пожаре. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы) - настольный теннис. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	2
8	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Методические основы разработки индивидуальных программ. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы) - настольный теннис. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	2
9	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Тестирование силовых качеств. Анализ	2

	результатов. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы) - футбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	2
10	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Тестирование скоростных качеств. Анализ результатов. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы) - футбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	2 2
11	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Методы и средства развития силовых качеств. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы) - волейбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	2 2
12	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Методы и средства развития скоростных качеств. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы) - волейбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	2 2
13	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Ознакомление с техникой упражнений на развитие силовых и скоростных качеств. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы) - баскетбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	2 2
14	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Совершенствование техники упражнений на развитие силовых и скоростных качеств. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы) - баскетбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	2 2
15	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Совершенствование техники упражнений на развитие силовых и скоростных качеств. Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к выполнению контрольных тестов (адаптивные виды и формы) по физической, технической и функциональной подготовленности.	2 2
16	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Анализ индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Выполнение контрольных тестов (адаптивные виды и формы) по физической, технической и функциональной подготовленности.	2 2
17	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Выводы результатов индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Выполнение тестов на физическую подготовленность.	2
<b>III семестр (заочная форма обучения)</b> МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств.		4



#### IV семестр

1	<p><b>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ.</b> Техника безопасности при обращении с оружием. Совершенствование техники стрельбы из винтовки (электронной).</p> <p>Техника пожарной безопасности: Совершенствование техники использования пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами при эвакуации с верхних этажей зданий при пожаре.</p> <p><b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b> (адаптивные формы), направленные на развитие координационных способностей. Использование гимнастических упражнений, элементов йоги.</p>	2
2	<p><b>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ.</b> Совершенствование техники стрельбы из винтовки (электронной).</p> <p>Совершенствование техники использования пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами при эвакуации с верхних этажей зданий при пожаре.</p> <p><b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b> (адаптивные формы), направленные на развитие гибкости. Использование гимнастических упражнений, элементов стретчинга.</p>	2
3	<p><b>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ.</b> Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Методические основы разработки индивидуальных программ.</p> <p>Подвижные игры (адаптивные формы), направленные на развитие силы. Использование гимнастических упражнений, элементов пилатеса.</p>	2
4	<p><b>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ.</b> Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Тестирование гибкости. Анализ результатов.</p> <p><b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b> (адаптивные формы), направленные на развитие выносливости. Использование гимнастических упражнений, элементов аэробики.</p>	2
5	<p><b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b> (адаптивные формы), направленные на развитие быстроты. Использование гимнастических упражнений на дыхание и расслабление.</p>	2
6	<p><b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b> (адаптивные формы). Ознакомление с адаптивными играми: бочче, голбол и другие. Профилактическая гимнастика.</p>	2
7	<p><b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b> (адаптивные формы). Совершенствование техники и тактики адаптивных игр: бочче, голбол и другие. ЛФК.</p>	2
8	<p><b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b> (адаптивные формы). Совершенствование техники и тактики адаптивных игр: бочче, голбол и другие. ЛФК.</p>	2
9	<p><b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b> (адаптивные формы). Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.</p>	2
10	<p><b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b> (адаптивные формы). Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в течение всего обучения.</p>	2
11	<p><b>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ.</b> Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Тестирование выносливости. Анализ результатов.</p>	2
12	<p><b>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ.</b> Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Методы и средства развития выносливости.</p>	2
13	<p><b>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ.</b> Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Методы и средства развития гибкости.</p>	2
14	<p><b>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ.</b> Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Ознакомление с техникой упражнений на развитие выносливости и гибкости.</p>	2
15	<p><b>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ.</b> Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Совершенствование техники упражнений на развитие выносливости и гибкости.</p>	2
16	<p><b>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ.</b> Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Совершенствование техники упражнений на развитие выносливости и гибкости.</p>	2

17	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Анализ индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Выполнение тестов на физическую подготовленность (адаптивные виды и формы).	2
18	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Бег низкой и средней интенсивности. Эстафета без предметов. Упражнения для развития гибкости (активный метод): простые, пружинящие, маховые упражнения.	2
29	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Бег низкой и средней интенсивности. Обучение определения ПАНО (за исключением студентов с заболеваниями (нарушением) сердечно-сосудистой и дыхательной систем). ОФП.	2
20	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Бег (ходьба) с интенсивностью I зоны по ЧСС. Выполнение комплексов ЛФК.	2
21	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Бег и его разновидности, сочетание беговых упражнений с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег низкой интенсивности. Обучение передачи эстафетной палочке. Проведение эстафеты с использованием специализированных предметов.	2
22	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Тестирование уровня выносливости в беге (дистанция определяется индивидуально, в соответствии с уровнем функциональных возможностей студента). Упражнения на восстановление и развитие гибкости, дыхательные упражнения	2
23	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Выводы результатов индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Выполнение тестов на физическую подготовленность (адаптивные виды и формы).	2
<b>IV семестр (заочная форма обучения)</b>		
МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости.		4
<b>V семестр</b>		
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Основная гимнастика ОРУ.	2
2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Совершенствование техники ходьбы и бега. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Определение пульса после нагрузки. Подвижные игры. ОФП.	2
3	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Тестирование уровня выносливости в беге (дистанция определяется индивидуально, в соответствии с уровнем функциональных возможностей студента). Упражнения на восстановление и развитие гибкости, дыхательные упражнения.	2
4	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы) Бег низкой интенсивности по пересеченной местности (чередование бега и ходьбы). Специальные беговые упражнения с сочетанием упражнений на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.	2
5	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики с учётом заданных (личных) условий и характера труда.	2
6	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.	4
7	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): разучивание базовых шагов	4

