Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Подписано цифровой подписью:
АНО ВО СИБУП
DN: OID.1.2.643.100.4=7707329152,
E=uc@tax.gov.ru, ОГРН=1047707030513,
C=RU, S=77 Москва, L=г. Москва,
STREET="ул. Неглинная, д. 23", O=Федеральная
налоговая служба, CN=Федеральная налоговая
служба
Причина: Я утвердил этот документ
Дата: 30 Июнь 2026 г. 13:33:38

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО СИБУП
_____ Е. В. Забуга
«___» _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.ДЭ.01.03 ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И ИНВАЛИДОВ

Направление подготовки 37.03.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология
Квалификация выпускника Бакалавр
Форма обучения Очная
Кафедра Общественных наук

Красноярск 2026

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Минобрнауки России от «29» 07 2020 г. № 839.

Рабочую программу составил:
Доцент каф. общественных наук
(должность, кафедра, ученая степень, ученое звание)
_____ А.Б. Дынько
(подпись) (инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры-разработчика Общественных наук
Протокол от «13» апреля 2026 г. № 08

Заведующий кафедрой Общественных наук _____ В.А. Козловская
(подпись) (инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры Психологии
Протокол от «15» апреля 2026 г. № 09/1
И.о. заведующего кафедрой Психологии _____ Г.Г. Дулинец
(подпись) (инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена научно-методическим советом направления (факультета) 37.03.01 Психология
Протокол от «21» апреля 2026 г. № 08

Председатель НМС к.пед.н. _____ Н.В. Суворова
(ученая степень, ученое звание) (подпись) (инициалы, фамилия)

Введение

В АНО ВО СИБУП наряду со здоровыми обучающимися поступают лица, имеющие различные ограничения по состоянию здоровья. Припроведении медицинского обследования они, как правило, направляются в специальную медицинскую группу (СМГ). По данным различных авторов 30% обучающихся относятся к специальной медицинской группе, а в ряде высших учебных заведений этот процент значительно выше (до 50%). Занятия физическими упражнениями с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, способствуют укреплению организма, повышению его сопротивляемости заболеваниям, положительно влияют на функции всех систем организма в их сложном взаимодействии.

Программа дисциплины разработана в соответствии со следующими нормативными актами: Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом от 04.12.2007. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; 1.2.3. Федеральным законом от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры; Распоряжением Правительства РФ от 07.08.2009 № 11 О 1-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»; Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены Министерством образования и науки Российской Федерации 08.04.2014 № АК-44/05вн); «Порядок реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту, элективным дисциплинам по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и по физической культуре по программам среднего профессионального образования в АНО ВО СИБУП» от 28.04.2021 г.; Федеральными государственными образовательными стандартами (далее по тексту - ФГОС); Уставом института, иными локальными нормативными актами.

Инвалиды — лица, имеющие нарушения здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающими необходимость их социальной защиты.

В России принята классификация, включающая три группы инвалидности: первая — лица с нарушениями здоровья, не способные самообслуживанию, самостоятельному передвижению, контролю своего поведения. Они полностью зависят от других лиц.

Вторая группа — лица,способные к самообслуживанию, самостоятельному передвижению с использованием вспомогательных средств или с помощью других лиц, но не способные к трудовой деятельности и обучению. Обучающиеся с первой и второй группой инвалидности осваивают дисциплины с помощью технологий дистанционного обучения.

Третья группа — лица с нарушениями здоровья со стойким и незначительно или умеренно выраженным расстройством функций организма (заболевание, дефект, травма), имеющее не резко или умеренно выраженное ограничение одной (нескольких) категорий жизнедеятельности. Они способны к самообслуживанию, самостоятельному передвижению с использованием вспомогательных средств, трудовой деятельности при условии снижения квалификации или уменьшения объема работы, обучению при соблюдении специального режима учебного процесса.

Обучающиеся с инвалидностью делятся на категории по видам ограничений:

1) нарушения двигательной функции;

2) нарушения функций систем организма (кровообращения, дыхания, пищеварения, обмена веществ и энергии, внутренней секреции и др.);

3) сенсорные нарушения (зрения, слуха, обоняния, осязания);

4) психические нарушения (восприятия, внимания, памяти, мышления,речи и т.д.).

Учебные занятия по дисциплине для обучающихся с психическими заболеваниями не предусмотрены.

