Негосударственное частное некоммерческое
образовательное учреждение высшего образования
«Армавирский гуманитарно-социальный институт»

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор НЧНОУ ВО «АГСИ»

Документ подписан электронной подписью
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 01AAFAC20090AF99AA4A1E44931B643029
Владелец: Токарь Александр Сергеевич
Действителен: с 20.01.2023 по 20.04.2024

_____ А.С.Токарь

«28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б.1.О.ДЭ. 01.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Направление подготовки: 40.03.01 - Юриспруденция (бакалавр)
Профиль: гражданско-правовой
Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная
(2019,2020,2021,2022 год набора)

Армавир, 2023

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

−содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;

−воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Дисциплина «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» изучается в 1- 6 семестрах очной формы обучения, в 1-6 семестрах заочной формы обучения, в 1-6 семестрах очно-заочной формы обучения.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование компетенции	**Наименование индикатора достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;	**Знать:** методику физического воспитания и самовоспитания, методы и средства физической культуры, **Уметь:** использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; **Владеть:** техникой развития основных физических качеств в соответствии с индивидуальным уровнем здоровья и психофизического состояния;
	УК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с	**Знать:** правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

	учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;	**Уметь:** выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма; **Владеть:** навыками выполнения системы оздоровительных физических упражнений с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Навыки и/или опыт деятельности для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	1-6 семестры
1.Контактная работа обучающихся с преподавателем:	**101.2**	**101.2**
Аудиторные занятия всего, в том числе:	**84**	**84**
Лекции	84	84
Лабораторные	-	-
Практические занятия	-	-
Контактные часы на аттестацию (зачет)	1.2	1.2

Консультация	4	4
Контроль самостоятельной работы	12	12
2. Самостоятельная работа	**226.8**	**226.8**
Контроль		
ИТОГО:	**328**	**328**
Общая трудоемкость	**-**	**-**

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	1-6 семестры
1.Контактная работа обучающихся с преподавателем:	**52.6**	**52.6**
Аудиторные занятия всего, в том числе:	**36**	**36**
Лекции	36	36
Лабораторные	-	-
Практические занятия	-	-
Контактные часы на аттестацию (зачет)	0.6	0.6
Консультация	4	4
Контроль самостоятельной работы	12	12
2. Самостоятельная работа	**275.4**	**275.4**
Контроль		
ИТОГО:	**328**	**328**
Общая трудоемкость	**-**	**-**

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	1-6 семестры
1.Контактная работа обучающихся с преподавателем:	**28.6**	**28.6**
Аудиторные занятия всего, в том числе:	**12**	12
Лекции	12	12
Лабораторные	-	-
Практические занятия	-	-
Контактные часы на аттестацию (зачет)	0,6	0,6
Консультация	4	4
Контроль самостоятельной работы	12	12
2. Самостоятельная работа	**287.4**	**287.4**
Контроль	**12**	**12**
ИТОГО:	**328**	**328**
Общая трудоемкость	**-**	**-**

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы разделов)	Индекс компетенции
Тема 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др. Упражнения для развития силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для развития выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для развития быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для развития гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга. Упражнения для развития ловкости. Методы развития ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений. Социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. Методы поддержки должного уровня физической подготовленности. Роль двигательной функции в укреплении и сохранении здоровья человека.	УК-7
Тема 2. Элементы различных видов спорта:	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Методические особенности обучения спортивной ходьбе.	УК-7
Тема 3. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек: – нарушений слуха – сердечнососудистой системы и ЦНС;	УК-7

	– органов дыхания. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Производственная гимнастика: Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических функциональных ограниченных возможностей	
Тема 4. Практико-методические занятия	Исследование физического развития. Стандарты и индексы. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия. Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Основы методики массажа и самомассажа Адаптивный фитнес	УК-7

6. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Очная форма обучения

Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Тема 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	14	-	-	37.8
Тема 2. Элементы различных видов спорта:	14		-	35.8
Тема 3. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	28		-	75.6

Тема 4. Практико-методические занятия	28		-	77.6
Итого (часов)	84		-	226.8
Форма контроля	Зачет			

Очно-заочная форма обучения

Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Тема 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	6	-	-	46
Тема 2. Элементы различных видов спорта:	6		-	45.8
Тема 3. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	12		-	89.8
Тема 4. Практико-методические занятия	12		-	93.8
Итого (часов)	36		-	275.4
Форма контроля	Зачет			