	аэробики отдельно и в связках.	
8	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках.	4
9	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках.	4
10	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): совершенствование базовых шагов аэробики отдельно и в связках.	4
11	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): совершенствование базовых шагов аэробики отдельно и в связках.	4
12	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики.	4
13	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.	4
14	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными. Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.	4
15	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными. Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.	4
16	<b>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ.</b> Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики с учётом заданных (личных) условий и характера труда. Тестирование физической подготовленности.	2
<b>V семестр (заочная форма обучения)</b>		
	<b>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ.</b> Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики с учётом заданных (личных) условий и характера труда.	4
<b>VI семестр (заочная форма обучения)</b>		
	<b>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ.</b> Разработка индивидуальной программы коррекции телосложения.	4

**5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**Технологическая карта самостоятельной работы студента**  
(-/-, объем часов соответственно для очной и заочной форм обучения)

Наименование компетенций	Вид деятельности студентов (задания на самостоятельную работу)	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов	
<b>3 семестр</b>					
ОК 8.	Выполнение методико-практического задания.	Индивидуальные программы развития физических качеств.	Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.	-/32	
<b>4 семестр</b>					
ОК 8.	Выполнение методико-практического задания.	Индивидуальные программы развития физических качеств.	Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.	-/32	
<b>5 семестр</b>					
ОК 8.	Выполнение методико-практического задания.	Индивидуальные программы профессионально прикладной подготовки.	Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.	-/32	
<b>6 семестр</b>					
ОК 8.	Выполнение методико-практического задания.	Индивидуальные программы коррекции телосложения.	Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.	-/32	
				<b>Итого</b>	<b>-/128</b>

**Рекомендуемая литература:** 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.

## **6. Методические указания для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья по освоению дисциплины**

### **Организация образовательного процесса для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ**

Сведения об обучающихся с инвалидностью и лицах с ограниченными возможностями здоровья (ЛОВЗ) обновляются управлением по работе со студентами совместно с психологом и деканами институтов (факультетов) перед началом каждого учебного семестра с целью их актуализации и учета особенностей каждой категории обучающихся с инвалидностью и ЛОВЗ при организации учебного процесса.

Образовательный процесс обучающихся с ОВЗ может быть организован, как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, а так же индивидуально.

#### **Особые образовательные потребности слепых и слабовидящих:**

- получение специальной помощи средствами образования;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогами и сверстниками;
- использование специальных технических средств обучения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды, включая дополнительные индивидуальные занятия по учебным дисциплинам;
- максимальное расширение образовательного пространства за счет расширения социальных контактов с широким социумом;
- целенаправленное обогащение (коррекция) чувственного опыта за счет развития сохранных анализаторов (в том числе и остаточного зрения);
- формирование компенсаторных способов деятельности;
- профилактика вербализма и формализма знаний за счет расширения, обогащения и коррекции предметных и пространственных представлений, формирования, обогащения, коррекции понятий;
- развитие полисенсорного восприятия предметов и объектов окружающего мира;
- особые образовательные потребности слепых и слабовидящих в университете реализуются путем применения электронного обучения и дистанционно образовательными технологиями, формирования ЭИОС и создание возможностей работы в ЭИОС посредством компьютерной лупы и увеличения шрифта.

#### **Особые образовательные потребности глухих и слабослышащих:**

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды, использование разных типов звукоусиливающей аппаратуры (коллективного и индивидуального пользования) в ходе всего учебно-воспитательного процесса, а также нахождения человека вне специально организованной коррекционно-образовательной среды;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных технологий), обеспечивающих реализацию "обходных путей", т.е. компенсирующих образовательных маршрутов обучения;
- индивидуализация обучения, т.е. реализация дифференцированного подхода в обучении лиц с нарушением слуха внутри коммуникативной системы с учетом их возможностей и особых образовательных потребностей;
- расширение образовательного пространства: участие в творческих вечерах, походы в театр, тематических экскурсиях, туристско-краеведческой деятельности и др.;
- условия обучения, обеспечивающие деловую и эмоционально комфортную атмосферу, способствующую качественному образованию и личностному развитию обучающихся, расширению их социального опыта, взаимодействия с лицами, имеющими сохранный слух;
- создание условий для развития у данной категории реципиентов инициативы, познавательной активности, в том числе за счет привлечения их к участию в различных (доступных) видах деятельности;
- учет специфики восприятия и переработки информации, овладения учебным материалом при организации обучения и оценке достижений;
- преодоление ситуативности, фрагментарности и однозначности понимания происходящего с глухим или слабослышащим и его социокультурным окружением;

- обеспечение специальной помощи в осмыслении, упорядочивании, дифференциации и речевом опосредовании индивидуального жизненного опыта;

- применение в образовательно-коррекционном процессе соотношения устно-дактильной, письменной, устной, и жестовой речи (РЖЯ - русский жестовый язык) с учетом особенностей разных категорий глухих и слабослышащих лиц, обеспечения их качественного образования, развития коммуникативных навыков, социальной адаптации и интеграции в общество;

- использование обучающимися в целях реализации собственных познавательных, социокультурных и коммуникативных потребностей вербальных и невербальных средств коммуникации с учетом владения вышеуказанными средствами слышащими партнерами по общению.

