



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНСТИТУТ МЕЖДУНАРОДНЫХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ»**

**INSTITUTE OF INTERNATIONAL ECONOMIC RELATIONS**

Принято на заседании  
Учёного совета ИМЭС  
(протокол от 26 января 2022 г. № 6)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор ИМЭС Ю. И. Богомолова  
26 января 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И**  
**СПОРТУ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ**

по направлению подготовки  
40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) «Юриспруденция»

*Приложение 4  
к основной профессиональной образовательной программе  
по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция  
направленность (профиль) «Юриспруденция»*

**Программу составил(а):** Шувалов А. М., доц. канд. пед. наук.

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ» входит в состав основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) «Юриспруденция» и предназначена для обучающихся очной формы обучения.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины (модуля).....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования.....	4
3. Объем дисциплины (модуля) в академических часах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	4
4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.....	4
5. Содержание дисциплины (модуля).....	6
6. Структура дисциплины по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	8
7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	8
8. Перечень вопросов и типовые задания для подготовки к зачету.....	10
9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	14
10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	15
11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля).....	15
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	18

## 1. Цель и задачи дисциплины (модуля)

**Цель дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ»** – развивать жизнеспособность обучающегося, имеющего стойкие отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования имеющихся в наличии его двигательных возможностей, способностей, волевых качеств, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

### **Задачи изучения дисциплины:**

- сформировать представление о подходах к разработке индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и степени выраженности этих нарушений, индивидуальных особенностей и образовательных потребностей в области физической культуры;
- изучить подходы к разработке физкультурных образовательно-реабилитационных технологий;
- изучить подходы к разработке и реализации методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных обучающимся вследствие заболевания, травмы, врожденных аномалий.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

Элективная дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ» входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений, по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) «Юриспруденция».

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

Всего академических часов – 328 часов.

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Всего часов</b>
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	<b>112</b>
В том числе:	
Занятия лекционного типа	-
Занятия семинарского типа (практические занятия)	112
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>216</b>
Форма контроля	Зачет (1,2,3,4 семестры)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>328</b>

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

<b>Код и наименование компетенции(ий) выпускника</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
<p><b>Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)</b>  <b>УК -7</b>  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>ИУК 7.1</b>  Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>ИУК 7.2</b>  Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и здорового образа жизни.</p>	<p><b>Знать:</b> основы адаптивной физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> анализировать, оценивать и определять личный уровень сформированности показателей физического развития; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками составления комплекса упражнений, направленных на восстановление и развитие функций организма и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>

## 5. Содержание дисциплины (модуля)

Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
<p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p>	<p>Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в определенные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании. Особенности физической культуры инвалидов и лиц с ОВЗ.</p>
<p>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.</p>	<p>Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единица саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.</p>
<p>Тема 3. Основы здорового образа студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p>Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условием формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физиологической нагрузки или тренировки. Физиологические основы направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки)</p>

<p>Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии; критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда</p>
<p>Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</p>	<p>Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования; общая и специальная физическая подготовка. Компоненты спортивной тренировки. Элементы профессионально-прикладной физической подготовки как разновидность специальной физической подготовки. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Физические качества. Учебно-тренировочные занятия: направленность, содержание структура, особенности методики.</p>
<p>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.</p>
<p>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений</p>	<p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>
<p>Тема 8. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом</p>	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание, самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование метода стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб. Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.</p>

**6. Структура дисциплины по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Контактная работа, час.		Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
		Занятия лекционного типа	Практические занятия		
<b>1 семестр</b>					
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	-	14	27	41
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	-	14	27	41
	<b>Итого за 1 семестр</b>	-	<b>28</b>	<b>54</b>	<b>82</b>
<b>2 семестр</b>					
3.	Основы здорового образа студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	-	14	27	41
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	-	14	27	41
	<b>Итого за 2 семестр</b>	-	<b>28</b>	<b>54</b>	<b>82</b>
<b>3 семестр</b>					
5.	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	-	14	27	41
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	14	27	41
	<b>Итого за 3 семестр</b>	-	<b>28</b>	<b>54</b>	<b>82</b>
<b>4 семестр</b>					
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений	-	14	27	41
8.	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	-	14	27	41
	<b>Итого за 4 семестр</b>	-	<b>28</b>	<b>54</b>	<b>82</b>
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>112</b>	<b>216</b>	<b>328</b>



## **7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа является одним из основных видов учебной деятельности, составной частью учебного процесса и имеет своей целью: глубокое усвоение материала дисциплины, совершенствование и закрепление навыков самостоятельной работы с литературой, рекомендованной преподавателем, умение найти нужный материал и самостоятельно его использовать, воспитание высокой творческой активности, инициативы, привычки к постоянному совершенствованию своих знаний, к целеустремленному научному поиску.