Заочная форма обучения

Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Тема 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	2	-	-	50
Тема 2. Элементы различных видов спорта:	2		-	43.8
Тема 3. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	4		-	93.8
Тема 4. Практико-методические занятия	4		-	99.8
Итого (часов)	12		-	287.4
Форма контроля	Зачет			

7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом для обучающихся очно-заочной и заочной форм обучения. Самостоятельная работа обучающегося над усвоением материала по учебной дисциплине может выполняться в читальном зале АГСИ, посредством использования электронной библиотеки и ЭИОС института, а также в домашних условиях. Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами и указаниями преподавателя.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время состоит из:

1) изучения учебной и научной литературы;
2) подготовки к сдаче зачёта.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Духова, Г. А. Организационно-методические основы оздоровительной работы со студентами специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г. А. Духова, И. Н. Тузов. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Российский университет транспорта (МИИТ), 2019. – 81 с. – ISBN нет. – Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/115957.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп [Электронный ресурс]: учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 154 с. – ISBN 978-5-4486-0476-8. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/79436.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Медведева, Л. Е. Организация и методика проведения занятий в специальной медицинской группе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. Е. Медведева, Ю. А. Мироненко. – 2-е изд. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 144 с. – ISBN нет. – Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/109716.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

8.2. Дополнительная литература

1. Актуальные проблемы и инновационные подходы в образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс]: материалы научно-практической конференции с международным участием, г. Москва, 18 февраля 2017 года / Е. Г. Речицкая, Т. А. Соловьева, Л. И. Плаксина [и др.]; ред. Е. Г. Речицкая [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2017. – 195 с. – ISBN 978-5-4263-0487-1. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/72481.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 328 с. – ISBN 2227-8397. – Режим доступа:. http://www.iprbookshop.ru/65060.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» [Электронный ресурс]: учебное пособие / И. П. Зайцева. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 206 с. – ISBN 978-5-4486-0766-0. – Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/83818.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б» [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров / И. П. Зайцева. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2021. – 168 с. – ISBN 978-5-4497-0841-0. – Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/102249.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

5. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б» [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров / И. П. Зайцева. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2022. – 267 с. – ISBN 978-5-4497-1463-3. – Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/116762.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

6. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. – 64 с. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/79030.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

7. Лица с ограниченными возможностями здоровья в современном реабилитационно-образовательном пространстве [Электронный ресурс]: монография / С. Ю. Ильина, В. З. Кантор, О. А. Красильникова [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. – 144 с. – ISBN 978-5-8064-2650-6. – Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/98599.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

8. Мрочко, О. Г. Физическая культура [Электронный ресурс]: методические рекомендации по подготовке рефератов / О. Г. Мрочко. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московская государственная академия водного транспорта, 2016. – 30 с. – ISBN 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65688.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

9. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура студентов специальной медицинской группы вуза [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С. В. Радаева, А. И. Загревская, Г. И. Головко, Р. Г. Черданцева. – Электрон. текстовые данные. – Томск: Издательство Томского государственного университета, 2020. – 70 с. – ISBN нет. – Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/116868.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

10. Поддубный, С. К. Психология болезни и инвалидности [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. К. Поддубный, С. Г. Куртев. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 247 с. – ISBN 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74276.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

11. Пряжников, П. Н. Теоретические аспекты профориентации студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс]: монография / П. Н. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова, М. Г. Сергеева. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Российский университет дружбы народов, 2019. – 147 с. – ISBN 978-5-209-08572-0. – Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/104269.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

12. Совершенствование структуры управления адаптивной физической культурой и контроля спортивной подготовки в комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс]: монография / Т. П. Бегидова, М. В. Бегидов, И. Е. Попова [и др.]; под редакцией Т. П. Бегидовой. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2021. – 202 с. – ISBN 978-5-4497-0953-0. – Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/103445.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

13. Спортивная тренировка лиц с ограниченными возможностями здоровья в режиме самоизоляции [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т. П. Бегидова, П. Ю. Королев, М. В. Бегидов [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Вузовское образование, 2022. – 194 с. – ISBN 978-5-4487-0820-6. – Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/119114.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

14. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. В. Тычинин; под ред. В. М. Суханова. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70821.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