- особые образовательные потребности обучающихся с ограничениями по слуху в университете реализуются путем применения электронного обучения и дистанционно образовательными технологиями, формирования ЭИОС.

### **Особые образовательные потребности лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА):**

- обязательное использование специальных методов, приемов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию "обходных путей" обучения;

- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для нормально развивающегося человека;

- обеспечение создания особой пространственной и временной образовательных сред;

- создание для этой категории лиц безбарьерной архитектурно-пространственной среды;

- обеспечение специальными приспособлениями и индивидуально адаптированным рабочим местом;

- организация коррекционно-поддерживающего сопровождения в образовательном процессе.

- особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в университете реализуются путем применения электронного обучения и дистанционно образовательными технологиями, формирования ЭИОС и создание возможностей работы в ЭИОС посредством компьютерной лупы и увеличения шрифта.

### **Особые образовательные потребности лиц, имеющих расстройства аутистического спектра (далее - РАС):**

Категория лиц с РАС неоднородна по своему составу и включает в себя спектр психологических характеристик, описывающих широкий круг аномального поведения, затруднений в социальном взаимодействии и коммуникациях, а также жестко ограниченных интересов и часто повторяющихся разноплановых стереотипов и ауто стимуляций.

- создание постепенного и индивидуально дозированного введения лица с РАС в ситуацию обучения в общей аудитории;

- организация выбора учебных занятий, которые начинает посещать человек, имеющий РАС, которая обеспечивает его постепенностью перехода от тех форм обучения, где он чувствует себя наиболее успешным и заинтересованным ко всем остальным;

- организация специальной поддержки лиц с РАС в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации: обращение за информацией и помощью, выражение своего отношения, оценки, согласия или отказа поделиться впечатлениями;

- обеспечение дополнительными индивидуальными занятиями с психологом по отработке форм адекватного учебного поведения, умения вступать в коммуникацию и взаимодействие с преподавателем, студентами адекватно воспринимать похвалу и замечания;

- создание специальной установки педагога на развитие эмоционального контакта с лицом, имеющим РАС, поддержание в нем уверенности в том, что его принимают, ему симпатизируют, в том, что он успешен на занятиях;

- организация дозированного и постепенного расширения образовательного пространства за пределы образовательного учреждения.

- особые образовательные потребности обучающихся, имеющих расстройства аутистического спектра, в университете реализуются путем применения электронного обучения и дистанционно образовательными технологиями, формирования ЭИОС и создание возможностей работы в ЭИОС посредством компьютерной лупы и увеличения шрифта.

## **Особые образовательные потребности лиц имеющих тяжелые нарушения речи (далее - ТНР):**

Лица с тяжелыми нарушениями речи характеризуются множественными нарушениями языковых систем в сочетании с комплексными анализаторными расстройствами. Нарушения речи многообразны, они проявляются в нарушении произношения, грамматического строя речи, бедности словарного запаса, а также в нарушении темпа и плавности речи.

- индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий реципиентов с ТНР;

- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования;

- применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию "обходных путей" коррекционного воздействия на речевые процессы, повышающих контроль за устной и письменной видами речи;

- возможность обучаться дистанционно при наличии полного пакета медицинских документов;

- особые образовательные потребности обучающихся, имеющих тяжелые нарушения речи, в университете реализуются путем применения электронного обучения и дистанционно образовательными технологиями, формирования ЭИОС и создание возможностей работы в ЭИОС посредством компьютерной лупы и увеличения шрифта.

### **Особые образовательные потребности лиц с общим заболеванием:**

- индивидуализация обучения лиц с общим заболеванием с учетом их возможностей и особых образовательных потребностей;

- условия обучения, обеспечивающие деловую и эмоционально комфортную атмосферу, способствующую качественному образованию и личностному развитию обучающихся, расширению их социального опыта;

- создание у этой категории реципиентов условий для развития инициативы, познавательной активности, в том числе за счет привлечения к участию в различных (доступных) видах деятельности;

- особые образовательные потребности обучающихся, имеющих тяжелые нарушения речи, в университете реализуются путем применения электронного обучения и дистанционно образовательными технологиями, формирования ЭИОС и создание возможностей работы в ЭИОС посредством компьютерной лупы и увеличения шрифта.

Категория лиц с общим заболеванием неоднородна по своему составу. К ним относятся:

- гипертоническая болезнь III стадии;

- коронарная недостаточность, резко выраженная у лиц, перенесших инфаркт миокарда, со значительными изменениями сердечной мышцы и нарушением кровообращения III степени;

- пороки сердца при наличии стойких нарушений кровообращения III степени;

- хронические заболевания легких, сопровождающиеся стойкой дыхательной недостаточностью III степени и сердечной недостаточностью;

- хронический нефрит при наличии стойких выраженных явлений почечной недостаточности;

- цирроз печени с нарушением портального кровообращения (асцит);

- сахарный диабет - тяжелая форма при ацетонурии и склонности к коматозным состояниям;

- злокачественные новообразования инкурабельные и др.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем профессиональной подготовки преподавателей, методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации обучающимися с инвалидностью и лиц с ОВЗ.