Обучающиеся с инвалидностью делятся на подгруппы, комплектуемые в соответствии с нозологическими нормами (по группам заболеваний):

подгруппа «А» — обучающиеся с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, хроническими воспалениями среднего уха, миопией;

подгруппа «Б» — обучающиеся, имеющие заболевания органов брюшной полости и малого таза (хронические холецистит и гастрит, язвенная болезнь, колит, дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболевания почек;

подгруппа «В» — обучающиеся, имеющие нарушения опорно- двигательного аппарата, контрактуру (ограничение движений в суставе) и снижение двигательной функции;

подгруппа «Г» — обучающиеся с нарушением зрительной функции;

подгруппа «Д» — обучающиеся с нарушением слуховой функции.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование у обучающихся способности творческого и методически обоснованного использования средств физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности для успешной реализации жизненных и профессиональных целей.

Задачи дисциплины:

- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование навыков ориентировки в схеме собственного тела и в пространстве;
- повышение физиологической активности органов и систем организма.

2. Результаты обучения по дисциплине

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ бакалавриата, определенными федеральным государственным образовательным стандартам высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», направленность (профиль) образовательной программы Психология управления, Юридическая психология, в результате освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов», у обучающихся должна быть сформирована следующая универсальная компетенция (УК-7):

Показатели сформированности компетенций

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (закрепленный за дисциплиной)	Планируемые результаты обучения
Универсальные компетенции			

Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития. УК-7.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста. УК-7.3 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.	**Знать** основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. **Уметь** эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. **Владеть** методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы высшего образования

«Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» структуры основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психология управления, Юридическая психология очной формы обучения программы бакалавриата.

Индекс дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов», Б1.О.ДЭ.01.03.

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов», реализуется на кафедре Общественных наук на первом курсе в первом и во втором семестрах; на втором курсе в третьем и четвертом семестрах и третьем курс в пятом семестре.

Дисциплина «Элективная дисциплина физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов», относится к реализации программы воспитания по направлению физическое направление.

Главной целью элективной дисциплины по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов в реализации воспитательной программы в институте является формирование у обучающихся понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов» в реализации воспитательной программы:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к циклическим видам спорта, установки на здоровый стиль жизни;
- развить интерес к физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, уметь с

помощью системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, владение опытом физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина «Элективная дисциплина физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов» в системе высшего образования неразрывно связана с физической культурой и спортом, психофизиологией, философией, социологией, безопасностью жизнедеятельности и др.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов» составляет 328 академических часа.

Объем дисциплины по видам учебной работы (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1		Курс 2		Курс 3
		Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5
1	2	3	4	5	6	7
Общая трудоемкость дисциплины	328	72	72	72	72	40
Контактная работа с преподавателем Всего:						
В том числе аудиторные занятия: занятия лекционного типа/из них в форме практической подготовки						
занятия семинарского типа/из них в форме практической подготовки						
занятия практического типа/из них в форме практической подготовки	328	72	72	72	72	40
Контактная работа при проведении промежуточной аттестации (зачет)						
Самостоятельная работа. Всего:						
другие виды самостоятельной работы						
Вид промежуточного контроля (зачет):			зачет		зачет	зачет

4.2. Тематический план изучения дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (краткое описание)	Тема раздела дисциплины (краткое содержание)	Коды компетенций	Всего часов	Контактная работа с преподавателем, час.			Самостоятельная работа, час.
					лекции	практические	лабораторные	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Волейбол	Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3.	30		30		

		двумя руками. Подачи мяча. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите. Игровое занятие по упрощенным правилам.						
2	Баскетбол	Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Техника защиты. Техника нападения. Игровое занятие по упрощенным правилам.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3.	30		30		
3	Настольный теннис	Освоение и совершенствование подачи мяча. Освоение и совершенствование вращений мяча в различных направлениях. Освоение и совершенствование атакующего удара. Освоение и совершенствование сочетаний ударов. Совершенствование передвижений у стола, игра у стола. Освоение и совершенствование приема подач. Двухсторонняя игра.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3.	28		28		
4	Бадминтон	Освоение и совершенствование хвата ракетки, игровых стоек. Изучение короткойподачи, высокодалеких ударов. Изучение плоской подачи; плоских ударов. Изучение замаха и удара над головой с перемещением назад в один шаг, в три шага. Изучение укороченного удара. Совершенствование комбинаций из ударов: высокодалекого, нападающего,подставки и откидки. Двухсторонняя игра.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3.	28		28		
5	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Освоение и совершенствование	УК-7: УК-7.1; УК-7.2;	64		64		