Контроль самостоятельной работы, является важной составляющей текущего контроля успеваемости, осуществляется преподавателем во время занятий лекционного и практического типов и обеспечивает оценивание хода освоения изучаемой дисциплины.

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Методы оценки физического развития спортсменов-инвалидов.
2. Значение антропометрии как метода исследования физического развития.
3. Методы тестирования физической работоспособности инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
4. Медицинские средства повышения физической работоспособности.
5. Запрещённые классы веществ, относящиеся к допингу.

### **Тематика рефератов по дисциплине**

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 здоровья.
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. Исследование физического развития. Стандарты и индексы.
27. Оценка функционального (функциональные пробы)
28. Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия
29. Методы самоконтроля (объективные и субъективные)
30. Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности утомления. Основы методики массажа и самомассажа.

### Распределение самостоятельной работы

Виды, формы и объемы самостоятельной работы студентов при изучении данной дисциплины определяются ее содержанием и отражены в следующей таблице:

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Объем самостоятельной работы
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Работа с литературой, выполнение заданий, написание рефератов	27
2.	Социально-биологические основы физической культуры	Работа с литературой, выполнение заданий, написание рефератов	27
3.	Основы здорового образа студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Работа с литературой, выполнение заданий, написание рефератов	27
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Работа с литературой, выполнение заданий, написание рефератов	27
5.	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Работа с литературой, выполнение заданий, написание рефератов	27
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Работа с литературой, выполнение заданий, написание рефератов	27

7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений	Работа с литературой, выполнение заданий, написание рефератов	27
8.	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	Работа с литературой, выполнение заданий, написание рефератов	27
<b>ИТОГО:</b>			<b>216</b>

## 8. Перечень вопросов и типовые задания для подготовки к зачету

### 8.1. Перечень вопросов для подготовки к зачету

#### 1 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Средства физической культуры.
3. Основные составляющие физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Формирование физической культуры личности.
6. Физическая культура в структуре профессионального образования.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.
8. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
9. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в определенные периоды учебного года.
10. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.
11. Социально-биологические основы физической культуры.
12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
13. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
14. Организм человека как единица саморазвивающаяся биологическая система.
15. Анатомоморфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
16. Физическое развитие человека.
17. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
18. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
19. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

#### 2 семестр

1. Здоровье человека как ценность. 21. Факторы его определяющие.
2. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Основные требования к организации здорового образа жизни.
4. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.

5. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
6. Критерии эффективности здорового образа жизни.
7. Личное отношение к здоровью, общая культура как условием формирования здорового образа жизни.
8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физиологической нагрузки или тренировки.
9. Физиологические основы направленной физической нагрузки или тренировки.
10. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.
11. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.
12. Основы биомеханики естественных локомоций.
13. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
14. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
15. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии; критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
16. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

### 3 семестр

1. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования; общая и специальная физическая подготовка. Компоненты спортивной тренировки.
2. Элементы профессионально-прикладной физической подготовки как разновидность специальной физической подготовки.
3. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.
4. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам.
5. Физические качества. Учебно-тренировочные занятия: направленность, содержание структура, особенности методики.
6. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.
7. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности.
8. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
9. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
10. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.
11. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
12. Врачебный и педагогический контроль.
13. Самоконтроль, его основные методы, показатели.
14. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
15. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

## 4 семестр

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.
3. Спортивная классификация.
4. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные.
5. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).
6. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
7. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Врачебный контроль, его содержание.
9. Педагогический контроль, его содержание, самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.
10. Использование метода стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб.
11. Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.

### 8.2. Типовые задания для оценки знаний

#### 1. Здоровый образ жизни – это

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

#### 2. Что такое режим дня?

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

#### 3. Что такое двигательная активность?

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма

#### 4. Что такое закаливание?

12. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
13. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
14. Перечень процедур для воздействия на организм холода
15. Купание в зимнее время

#### 5. Назовите основные двигательные качества

1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества

2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила

### **8.3. Типовое задание для оценки умений**

**Задание 1.** Разработать комплекс физических упражнений в соответствии со своим физическим состоянием.

### **8.4. Типовое задание для оценки навыков**

**Задание 1.** Составить индивидуальную программу физического самовоспитания и занятий.

## **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **9.1. Основная литература**

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492906>

2. Рипа М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472815>.

### **9.2. Дополнительная литература**

1. Стеблецов Е. А. Биомеханика: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13699-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477191>

2. Завьялова Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453995>.

3. Адаптивная физическая культура в образовательном пространстве педагогического вуза: учебно-методическое пособие для самостоятельных занятий студентов с отклонениями в состоянии здоровья: [16+] / сост. Л.Г. Стамова; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. — Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018. — 85 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576771> — Библиогр.: с. 76. — Текст: электронный.