Для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» на основании соблюдения принципов адаптивной физической культуры, включая, в том числе, и занятия по интеллектуальным видам спорта.

Формы проведения текущей и итоговой аттестации для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме компьютерного тестирования и т.п.)

Согласно «Инструкции по организации и содержанию работы кафедр физической культуры в высших учебных заведениях» и требованиям ФГОС, обучающиеся для практических занятий распределяются на следующие отделения.

На основное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Численность учебной группы не более 20 человек.

На специальное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Численность обучающихся в учебных группах этого отделения 8-12 человек. Специальные учебные группы комплектуются с учетом функциональных возможностей организма обучающихся и нозологических форм заболеваний. На специальное учебное отделение в любое время учебного года могут переводиться обучающиеся других отделений в связи с заболеванием или прочими объективными причинами.

На учебное отделение обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья зачисляются, отнесенные по данным медицинского обследования (справка врачебной комиссии – ВКК или КЭК) в специальную медицинскую группу.

Обучающиеся, адаптированные к занятиям в основной или подготовительной группах, занимаются инклюзивной практикой. Обучающиеся, требующие создания специальных условий для занятий физической культурой занимаются в отдельных группах, сформированных по заболеваниям.

Учебные группы этого отделения комплектуются с учётом нозологических форм заболеваний и функциональных возможностей организма обучающихся:

- 1 группа - обучающиеся с нарушениями зрения;
- 2 группа - обучающиеся с нарушениями слуха;
- 3 группа - обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- 4 группа - с другими нарушениями;
- 5 группа – со сложными дефектами (два и более нарушений).

Программа курса этого отделения включает практический программный материал и теорию (включающий информацию обязательную для всех учебных отделений, профессионально-прикладную физическую подготовку, а также специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии). На теоретических занятиях особое внимание уделяется вопросам врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учётом отклонений в состоянии здоровья обучающихся. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка проводится с учётом функциональных возможностей обучающихся.

Обучающиеся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья закрепляются за преподавателями физического воспитания на весь период обучения. Если у обучающихся специального отделения в процессе учебных занятий улучшилось состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность, то они на основании заключения врача и решения кафедры по окончании учебного года (или семестра) переводятся в подготовительную медицинскую группу.

В начале семестра обучающимся необходимо ознакомиться с технологической картой дисциплины, выяснить, какие результаты освоения дисциплины заявлены (знания, умения, практический опыт). Для успешного освоения дисциплины обучающимся необходимо выполнить задания, предусмотренные рабочей учебной программой дисциплины и пройти контрольные точки в сроки, указанные в технологической карте (раздел 11). От качества и полноты их выполнения будет зависеть уровень сформированности компетенции и оценка текущей успеваемости по дисциплине. По итогам текущей успеваемости обучающемуся может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации, если это предусмотрено технологической картой дисциплины.

Основной формой освоения дисциплины является контактная работа с преподавателем - практические занятия, консультации (в том числе индивидуальные).

На практических занятиях вырабатываются навыки и умения обучающихся по применению полученных знаний в конкретных ситуациях. По окончании изучения дисциплины проводится промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт.

Регулярное посещение аудиторных занятий не только способствует успешному овладению знаниями, но и помогает организовать время, т.к. все виды учебных занятий распределены в семестре планомерно, с учетом необходимых временных затрат.

Контрольные точки на практических занятиях и зачеты (дифференцированный зачёт) обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени



освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения обучающимися конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Промежуточная аттестация – зачет (дифференцированный зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры обучающегося и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической и психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Усвоение материала разделов определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками.

Обучающиеся всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу сдают зачет (дифференцированный зачет). Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий дисциплины «Физическая культура и спорт», обеспечивающей физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по технологической карте, при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже минимального уровня подготовленности.

Условием допуска к промежуточной аттестации по дисциплине является выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке не ниже минимального уровня. Промежуточная аттестация проводится в форме экспертной оценки по методико-практическому разделу программы.

Обучающиеся специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

**7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (зачет, дифференцированный зачёт)**

Фонды оценочных средств, позволяющие оценить уровень сформированности компетенций и результаты освоения дисциплины, представлены следующими компонентами:

Код оцениваемой компетенции	Тип контроля	Вид контроля	Количество элементов
<b>3 семестр</b>			
ОК 8.	текущий	Тестирование физической и технической подготовленности, участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях. Собеседование, устный опрос, подготовка докладов, индивидуальные задания. Дневник самоконтроля. Экспертная оценка.	14
	промежуточный	Зачёт (очная форма обучения)  Зачёт (заочная форма обучения)	По результатам накопительного рейтинга.  Методико-практическое задание.
<b>4 семестр</b>			
ОК 8.	текущий	Тестирование физической и технической подготовленности, участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях. Собеседование, устный опрос, подготовка докладов, индивидуальные задания. Дневник самоконтроля. Экспертная оценка.	17
	промежуточный	Зачёт (очная форма обучения)  Зачёт (заочная форма обучения)	По результатам накопительного рейтинга.  Методико-практическое задание.
<b>5 семестр</b>			
ОК 8.	текущий	Тестирование физической и технической подготовленности, участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях. Собеседование, устный опрос, подготовка докладов, индивидуальные задания. Дневник самоконтроля. Экспертная оценка.	11
	промежуточный	Дифференцированный зачёт (очная форма обучения)  Зачёт (заочная форма обучения)	По результатам накопительного рейтинга.  Методико-практическое задание.
<b>6 семестр</b>			