		бега на короткие дистанции. Освоение и совершенствование техники низкого старта. Освоение и совершенствование техники стартового разгона. Освоение и совершенствование техники бега по дистанции. Освоение и совершенствование техники движения рук при беге. Освоение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Основы техники прыжка в длину. Формирования физических качеств: быстрота, выносливости.	УК-7.3.					
6	ОФП. Гимнастика	Строевая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Формирования физических качеств: силы, гибкости. Освоение и совершенствование техники выполнениягимнастических упражнений. Обучение и совершенствование техники владения гимнастическими предметами. Обучение и совершенствование техники вольных упражнений.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3.	96		96		
7	Лыжная подготовка.	Выполнений строевых упражнений для лыжников. Освоение и совершенствование техники выполнениястойки лыжника. Освоение и совершенствование техники выполнениялыжных ходов. Освоение и совершенствование техники выполненияспусков. Освоение и совершенствование техники выполнения подъема.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3.	52		52		
Итого часов:				328		328		

Содержание основных разделов и тем.

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.Учебно-тренировочные занятия - 116 час.

ВОЛЕЙБОЛ (30 час.)

Занятие № 1

1. Разминка.
2. Совершенствование стоек и перемещений в нападении, передачи двумяруками сверху, подачи мяча.
3. Эстафеты с мячом.

Занятие №2

1. Разминка.
2. Совершенствование стоек и перемещений в защите; прием подачи (снизуодной рукой и двумя руками), блокирование.
3. Игра «Четыре мяча». Подвижная игра: «Мяч над веревкой»

Занятие №3

1. Разминка.
2. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении
3. Круговая эстафета

Занятие №4

1. Разминка.
2. Совершенствование групповых тактических действий в нападении
3. Подвижные игры: «Стой – Убегай!», «Цепочка».

Занятие №5

1. Разминка.
2. Совершенствование командных тактических действий в нападении
3. Воспитание гибкости.

Занятие №6

1. Разминка.
2. Совершенствование индивидуальных тактических действий *в защите.*
3. Развитие ловкости

Занятие №7

1. Разминка.
2. Совершенствование групповых тактических действий в защите. Подготовительная игра «Два мяча через сетку»
3. СФП

Занятие №8

1. Разминка.
2. Совершенствование командных тактических действий в защите. Учебнаяигра с заданием.
3. ОФП.

Занятие №9

1. Разминка.
2. Совершенствование техники игры: стойки и перемещения, передачи мячадвумя руками сверху. Учебная игра
3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».

Занятие №10

1. Разминка.
2. Совершенствование подачи мяча. Двусторонняя игра в 3-х метровой зоне сиспользованием верхней передачи.
3. Развитие гибкости

Занятие №11

1. Разминка
2. Совершенствование приему мяча снизу двумя руками. Двусторонняя играпо правилам мини-волейбола

3. Развитие силы

Занятие №12

1. Разминка.
2. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении. Двусторонняя игра
3. Развитие силы

Занятие №13

1. Разминка
2. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия *в защите*
3. Двусторонняя игра уменьшенными составами (4х4; 3х3).

Занятие №14

1. Разминка
2. Двусторонняя игра.
3. ОФП

Занятие №15

1. Разминка.
2. Контрольное тестирование.

БАСКЕТБОЛ (30 час.)

Занятие №1

1. Разминка.
2. Совершенствование техники нападений: передвижение (ходьба, бег, прыжки, остановки)
3. Эстафеты с мячом

Занятие №2

1. Разминка.
2. Совершенствование техники владения мячом (ловля, передача мяча – двумя руками от груди; сверху; снизу. Одной рукой от плеча; от головы; снизу; сбоку)
3. Развитие ловкости

Занятие №3

1. Разминка.
2. Совершенствование техники ведения мяча (обводка с изменением направления)
3. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Мяч капитану».

Занятие №4

1. Разминка.
2. Совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками от груди;сверху; снизу. Одной рукой от плеча; сверху; сверху в прыжке)
3. Эстафета «Ведение и бросок мяча в корзину», «Наперегонки с мячом»

Занятие №5

1. Разминка.
2. Обучение взаимодействиям в нападении (двух, трех игроков)
3. Двухсторонняя игра

Занятие №6

1 Двухсторонняя игра в баскетбол

2. Обучение взаимодействиям в защите (стойки, передвижения, вырывание,выбивание, перехват мяча) Двухсторонняя игра в баскетбол.
3. ОФП

Занятие №7

1. Разминка.