15. Физическая культура и спорт в специальной медицинской группе [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. В. Агеев, А. М. Дауров, В. Е. Кульчицкий [и др.]; под редакцией Р. Р. Магомедова. – Электрон. текстовые данные. – Ставрополь: Ставролит, 2018. – 195 с. – ISBN 978-5-903998-92-0. – Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/117424.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

8.3 Лицензионное программное обеспечение

1. Windows 10 pro
2. Liber Office (free)
3. Open Office.org (free)
4. ABBYY FineReader 11 Professional Edition
5. 7Zip (free)
6. Google Chrome (free)
7. Mozilla Firefox (free)
8. VLC player (видео плейер)
9. AIMP (ауди оплейер)
10. GIMP (Графический редактор)
11. K-Lite (кодеки для воспроизведения видео)
12. Irfanview (просмотр фото)
13. Adobe Flash Player

14. Adobe Reader (просмотр PDF)

8.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Научная электронная библиотека www.elibrary.ru
2. Российская государственная библиотека. - http://www.rsl.ru
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/
4. Официальный сайт газеты «Российская газета» https://rg.ru/
5. Портал Министерства спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/
6. Портал здорового образа жизни http://www.rusmedserver.ru/
7. Электронно-библиотечная система IPRbooks. http://www.iprbookshop.ruks.

Информационные справочные системы:

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - Режим доступа: http://www.consultant.ru;
2. Информационно-правовой сервер «Гарант» http://www.garant.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд.4)	**Учебная мебель:** стол на 2 посадочных места (18шт.), стул (36 шт.), стол преподавателя (1шт.), доска маркерная (1шт.). **Технические средства обучения:** Компьютеры (8 шт.) с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации, мультмедийное оборудование (видеопроектор, экран).
Учебная аудитория для проведения практических занятий, лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд.1)	**Учебная мебель:** стол (9шт.), стул (18 шт.), доска маркерная (1шт.). **Технические средства обучения:** компьютер (ноутбук) с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации, телевизор
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд.7)	Учебная мебель: стол на 2 посадочных места (6шт.), стул (12 шт.). Технические средства обучения: оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (12 шт)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд.5)	Учебная мебель: стол на 2 посадочных места (1шт.), стул (2 шт.). Технические средства обучения: оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (2 шт)
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (ауд.8)	Стеллажи, инвентарь, учебное оборудование

10.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

10.1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

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

Оценочные материалы включают в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине. Указанные планируемые задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине, установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины, а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

На этапе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине показателями оценивания уровня сформированности компетенций являются результаты устных и письменных опросов, написание рефератов, выполнение практических заданий.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
Понимание смысла компетенции	Имеет базовые общие знания в рамках диапазона выделенных задач	Минимальный уровень
	Понимает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию.	Базовый уровень
	Имеет фактические и теоретические знания в пределах области исследования с пониманием границ применимости	Высокий уровень
Освоение компетенции в рамках изучения дисциплины	Наличие основных умений, требуемых для выполнения простых задач. Способен применять только типичные, наиболее часто встречающиеся приемы по конкретной сформулированной (выделенной) задаче	Минимальный уровень
	Имеет диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию.	Базовый уровень
	Имеет широкий диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем. Способен выявлять проблемы и умеет находить способы решения, применяя современные методы и технологии.	Высокий уровень

Способность применять на практике знания, полученные в ходе изучения дисциплины	Демонстрируется низкий уровень самостоятельности, практических навыков. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности, устойчивые практические навыки в ходе выполнения физических упражнений Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокую адаптивность практических навыков в ходе выполнения физических упражнений.	Минимальный уровень Базовый уровень Высокий уровень

10. 2 Оценочные материалыдля проведения текущего контроля

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (контролируемый индикатор достижения УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; УК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности).

Типовые задания, для оценки сформированности знаний

Результаты обучения
Знает методику физического воспитания и самовоспитания, методы и средства физической культуры, Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Тематика рефератов

1. Признаки и профилактика усталости и переутомления.
2. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями (формы и содержание самостоятельных занятий).
4. Средства и методы Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта.
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
6. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
8. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
9. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
10. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
11. Влияние образа жизни и окружающей среды на здоровье.
12. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек.
13. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
14. Физические способности и методика их развития (силовая, скоростная, координационные способности, выносливость и гибкость)

15. Объективные и субъективные лечебной физической культуры при различных заболеваниях студентов.

16. Адаптивная физическая культура (для лиц с ограниченными возможностями здоровья).