ОК 8.	промежуточный	Дифференцированный зачёт (заочная форма обучения)	Методико-практическое задание.
-------	---------------	---	--------------------------------

### 7.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Код и наименование компетенций и результатов освоения дисциплины	Оценочные средства (перечень вопросов, заданий и др.)
<b>3 СЕМЕСТР</b>	
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p><b>Знает:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b>Умеет:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понимание роли физической культуры в Понимание роли физической культуры в общекультурном развитии человека. в</li> <li>2. Понимание роли физической культуры в профессиональном развитии человека. в</li> <li>3. Понимание роли физической культуры в социальном развитии человека. в</li> <li>4. Знание основ здорового образа жизни.</li> <li>5. Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической с учетом индивидуальных особенностей организма.</li> <li>6. Демонстрация 2-3 тестов для определения физического качества гибкость.</li> <li>7. Демонстрация теста для определения физического качества силовая выносливость длинных разгибателей мышц спины.</li> <li>8. Демонстрация 2-3 тестов для определения физического качества силовая выносливость мышц груди и трёхглавой плеча.</li> <li>9. Анализ результатов антропометрических измерений.</li> <li>10. Продемонстрировать и проанализировать функциональный тест сердечно-сосудистой системы.</li> <li>11. Выполнение тестов на техническую подготовленность.</li> <li>12. Выполнение тестов на физическую подготовленность.</li> <li>13. Демонстрация методически грамотного составления комплекса ЛФК.</li> <li>14. Выполнение методико-практического задания.</li> </ol>
<b>4 СЕМЕСТР</b>	
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p><b>Знает:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеризует физкультпаузу в учебной и производственной деятельности.</li> <li>2. Характеризует физкультминутку в учебной и производственной деятельности.</li> <li>3. Перечисляет средства закаливания.</li> <li>4. Знает методы закаливания.</li> <li>5. Осмысленно ориентируется в принципах закаливания.</li> <li>6. Демонстрирует вводную гимнастику с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.</li> <li>7. Демонстрирует физкультпаузу с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.</li> </ol>

<p>риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b>Умеет:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Демонстрирует физкультминутку с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.</li> <li>9. Выполняет гимнастику для глаз.</li> <li>10. Выполняет тесты на техническую подготовленность.</li> <li>11. Выполняет тесты на физическую подготовленность.</li> <li>12. Демонстрирует физкультпаузу в режиме учебного дня.</li> <li>13. Демонстрирует физкультминутку в режиме учебного дня.</li> <li>14. Демонстрирует практические навыки основ судейства в волейболе.</li> <li>15. Демонстрирует практические навыки основ судейства в баскетболе.</li> <li>16. Владеет методикой составления комплекса лечебной гимнастики.</li> <li>17. Выполнение методико-практического задания.</li> </ol>
<b>5 СЕМЕСТР</b>	
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p><b>Знает:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b>Умеет:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перечислить функции сердечно-сосудистой системы.</li> <li>2. Перечислить виды спорта акцентированно влияющие на сердечно-сосудистой систему.</li> <li>3. Показ упражнений на восстановление и развитие гибкости, дыхательные упражнения.</li> <li>4. Демонстрация базовых шагов аэробики отдельно и в связках.</li> <li>5. Выполнение физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики.</li> <li>6. Демонстрация комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</li> <li>7. Демонстрация знания и применения основ тактики командной игры в баскетболе.</li> <li>8. Демонстрация знания и применения основ тактики командной игры в волейболе.</li> <li>9. Составление и выполнение «малых» форм ФК (ПФК).</li> <li>10. Демонстрация лидерских качеств (капитанских) в подвижных играх.</li> <li>11. Выполнение методико-практического задания.</li> </ol>
<b>6 СЕМЕСТР</b>	
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p><b>Знает:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия</p>	<p>Выполнение методико-практического задания: Разработка индивидуальной программы коррекции телосложения.</p>

профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

**Умеет:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

## 7.2 Тесты определения физической подготовленности.

Перечень тестов и градация оценок уровня развития физических качеств определяется преподавателем, в зависимости от группы отделения, с учётом нозологических форм заболеваний и функциональных возможностей организма обучающихся.