2. Совершенствование приемам техники нападения (перемещения, бег, остановка, повороты, прыжки, ловля, передача, броски, добивания мяча). Двухсторонняя игра в баскетбол

3. Развитие гибкости

Занятие №8

1. Разминка.

2. Совершенствование приемам техники *защиты* (выбивание, накрывание,вырывание, перехваты мяча). Двухсторонняя игра в баскетбол.

3. Развитие ловкости

Занятие №9

1. Разминка

2. Тактика нападения (индивидуальные, групповые действия). Двухсторонняяигра баскетбол

3. Развитие быстроты

Занятие №10

1. Разминка

2. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении

3. ОФП

Занятие №11

1. Разминка

2. Подвижные игры «Передай мяч и выходи», «Скрестный ход», «Тройка»

3. Развитие силы

Занятие №12

1. Разминка

2. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Мяч капитану», «Малая восьмерка»

3. Воспитание быстроты

Занятие №13

1. Разминка

2. Двухсторонняя игра баскетбол

3. ОФП

Занятие №14

1. Разминка

2. Совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками от груди;сверху; снизу. Одной рукой от плеча; сверху; сверху в прыжке)

3. Развитие гибкости

Занятие №15

1. Разминка.

2. Контрольное тестирование

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (28 час.)

Занятие №1

1. Разминка

2. Совершенствование подачи мяча (маятник, челнок, веер)

3. Игра «Подбрось мяч»

Занятие №2

1. Разминка

2. Совершенствование вращений мяча в различных направлениях.

3. Игра «Передай мяч на ракетку»

Занятие №3

1. Разминка

2. Совершенствование атакующего удара («наката» слева и справа; ихсочетаний)
3. Развитие скоростно-силовых качеств

Занятие №4 – 5

1. Разминка
2. Совершенствование техники ударов накатом «толчком» справа, удара «толчком» слева и справа по прямой, ударом толчок слева и справа по диагонали
3. Развитие ловкости

Занятие №6

1. Разминка
2. Совершенствование сочетаний ударов (короткий, длинный)
3. Игра «Мяч от стены на ракетку»

Занятие №7

1. Разминка
2. Совершенствование подрезки открытой, закрытой ракеткой, топ-спин(справа, слева)
3. Встречная эстафета «Отбивание ракеткой мяча с продвижением вперед»

Занятие №8 –10

1. Разминка
2. Совершенствование передвижений у стола, игра у стола
3. Игра-эстафета «Почекань мяч», «Передай мяч на ракетку»

Занятие №11

1. Разминка
2. Совершенствование приема подач
3. Развитие гибкости

Занятие №12

1. Разминка
2. Двухсторонняя игра
3. Развитие выносливости

Занятие №13

1. Разминка
2. Двухсторонняя игра
3. ОФП

Занятие №14

1. Разминка
2. Тестирование

БАДМИНТОН (28 час.)

Занятие №1

1. Разминка
2. Совершенствование хвата ракетки, игровых стоек. Изучение короткойподачи, высокодалеких ударов
3. Подвижная игра «Защитись от волана ракеткой».

Занятие №2

1. Разминка
2. Совершенствование мягких ударов перед собой; короткой подачи с замахом
3. Изучение удара над головой справа; нападающего удара над головой справа

Занятие №3

1. Разминка
2. Изучение плоской подачи; плоских ударов

3. Подвижные игры «Подбей волан»; «Волан по кругу»

Занятие №4

1. Разминка
2. Изучение замаха и удара над головой с перемещением назад в один шаг, втри шага
3. Учебная игра с применением коротких подач, мягких ударов

Занятие №5

1. Разминка
2. Совершенствование плоских ударов; высокодалекого и нападающего ударасправа
3. Учебная игра

Занятие №6

1. Разминка
2. Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед
3. Эстафеты с воланом и ракеткой

Занятие №7

1. Разминка
2. Совершенствование высокодалекой подачи, высокодалекого и нападающего удара над головой
3. Учебная игра

Занятие №8

1. Разминка
2. Изучение укороченного удара
3. Учебная игра

Занятие №9

1. Разминка
2. Совершенствование комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар,мягкий удар
3. Развитие ловкости

Занятие №10

1. Разминка
2. Совершенствование мягких, плоских, высокодалеких, укороченных ударови откидок
3. Учебная игра

Занятие №11

1. Разминка
2. Двухсторонняя игра
3. Развитие силы

Занятие №12

1. Разминка
2. Совершенствование комбинаций из ударов: высокодалекого, нападающего,подставки и откидки.
3. СФП

Занятие №13

1. Разминка
2. Двухсторонняя игра
3. Развитие гибкости

Занятие №14

1. Разминка
2. Двухсторонняя игра
3. ОФП

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКАУчебно-тренировочные занятия - 64 час.