17. Двигательный режим и его значение.

18. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

19. Современные проблемы адаптивной физической культуры и ее видов.

20. Роль адаптивной физической культуры в системе физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями.

21. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.

22. Спорт как сфера поддержания здоровья лиц с ограниченными возможностями.

23. Основы спортивной тренировки.

24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

26. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

27. Исследование физического развития. Стандарты и индексы.

28. Оценка функционального (функциональные пробы)

29. Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия

30. Методы самоконтроля (объективные и субъективные)

31. Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности утомления. Основы методики массажа и самомассажа

32. Адаптивный фитнес

Критерии оценивания выполнения реферата

Оценка	Критерии
Отлично	полностью раскрыта тема реферата; указаны точные названия и определения; правильно сформулированы понятия и категории; проанализированы и сделаны собственные выводы по выбранной теме; использовалась дополнительная литература и иные материалы и др.;
Хорошо	недостаточно полное, раскрытие темы; несущественные ошибки в определении понятий и категорий и т. п., кардинально не меняющих суть изложения; использование устаревшей литературы и других источников;
Удовлетворительно	реферат отражает общее направление изложения лекционного материала и материала современных учебников; наличие достаточного количества несущественных или одной-двух существенных ошибок в определении понятий и категорий и т. п.; использование устаревшей литературы и других источников; неспособность осветить проблематику дисциплины и др.;
Неудовлетворительно	тема реферата не раскрыта; большое количество существенных ошибок; отсутствие умений и навыков, обозначенных выше в качестве критериев выставления положительных оценок и др.

10.3. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Типовые задания, направленные на формирование профессиональных умений.

Результаты обучения
Умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Результаты обучения
Умеет выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.

Типовые задания для подготовки к зачету

1. Основные цели и задачи дисциплины «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья»
2. Физическое качество «ловкость». Разновидности проявления ловкости, средства и методы развития.
3. Физическое качество «сила». Виды проявления силы, средства и методы развития.
4. Физическое качество «выносливость». Разновидности выносливости, средства и методы воспитания.
5. Основные физические качества. Их проявление в трудовой деятельности.
6. Функциональные системы человеческого организма. Рассказать подробно об одной из систем.
7. Физическое качество «выносливость». Разновидности выносливости, средства и методы развития.
8. Физическое качество «быстрота». Разновидности проявления быстроты, средства и методы развития.
9. Двигательное умение и двигательный навык. Этапы формирования, факторы влияния на них.
10. Физическое качество «гибкость». Разновидности проявления гибкости, средства и методы развития.
11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: цели, задачи, средства.
12. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Правила ведения дневника самоконтроля.
13. Основные факторы при дозировании физической нагрузки.
14. Интенсивность физической нагрузки.
15. Средства восстановления организма человека. Раскройте одно из них.
16. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях студентов
17. Объективные и субъективные признаки и профилактика усталости и переутомления.
18. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек.
19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
20. Основные положения методики закаливания.
21. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
22. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, валеологии, профилактической медицины и других отраслей знания и практической деятельности человека.
23. Охарактеризуйте понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «социализация», «образ жизни», «социальная интеграция».
24. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры. Возможности коррекции сенсорных систем, интеллекта, функций опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, речи с помощью физических упражнений.

25. Задачи компенсации функций пораженного органа или деятельности какой-либо системы. Их решение в адаптивной физической культуре.

26. Профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений средствами и методами адаптивной физической культуры.

27. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

28. Адаптивная физическая культура — составная часть комплексной реабилитации.

29. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции.

30. Всестороннее воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.

31. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.

32. Методы развития физических качеств и способностей. Особенности применения в адаптивной физической культуре.

33. Основные закономерности развития физических качеств и способностей.

34. Физическая нагрузка и отдых - структурные основы развития и совершенствования индивидуальных физических способностей инвалида.

35. Развитие и совершенствование силовых способностей у лиц с ограниченными возможностями здоровья

36. Развитие и совершенствование скоростных способностей у лиц с ограниченными возможностями здоровья

37. Развитие и совершенствование координационных способностей у лиц с ограниченными возможностями здоровья

38. Развитие и совершенствование выносливости у лиц с ограниченными возможностями здоровья

39. Развитие и совершенствование гибкости у лиц с ограниченными возможностями здоровья .

40. Социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

41. Что составляет объект и предмет психологии здоровья?