Тесты	Уровень подготовленности	Юноши			Девушки		
		Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов
<b>Обязательные тесты осеннего и весеннего семестров</b>							
1а) Бег 100 м*		14,6	14,0	13,2	18,7	17,0	15,7
1б) Прыжки через скакалку (за 1 мин)		70	100	130	80	110	140
2. Подтягивания на перекладине							
вес до 85 кг		5	9	15			
вес более 85 кг		2	7	12			
2. Подтягивания на перекладине (Н=90см)							
Вес до 70 кг					5	9	15
Вес более 70 кг					3	7	12
3. Отжимания в упоре на брусьях							
Вес до 85 кг		5	9	15			
Вес более 85 кг		2	7	12			
3. Отжимания в упоре лежа							
Вес до 70 кг					5	9	15
Вес более 70 кг					3	7	12
<b>Тесты текущего контроля в осеннем семестре</b>							
1. Удержание туловища в и.п. лежа на животе		60 сек	1 мин 30	2 мин	60 сек	1 мин 30	2 мин
2. Поднимание туловища		20	40	60	20	40	60
<b>Тесты текущего контроля в весеннем семестре</b>							
1. Опускание ног в и.п. лежа на спине		20	40	60	20	40	60
2. Наклон вперед в и.п. сед ноги врозь (гибкость)		- 10 см	0 см	+ 10 см	-10см	0 см	+10 см
<b>Жизненно необходимые навыки</b>							
1) Бег 3000/2000							
вес до 85/70 кг		14,30	13,10	12,00	12,15	11,20	10,15
вес более 85/70 кг		15,30	13,50	12,30	13,15	11,55	10,35
2) Плавание 100м (юноши) и 50м (дев.)		2,30	2,15	2,00	1,25	1,14	1,03

\* тест может быть заменен на предложенный ниже - вариант б

### **7.3 Тесты определения технической подготовленности**

Перечень тестов и градация оценок определяется преподавателем, в зависимости от группы отделения, с учётом нозологических форм заболеваний и функциональных возможностей организма обучающихся.

Тесты	Уровень подготовленности	Юноши			Девушки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
		3 балла	5 баллов	7 баллов	3 балла	5 баллов	7 баллов
<b>Волейбол</b>							
Передача двумя руками сверху над собой.		Оценивается техника выполнения (равномерность движений и общая напряженность, стабильность - работа в круге d=2 м.), высота передачи мяча над собой не менее 2 м.					
Передача двумя руками снизу над собой.							
Подача мяча (5 попыток) Оценивается количество результативных подач и техника выполнения.		5	4	3	5	4	3
<b>Баскетбол</b>							
Штрафные броски - 12 попыток (кол-во попаданий).		3	5	8	3	5	8
Броски мяча в корзину из под щита (10 попаданий из 10 бросков).		Оценивается техника выполнения: уверенность владения мячом, скорость дриблинга, количество и сложность применяемых технических элементов.					
Атака кольца с ведением мяча (необходимо выполнить 2 результативных атаки подряд).							
<b>Плавание</b>							
Ноги кроль на груди с доской 25 м., сек.		60	50	45	68	58	53
Руки кроль на груди с доской 25 м., сек.		45	35	25	53	43	33
Ноги кроль на спине доска на вытянутых руках 25 м., сек		60	50	45	68	58	53
Тесты	Уровень подготовленности	Юноши			Девушки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
		3 балла	5 баллов	7 баллов	3 балла	5 баллов	7 баллов
<b>Мини футбол</b>							
Бег с мячом 30 м., сек		7,0	6,7	5,6	7,5	7,2	6,1
Жонглирование мячом (раз)		10	15	20	10	15	20
Удары по воротам с центра поля из 8 попыток		5	6	7	4	5	6
<b>Лыжные гонки</b>							
Лыжная гонка (свободным стилем): юноши – 5 км девушки – 3 км мин		28,00	26,00	25,00	20,00	19,00	18,00



## **7.2. Методические рекомендации к определению процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования результатов**

Рабочая учебная программа дисциплины содержит следующие структурные элементы:

- перечень формируемых в ходе изучения дисциплины результатов с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования результатов в процессе освоения образовательной программы (далее – задания). Задания по каждому результату, как правило, не должны повторяться.

Требования по формированию задания на оценку ЗНАНИЙ:

- обучающийся должен воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты;
- применяются средства оценивания заявленных результатов: тестирование, вопросы по основным понятиям дисциплины и т.п.

Требования по формированию задания на оценку УМЕНИЙ:

- обучающийся должен решать типовые задачи (выполнять задания) на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения;
- применяются следующие средства оценивания результатов: простые ситуационные задачи (задания) с коротким ответом или простым действием, упражнения, задания на соответствие или на установление правильной последовательности, эссе и другое.

Требования по формированию задания на оценку навыков и (или) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- обучающийся должен решать усложненные задачи (выполнять задания) на основе приобретенных знаний, умений и навыков, с их применением в определенных ситуациях;
- применяются средства оценивания результатов: задания требующие многошаговых решений как в известной, так и в нестандартной ситуациях, задания, требующие поэтапного решения и развернутого ответа, ситуационные задачи, проектная деятельность, задания расчетно-графического типа. Средства оценивания выбираются в соответствии с заявленными результатами обучения по дисциплине.

Процедура выставления оценки доводится до сведения обучающихся в течение месяца с начала изучения дисциплины путем ознакомления их с технологической картой дисциплины, которая является неотъемлемой частью рабочей учебной программы по дисциплине.

В результате оценивания результатов на различных этапах их формирования по дисциплине студенту начисляются баллы по шкале, указанной в рабочей учебной программе по дисциплине.

## **7.3. Описание показателей и критериев оценивания результатов на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Успешность усвоения дисциплины характеризуется качественной оценкой на основе листа оценки сформированности результатов, который является приложением к зачетно-экзаменационной ведомости при проведении промежуточной аттестации по дисциплине.

### **Критерии оценивания**

*Результат считается сформированным*, если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний, использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 86 до 100, что соответствует *повышенному уровню* сформированности.