Занятие № 1

1. Разминка.
2. Обучение технике низкого старта и стартового ускорения в беге накороткие дистанции.
3. Подвижные игры «Успей пробежать», «Групповые перебежки»

Занятие № 2

1. Разминка.
2. Совершенствование элементов низкого старта, бега в медленном и быстромтемпе
3. Воспитание скоростно-силовых способностей

Занятие № 3

1. Разминка.
2. Совершенствование перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.
3. Развитие силы

Занятие № 4

1. Разминка.
2. Совершенствование стартового разгона
3. Тестирование: прыжок в длину с места.

Занятие № 5

1. Разминка.
2. Совершенствование техники движения рук в беге
3. Развитие быстроты

Занятие № 6

1. Разминка.
2. Совершенствование бега с разной частотой шага
3. Общая физическая подготовка (далее ОФП)

Занятие № 7

1. Разминка.
2. Совершенствование техники старта и стартового ускорения в беге на 100 м
3. ОФП

Занятие № 8

1. Разминка.
2. Совершенствование бега с низкого старта 20-25 м (40-50 м) с переходом набег по инерции
3. Развитие гибкости

Занятие № 9

1. Разминка.
2. Совершенствование техники специальных беговых упражнений
3. Тестирование: бег 100 м.

Занятие № 10

1. Разминка.
2. Совершенствование техники высокого старта, специальных беговых упражнений
3. «Эстафеты по кругу»

Занятие № 11

1. Разминка.
2. Совершенствование техники старта и стартового разгона.
3. Развитие выносливости.

Занятие № 12

1. Разминка.

2. Совершенствование техники специально-беговых упражнений. Бег подистанции (2000 м)
3. ОФП

Занятие № 13

1. Разминка.
2. Совершенствование техники финиширования**.**
3. Бег по дистанции (2000 м)

Занятие № 14

1. Разминка.
2. Подвижные игры «Кто быстрее возьмет мяч из круга», «Успей пробежать»
3. Развитие выносливости

Занятие № 15

1. Разминка.
2. Совершенствование навыков в технике перехода от стартового разгона кбегу по дистанции.
3. Подвижные игры «Не дай себя обогнать», «Последняя пара – беги»

Занятие № 16

1. Разминка.
2. Совершенствование техники бега по дистанции
3. ОФП

Занятие № 17

1. Разминка.
2. Бег по дистанции (2000 м)
3. Подвижные игры «Бегуны и пятнашки», «Успей пробежать»,

Занятие № 18

1. Разминка.
2. Бег по дистанции (2000 м)
3. Развитие гибкости

Занятие № 19

1. Разминка.
2. Развитие выносливости
3. Подвижные игры

Занятие № 20

1. Разминка.
2. Тестирование: бег 2000 м

Занятие № 21

1. Разминка
2. ОФП
3. Подвижные игры «За мной! – Убегай», «Простые пятнашки»

Занятие № 22

1. Разминка.
2. Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений
3. ОФП

Занятие №23

1. Разминка
2. Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжке вдлину с места
3. Подвижные игры «Ванька-встанька», «Догони»

Занятие № 24

1. Разминка

2. Тестирование: прыжок в длину с места
3. Подвижные игры

Занятие № 25

1. Разминка
2. Совершенствование техники бега на различных отрезках
3. Развитие ловкости

Занятие № 26

1. Разминка
2. Совершенствование техники бега в переменном темпе
3. ОФП

Занятие № 27

1. Разминка
2. Совершенствование беговых упражнений
3. Развитие силы

Занятие № 28

1. Разминка

2. Совершенствование техники специальных беговых упражнений
3. Игра в футбол

Занятие № 29

1. Разминка
2. Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений
3. ОФП

Занятие № 30

1. Разминка
2. Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений
3. Подвижная игра «Кто дальше на одной ноге»

Занятие № 31

1 Разминка
2. Совершенствование техники специальных беговых упражнений
3. Подвижные игры «Пятнашки», «Чехарда парами»

Занятие № 32

1 Разминка
2. Совершенствование техники специальных беговых упражнений
3. ОФП

ОФП. ГИМНАСТИКА.Учебно-тренировочные занятия - 96 час.