42. Перечислите общие принципы Конвенции о правах инвалидов.

43. Что означает «общение» в соответствии с Конвенцией о правах инвалидов».

44. Раскройте содержание понятия «дискриминация по признаку инвалидности» в соответствии с Конвенцией о правах инвалидов.

45. Найдите положения в Конституции РФ, которые закрепляют основополагающие права и свободы в сфере труда.

Тестовые задания

1. В зависимости от отношения средств, используемых для оснащения сооружений спортивного назначения с целью их адаптации к потребностям инвалидов, непосредственно к соревновательной деятельности инвалидов, на какое количество групп делят эти средства:

a. 8
b. 4
c. 6
d. 2

2 Группа средств, предназначенных для приспособления окружающей инвалида среды к его возможностям для осуществления собственно соревновательной деятельности в соответствии с правилами соревновании в том или ином виде спорта, а также полноценной учебно-тренировочной работы называется средствами:

a. угнетающими соревновательную деятельность

b. позволяющими осуществлять соревновательную деятельность
c. обеспечивающими осуществление внесоревновательной деятельности
d. стимулирующими соревновательную деятельность

3.Группа средств, предусматривающих возможности размещения инвалидов на трибунах спортивных сооружений в качестве зрителей, а также возможности перемещения на креслах-колясках и выполнения необходимых действий в гардеробах, раздевалках, душевых комнатах, туалетах, саунах, массажных и врачебных кабинетах и других помещениях называется средствами:

a. обеспечивающими осуществление внесоревновательной деятельности
b. угнетающими соревновательную деятельность
c. позволяющими осуществлять соревновательную деятельность
d. стимулирующими соревновательную деятельность

4.Для облегчения процесса перемещения спортсмена в бассейн и на гимнастические снаряды используются:

a. тренажеры
b. подвесная тележка на тросах (веревках), концы которых связаны с блоками, размещенными на монорельсах
c. спортивные кресла-коляски, протезная техника; звучащие мячи, различные покрытия опорных поверхностей и другие устройства
d. страховочные приспособления (гимнастические поролоновые маты, защитные сетки, страховочные лонжи, поролоновые ямы для приземлений и др.)

5.К средствам для выполнения собственно соревновательных двигательных действий относятся:

a. спортивные кресла-коляски, протезная техника (для лиц с ПОДА); звучащие мячи, различные покрытия опорных поверхностей (для незрячих спортсменов) и др
b. тренажеры
c. страховочные приспособления (гимнастические поролоновые маты, защитные сетки, страховочные лонжи, поролоновые ямы для приземлений и др.)
d. подвесная тележка на тросах

6.К средствам, обеспечивающим безопасность соревновательной деятельности и учебно-тренировочной работы спортсмена-инвалида, относятся:

a. подвесная тележка на тросах (веревках), концы которых связаны с блоками, размещенными на монорельсах
b. страховочные приспособления (гимнастические поролоновые маты, защитные сетки, страховочные лонжи, поролоновые ямы для приземлений и др.)
c. тренажеры
d. спортивные кресла-коляски, протезная техника; звучащие мячи, различные покрытия опорных поверхностей и другие устройства

7.Кресла-коляски, протезная техника; звучащие мячи, различные покрытия опорных поверхностей предназначены для:

a. оснащения окружающей инвалида среды приспособлениями для выполнения собственно соревновательных двигательных действий
b. обеспечения безопасности соревновательной деятельности и учебно-тренировочной работы спортсмена-инвалида
c. обеспечения процесса освоения инвалидами тех или иных соревновательных двигательных действий, развития и совершенствования их физических качеств и способностей
d. облегчения процесса перемещения спортсмена в бассейн и на гимнастические снаряды

8. Средства внесоревновательной деятельности

a. обеспечивают осуществление внесоревновательной деятельности
b. угнетают соревновательную деятельность

c. позволят осуществлять соревновательную деятельность
d. стимулируют соревновательную деятельность

9.Страховочные приспособления относятся к средствам:

a. для освоения соревновательных двигательных действий, развития и совершенствования их физических качеств и способностей
b. для выполнения собственно соревновательных двигательных действий
c. для доставки (перемещения) спортсмена-инвалида к месту соревновательной деятельности
d. обеспечивающим безопасность соревновательной деятельности и учебно-тренировочной работы