*Результат считается сформированным*, если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий,

требующих применения знаний; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 61 до 85,9, что соответствует *пороговому уровню сформированности*.

*Результат считается несформированным*, если студент при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, не демонстрирует необходимых умений, доля невыполненных заданий, предусмотренных рабочей учебной программой составляет 55 %, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям, качество их выполнения оценено числом баллов ниже 61, что соответствует *допороговому уровню*.

### **Шкала оценки уровня освоения дисциплины**

Качественная оценка может быть выражена: в процентном отношении качества усвоения дисциплины, которая соответствует баллам, и переводится в уровневую шкалу и оценки «отлично» / 5, «хорошо» / 4, «удовлетворительно» / 3, «неудовлетворительно» / 2, «зачтено», «не зачтено». Преподаватель ведет письменный учет текущей успеваемости студента в соответствии с технологической картой по дисциплине.

#### *Шкала оценки результатов освоения дисциплины*

<b>Шкалы оценки уровня сформированности результата (ов)</b>		<b>Шкала оценки уровня освоения дисциплины</b>		
<i>Уровневая шкала оценки</i>	<i>100 балльная шкала, %</i>	<i>100 балльная шкала, %</i>	<i>5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл</i>	<i>недифференцированная оценка</i>
допороговый	ниже 61	ниже 61	«неудовлетворительно» / 2	не зачтено
пороговый	61-85,9	70-85,9	«хорошо» / 4	зачтено
		61-69,9	«удовлетворительно» / 3	зачтено
повышенный	86-100	86-100	«отлично» / 5	зачтено

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **Основная:**

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов сред. проф. образования / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Документ Bookread2. - М. : Альфа-М [и др.], 2014. - 335 с. : ил. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=417975>.
2. Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие для сред. проф. образования / Э. Б. Кайнова. - Документ Bookread2. - М. : ФОРУМ [и др.], 2014. - 205 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=416123>.
3. Учебно-методическое пособие "Специализация волейбол" по дисциплине "Физическая культура" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физвоспитание" ; сост.: О. Н. Кувшинов, О. В. Удовиченко. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 954 КБ, 52 с. - Библиогр.: с. 49 - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>. Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.
4. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". "Теоретические основы развития физических качеств" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений подгот. / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание" ; сост. Л. А. Коновалова. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 860 КБ, 100 с. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.

### Дополнительная:

5. Видео-практикум по дисциплине "Физическая культура" на тему "Оказание первой помощи пострадавшим на воде" [Электронный ресурс] : для студентов, занимающихся по специализации "Плавание" / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), [Каф. "Физ. воспитание"]; сост. Н. А. Усачев, Д. И. Сурнин. - Документ Windows Media. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 357 МБ, 5 мин - CD-ROM.

6. Видео-практикум по дисциплине "Физическая культура". Тема "Лечебная физическая культура при нарушении опорно-двигательного аппарата (позвоночника)" [Электронный ресурс] : для студентов всех направлений подгот. и специальностей / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), [Каф. "Физвоспитание"]; сост. Г. Я. Барашина. - видеозапись mp4. - Тольятти : ПВГУС, 2014. - 486 МБ, 24 мин.. - CD-ROM.

7. Видео-практикум по дисциплине "Физическая культура". Тема "Техника плавания способом брасс" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений подгот. / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), [Каф. "Физ. воспитание"]; сост. В. И. Наумова, М. В. Кошелев. - Документ Media Player Classic. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 838 МБ. - CD-ROM.

8. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. для вузов по направлению подгот. 49.03.01 "Физ. культура" (квалификация (степень) "бакалавр") / Л. К. Караулова. - Документ Bookread2. - М. : ИНФРА-М, 2017. - 335 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=567347>.

9. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура" "Методика обучения плаванию" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ПВГУС), Каф. "Физвоспитание"; сост.: Н. А. Усачев, В. И. Наумова, М. В. Кошелева. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2016. - 1,45 МБ, 56 с. - Библиогр.: с. 55. - Прил.. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>

10. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура", "Педагогические и медико-биологические аспекты физической культуры студентов" [Электронный ресурс] : для студентов всех направлений и специальностей ВПО. Ч. 3 / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание"; сост.: Е. И. Гришина, Т. И. Величко. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2014. - 407 КБ, 44 с. - Библиогр.: с. 43. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>

11. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура", "Педагогические и медико-биологические аспекты физической культуры студентов" [Электронный ресурс] : для студентов всех направлений и специальностей ВПО. Ч. 2 / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание"; сост.: Е. И. Гришина, Т. И. Величко. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2014. - 551 КБ, 59 с. - Библиогр.: с. 58. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.

12. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Документ Bookread2. - Минск : Вышэйшая шк, 2014. - 351 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>.

## **8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины**

Интернет-ресурсы:

1. Физкультура и Спорт [Электронный ресурс] : журнал. - Режим доступа: <http://www.fismag.ru/>. - Загл. с экрана.
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>. - Загл. с экрана.
3. Электронная библиотечная система Поволжского государственного университета сервиса [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru/>. - Загл. с экрана.
4. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://znanium.com/>. – Загл. с экрана.