**10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).**

1. <http://biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. [https://elibrary.ru/org\\_titles.asp?orgsid=14364](https://elibrary.ru/org_titles.asp?orgsid=14364) - научная электронная библиотека (НЭБ) «eLIBRARY.RU»
3. <https://urait.ru> - ЭБС «Образовательная платформа Юрайт»
4. <https://www.minsport.gov.ru/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
5. <https://student2.consultant.ru/> – онлайн-версия КонсультантПлюс: Студент

**Лицензионное программное обеспечение:**

- Windows (зарубежное, возмездное);
- MS Office (зарубежное, возмездное);
- Adobe Acrobat Reader (зарубежное, свободно распространяемое);
- КонсультантПлюс: «КонсультантПлюс: Студент» (российское, свободно распространяемое);
- 7-zip – архиватор (зарубежное, свободно распространяемое);
- Comodo Internet Security (зарубежное, свободно распространяемое).

**11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)**

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Язык обучения (преподавания) – русский.

При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на перезачет соответствующих дисциплин и профессиональных модулей, освоенных в процессе предшествующего обучения, который освобождает обучающегося от необходимости их повторного освоения.

**Образовательные технологии**

Учебный процесс при преподавании дисциплины основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены занятиями семинарского типа. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

**Занятия практического типа**

Практические занятия представляют собой детализацию теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам дисциплины.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;

- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание заданий входит в накопленную оценку.

### **Самостоятельная работа обучающихся**

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися самостоятельной работы преподаватель может проводить инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиважнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;



- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

### **Реферат**

Реферат — индивидуальная письменная работа обучающегося, предполагающая анализ изложения в научных и других источниках определенной научной проблемы или вопроса.

Написание реферата практикуется в учебном процессе в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выстраивания логики изложения, выделения главного, формулирования выводов.

Содержание реферата студент докладывает на семинаре, кружке, научной конференции. Предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 10—15 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы, затем выступают оппоненты, которые заранее познакомились с текстом реферата, и отмечают его сильные и слабые стороны.

Как правило, реферат имеет стандартную структуру: титульный лист, содержание, введение, основное содержание темы, заключение, список использованных источников, приложения.

Оценивается оригинальность реферата, актуальность и полнота использованных источников, системность излагаемого материала, логика изложения и убедительность аргументации, оформление, своевременность срока сдачи, защита реферата перед аудиторией.

При своевременной защите работа оценивается наивысшим баллом, при опоздании на 1 неделю балл снижается на 2, при опоздании на 2 недели балл снижается еще раз на 2. При опоздании более чем на 2 недели работа не оценивается.

**Оформление реферата** обычно содержит 18±3 страниц печатного текста. Количество страниц зависит от объективной сложности раскрытия темы и доступности литературных источников.

Первый лист реферата – титульный (на титульном листе номер страницы не ставится, хотя и учитывается).

Список литературы не должен ограничиваться только учебниками и не может быть менее 5 источников. Список литературы должен содержать названия источников, фамилии и инициалы их авторов, издательство, место и год опубликования, а также общее количество страниц. Библиография выстраивается в алфавитном порядке.

В процессе работы необходимо делать ссылки на работы ученых, мысли которых использованы в работе, и по мере надобности оформлять сноски.

<b>Наименование</b>	<b>Формат</b>
Формат бумаги	A4
Шрифт	Times New Roman, размер (кегель) 14
Междустрочный интервал	1,5
Поля: слева/справа/сверху/снизу	3/1,5/2/2
Сноски (шрифт)	Times New Roman, размер 10
Номер страницы	1,2,3 .... n

В случае если работа не будет соответствовать предъявляемым к ней требованиям, она будет возвращена автору на доработку.

## Рекомендации по обучению инвалидов и лиц с ОВЗ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования инвалидами и лицами с ОВЗ.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. № АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения инвалидов и лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам инвалидов и лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью и лицам с ОВЗ увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

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

**Учебная аудитория «Специализированная аудитория для лиц с ОВЗ»**, предназначенная для проведения учебных занятий, предусмотренных настоящей рабочей программой дисциплины, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, в состав которых входят: комплекты офисной мебели, шкаф, стол овальный, стулья, МФУ, компьютеры для работы обучающихся с установленным программным

обеспечением, с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Аудитория расположена на 1 этаже, имеет расширенный дверной проём (не менее 900 мм), оснащенный контрастной лентой для обеспечения безопасности передвижения маломобильных и слабовидящих лиц, перед входом и внутри аудитории предусмотрена зона для разворота кресла-коляски; перед входом установлено контрастное тактильное напольное покрытие, наименование аудитории и номер, продублированный шрифтом Брайля на дверных табличках контрастного цвета.

**Помещение для самостоятельной работы** обучающихся – аудитория, оснащенная следующим оборудованием и техническими средствами: специализированная мебель для преподавателя и обучающихся, доска учебная, мультимедийный проектор, экран, звуковые колонки, компьютер (ноутбук), персональные компьютеры для работы обучающихся с установленным лицензионным программным обеспечением, с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.