10.Тренажеры предназначены для:

a. оснащения окружающей инвалида среды приспособлениями для выполнения собственно соревновательных двигательных действий
b. обеспечения процесса освоения инвалидами тех или иных соревновательных двигательных действий, развития и совершенствования их физических качеств и способностей
c. обеспечения безопасности соревновательной деятельности и учебно-тренировочной работы спортсмена-инвалида
d. облегчения процесса перемещения спортсмена в бассейн и на гимнастические снаряды

11.В АФК особенно при работе с лицами, имеющими нарушения сенсорных систем, наибольшее значение имеют тренажеры:

a. программирующие параметры, включающие временную компоненту движений и адресующие информацию к слуховому или зрительному анализатору
b. изменяющие геометрические параметры опоры и снарядов, действие силы тяжести
c. предоставляющие информацию в виде оптимальных копиров отдельных точек
d. воспроизводящие кинематику суставных движений человека извне

12.Для создания искусственных условий формирования двигательных действий с незрячими и слабовидящими занимающимися предусматривают применение:

a. поверхности с различной шероховатостью
b. озвученных мячей, предметов с усиленными запахами, ярко и необычно окрашенных предметов, нагревательных приборов
c. яркоокрашенной разметки пола; квадраты, круги, линии; мячи разного размера, веса и цвета, наклонные поверхности
d. устройств, изменяющих ширину, высоту, угла наклона, площадь опорной поверхности и площадь поперечного сечения снаряда, действие силы тяжести и др.

13.Информация, предъявляемая занимающимся в виде копиров, направляющих, ограничителей движений, предназначена в основном для рецепторов:

a. зрительных
b. слуховых
c. тактильных
d. обонятельных

14.Использование тренажеров для проведения спортивно-оздоровительной работы с инвалидами в нашей стране обусловлено:

a. достаточной простой этих средств, удобством в эксплуатации и доступностью для широкого круга инвалидов
b. неприспособленностью для инвалидов спортивных сооружений
c. отсутствием специальных устройств и средств для проведения спортивно-оздоровительной работы
d. всеми перечисленными причинами

15.Наиболее доступный и эффективный путь применения тренажеров в адаптивной физической культуре:

a. управление его суставными движениями
b. оказание обобщенного физического воздействия в виде тяги, приложенной к его телу
c. осуществление электростимуляции напряжения тех или иных мышечных групп
d. подготовка тех или иных свойств среды к возможностям занимающегося с целью их максимальной реализации

16.Отличительный признак тренажера, предусматривающий достижение определенного уровня освоения действия, уровня развития того или иного качества, способности, относится к признаку:

a. соответствия формируемых с помощью тренажера умений и навыков, развиваемых качеств и способностей человека требованиям будущей деятельности
b. всем перечисленным признакам
c. назначения средств материально-технического обеспечения учебного процесса
d. обязательности организации с помощью тренажера искусственных условий формирования действий с целью повышения эффективности этого процесса

17.Средство материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса, позволяющее организовать искусственные условия для эффективного формирования умений и навыков, развития и совершенствования качеств и способностей человека, соответствующих требованиям его будущей деятельности называется:

a. тренажер
b. сложно-техническое устройство
c. спортивный инвентарь
d. спортивное оборудование

18.Тренажеры, моделирующие объекты живой природы воспроизводят:

a. действия соперника, партнера, тренера, зрителей и других объектов социального происхождения
b. условия, в которых осуществляет движение сам обучающийся
c. средства передвижения, которыми управляет занимающийся
d. животных (или их действия), поведением которых должен управлять спортсмен

19.Тренажеры, моделирующие объекты неживой природы воспроизводят:

a. действия соперника, партнера, тренера, зрителей
b. действия объектов социального происхождения
c. условия, в которых осуществляет движение сам обучающийся
d. животных (или их действия), поведением которых должен управлять спортсмен

20.Тренажеры, моделирующие объекты социальной природы моделируют:

a. средства передвижения, которыми управляет занимающийся
b. условия, в которых осуществляет движение сам обучающийся
c. животных (или их действия), поведением которых должен управлять спортсмен
d. действия соперника, партнера, тренера, зрителей и других объектов социального происхождения

21.В образовании детей с депривацией зрения при изготовлении наглядных пособий используются преимущественно цвета:

a. черный, белый, бежевый, синий
b. фиолетовый, красный, оранжевый, черный
c. красный, желтый, зеленый, оранжевый
d. желтый, зеленый, коричневый, черный