**9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Краткая характеристика применяемого программного обеспечения

№ п/п	Программный продукт	Назначение при освоении дисциплины
1	Операционная система Microsoft Windows.	Обеспечение работы ПК
2	Пакет Microsoft Office. Браузер Internet Explorer.	При выполнении индивидуальных заданий, написании рефератов, подготовке к зачетам.

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

Практические занятия проводятся в четырёх специализированных аудиториях: спортивный зал для игровых видов спорта, зал для н/тенниса, зал ЛФК, зал силового тренинга.

Спортивный зал для игровых видов спорта оборудован: баскетбольными щитами, волейбольными стойками и сеткой, воротами для мини футбола и гандбола, гимнастическими скамейками, шведскими стенками и навесными на них перекладинами, гимнастической перекладиной, параллельными брусьями. В том числе, используется следующий инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные и гандбольные, ракетки и воланы для бадминтона, гимнастические маты и коврики, гимнастические палки и скакалки.

Зал для н/тенниса оборудован: столами для н/тенниса, гимнастическими скамейками, шведскими стенками, перекладинами, зеркальной стеной, пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами. Используются ракетки для н/тенниса, гимнастические коврики, мячи для фитбола, винтовки (электронные).

Зал ЛФК оборудован: тремя зеркальными стенами, тренажёром гребца велотренажёром, шаговым тренажёром, гимнастическими скамейками, аудиоаппаратурой. Используются гимнастические коврики и маты, мячи для фитбола, скакалки, гимнастические палки, медболы, обручи, гантели.

Зал силового тренинга оборудован: шведскими стенками, перекладинами, брусьями, универсальным силовым тренажёром. Используются: гантели, штанги с прямым грифом и изогнутым, гимнастические коврики, гимнастические палки.

### 11.1 Примерная технологическая карта дисциплины «Физическая культура»

Кафедра «Физическое воспитание», преподаватель \_\_\_\_\_ осенний семестр 201\_\_-201\_\_ уч.год  
 Группы ФСПО \_\_ курсов по учебному расписанию \_\_\_\_\_

№	Виды контрольных точек	Кол-во контр. точек	Кол-во баллов за 1 контр. точку	Срок прохождения контрольных точек																	
				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	Тестовые нормативы по физической и технической подготовленности	8	3-7			*	*				*	*					*	*	*	*	
2	- практические занятия; -пропуск уч.занятий по болезни (мед.спр.), док. из деканата, военкомата и др. уважительные причины; -пропуск уч.занятий без уважительной причины	17	2 0 -2	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
3	Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения): -выбор и обсуждение темы реферата -уровень знаний по теме реферата	1 1	20 41-80		*													*			
4	Выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов.	не регламентировано	5 -10	В соответствии с календарём спортивных соревнований.																	
	Формы контроля																				Зачет Диф.зачёт

-Виды контрольных точек №1,№2,№3 (№3 – для освобожденных от практических занятий) – обязательные, 4 –творческая.

При выполнении минимальных требований по обязательным видам контрольных точек студент набирает необходимое количество баллов для получения промежуточной аттестации (зачета, дифференцированного зачёта (удовл.))

-Суммарный рейтинг всех контрольных точек, при условии выполнения всех контрольных нормативов по физической подготовленности не ниже минимального уровня и 100% посещаемости практических занятий, для оценки «удовлетворительно» (зачет, дифференцированный зачёт) составляет не менее 61 балла, «хорошо» - не менее 70 баллов, «отлично» - 86 баллов.

-К тестированию по физической подготовленности допускаются студенты, освоившие практический курс дисциплины в объеме не менее 75%

-суммирование баллов итоговой успеваемости производится, если выполнены требования по обязательным видам контрольных точек

## 11.2 Примерная технологическая карта дисциплины «Физическая культура»

Кафедра «Физическое воспитание», преподаватель \_\_\_\_\_ весенний семестр 201\_\_-201\_\_уч.год  
Группы ФСПО \_\_ курсов по учебному расписанию \_\_\_\_\_

№	Виды контрольных точек	Кол-во контр. точек	Кол-во баллов за 1 контр. точку	Срок прохождения контрольных точек																	
				февраль				март				апрель				май					
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	Тестовые нормативы по физической и технической подготовленности	8	3-7			*	*				*	*					*	*	*	*	
2	- практические занятия; -пропуск уч.занятий по болезни (мед.спр.), док. из деканата, военкомата и др. уважительные причины; -пропуск уч.занятий без уважительной причины	17	2  0  -2	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
3	Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения): -выбор и обсуждение темы реферата -уровень знаний по теме реферата	1 1	20 41-80		*													*			
4	Выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов.	не регламентировано	5 -10	В соответствии с календарём спортивных соревнований.																	
	Формы контроля																			аттестация	Зачет

-Виды контрольных точек №1,№2,№3 (№3 – для освобожденных от практических занятий) – обязательные, 4 –творческая.

При выполнении минимальных требований по обязательным видам контрольных точек студент набирает необходимое количество баллов для получения зачета.

-Суммарный рейтинг всех контрольных точек, при условии выполнения всех контрольных нормативов по физической подготовленности не ниже минимального уровня и 100% посещаемости практических занятий, для оценки зачет составляет не менее 61 балла.

-К тестированию по физической подготовленности допускаются студенты, освоившие практический курс дисциплины в объеме не менее 75%

-суммирование баллов итоговой успеваемости производится, если выполнены требования по обязательным видам контрольных точек