22.Для окраски стен в помещениях (спортивных залах) рекомендуются тона:

a. светло-желтый, светло-зеленый, бежевый
b. белый, розовый, желтый
c. фиолетовый, красный, оранжевый
d. темно-желтый, темно-зеленый, коричневый

23.Для развития навыков локализации и дифференциации звуков у детей с

нарушением зрения целесообразно использовать звуковых сигналов не более:
a. 2
b. 1
c. 5
d. 3

24.Для успешной ориентировки незрячих в пространстве и снятия психического напряжения используют:
a. мячи с запахами
b. озвученные мячи
c. специальные метки
d. голос, хлопки

25.Для формирования эталонов цвета у детей с нарушением зрения рекомендуется набор предметов (спортивного инвентаря) из четырех максимально насыщенных цветов
a. красного, зеленого, синего и желтого
b. красного, зеленого, белого, черного
c. синего, фиолетового, белого, черного
d. оранжевого, фиолетового, белого, черного

Критерии оценивания образовательных достижений для тестовых заданий

Оценка	Коэффициент К (%)	Критерии оценки
Отлично	Свыше 80% правильных ответов	глубокое познание в освоенном материале
Хорошо	Свыше 70% правильных ответов	материал освоен полностью, без существенных ошибок
Удовлетворительно	Свыше 50% правильных ответов	материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях
Неудовлетворительно	Менее 50% правильных ответов	материал не освоен, знания обучающегося ниже базового уровня

Типовые практические задания, направленные на формирование профессиональных навыков, владений

Результаты обучения
Владеет техникой развития основных физических качеств в соответствии с индивидуальным уровнем здоровья и психофизического состояния; Владеет навыками выполнения системы оздоровительных физических упражнений с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья.

Типовые практические задания для подготовки к зачету

1.Составьте комплекс оздоровительные упражнений для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
2. Составьте комплекс упражнений утренней гимнастики.
3.Составьте комплекс упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся
4.Составьте комплекс производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии (специальности).

Критерии оценивания на зачете

Шкала оценивания	Показатели
Зачтено	Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины В ответе используется научная терминология. Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное Умеет делать выводы без существенных ошибок Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач. Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Активен на практических (лабораторных) занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.
Не зачтено	Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины В ответе не используется научная терминология. Изложение ответа на вопрос с существенными стилистическими и логическими ошибками. Не умеет делать выводы по результатам изучения дисциплины Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных (типовых) задач. Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Пассивность на практических (лабораторных) занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий. Не сформированы компетенции, умения и навыки. Отказ от ответа или отсутствие ответа.

10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

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

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

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

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

10.2 Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине

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

Самостоятельная работа обучающегося над усвоением учебного материала по дисциплине может выполняться в аудиториях для самостоятельной работы, а также в

домашних условиях. Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, практическими заданиями и указаниями преподавателя.

Самостоятельная работа может включать:

1) работу с основной и дополнительной литературой;
3) написание реферата;
4) подготовка к зачету.

Работа с литературой

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

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

Приложение 1

ПОРЯДОК
создания учебных групп по медицинским показаниям
для занятий физической культурой[1]

1. Определение медицинских групп для занятий обучающимся физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.

2. В зависимости от состояния здоровья обучающийся относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная. Основной критерий распределения студентов по учебным группам – результаты их медицинского обследования, которое проводится ежегодно.

3. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся обучающиеся: без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к основной медицинской группе обучающимся разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

4. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся обучающиеся: имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях. Для оценки успеваемости обучающихся подготовительной группы используются функциональные пробы, контрольные нормативы (облегченные), отражающие развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от

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

характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия. Основным критерием оценки успеваемости обучающихся подготовительной учебной группы является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений по сравнению с исходными данными индивидуально каждого студента, а не обязательное выполнение.

5. Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

5.1. К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся обучающиеся: с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

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

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ
рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от_____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году
Внесены дополнения (изменения): _____
_____
_____
_____
Заведующий кафедрой

_____
(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от_____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году
Внесены дополнения (изменения): _____
_____
_____
_____
Заведующий кафедрой

_____
(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от_____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году
Внесены дополнения (изменения): _____
_____
_____
_____
Заведующий кафедрой

_____
(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от_____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году
Внесены дополнения (изменения): _____
_____
_____
Заведующий кафедрой

_____
(подпись, инициалы и фамилия)