Занятие № 1

1. Совершенствование техники строевых приемов: команды и распоряжения.
2. Общеразвивающие упражнения, общеразвивающие упражнения вдвижении.
3. Эстафеты

Занятие № 2

1. Совершенствование техники строевых приемов. Построение иперестроение.
2. Общеразвивающие упражнения в парах.
3. Развитие силовых кондиций.

Занятие № 3

1. Совершенствование техники строевых приемов. Построение иперестроение.

2. Общеразвивающие упражнения в движении, общеразвивающиеупражнения с предметами (гимнастические палки)
3. Подвижные игры.

Занятие № 4

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки).
3. Развитие скоростно-силовых кондиций.

Занятие № 5

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч)
3. Развитие скоростно-силовых кондиций

Занятие № 6

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч)
3. Развитие быстроты.

Занятие № 6

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка)
3. Развития быстроты.

Занятие № 7

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка)
3. Развитие гибкости.

Занятие № 8

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения на сопротивления.
3. Развитие гибкости.

Занятие № 9

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения на сопротивления.
3. Развитие силовых кондиций.

Занятие № 10

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой.
3. Развитие силовых кондиций.

Занятие № 11

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой.
3. Развитие гибкости.

Занятие № 12

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения в парах.
3. Развитие гибкости.

Занятие № 13

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения в парах.
3. Развития быстроты.

Занятие № 14

1. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения вдвижении.
2. Развитие быстроты.
3. Эстафеты.

Занятие № 15

1. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения вдвижении.
2. Развитие силовых кондиций.
3. Подвижные игры.

Занятие № 16

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения в кругу.
3. Обучение техники выполнения стойки на лопатках в вольныхупражнениях.

Занятие № 17

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения в кругу.
3. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках в вольныхупражнениях.

Занятие № 18

1. Общеразвивающие упражнения в движении.
2. Общеразвивающие упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
3. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках в вольныхупражнениях

Занятие № 19

1. Общеразвивающие упражнения в движении.
2. Общеразвивающие упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
3. Обучение техники выполнения равновесия в вольных упражнениях.

Занятие № 20

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Совершенствование техники выполнения равновесия в вольных упражнениях.
3. Развитие быстроты.

Занятие № 21

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Совершенствование техники выполнения равновесия в вольных упражнениях.
3. Развития быстроты.

Занятие № 22

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (Гимнастические палки).
2. Обучение техники выполнения положения «лодочки» на животе в вольныхупражнениях.
3. Развитие координации.

Занятие № 23

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (Гимнастические палки).
2. Обучение техники выполнения положения «лодочка» на животе в вольныхупражнениях.
3. Развитие координации.

Занятие № 24

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч).
2. Совершенствование техники выполнения положения «лодочка» на животев вольных упражнениях.
3. Развитие гибкости.

Занятие № 25

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч).

2. Совершенствование техники выполнения положения «лодочка» на животев вольных упражнениях.
3. Развитие гибкости.

Занятие № 26

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка)
2. Обучение техники выполнения положения «лодочка» на спине в вольныхупражнениях.
3. Развитие быстроты.

Занятие № 27

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка)
2. Совершенствование техники выполнения положения «лодочка» на спине ввольных упражнениях.
3. Развитие быстроты.

Занятие № 28

1. Общеразвивающие упражнения на сопротивления.
2. Совершенствование техники выполнения положения «лодочка» на спине ввольных упражнениях.
3. Развитие силовых кондиций.

Занятие № 29

1. Общеразвивающие упражнения на сопротивления.
2. Совершенствование техники строевых приемов.
3. Развитие скоростно-силовых кондиций.

Занятие № 30

1. Общеразвивающие упражнения в кругу.
2. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, равновесия ввольных упражнениях.
3. Развитие скоростно-силовых кондиций.

Занятие № 31

1. Общеразвивающие упражнения в кругу.
2. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, равновесия ввольных упражнениях.
3. Развитие гибкости.

Занятие № 32

1. Общеразвивающие упражнения в движении.
2. Обучение техники выполнения переката назад в группировке в вольныхупражнениях.
3. Развитие гибкости.

Занятие № 33

1. Общеразвивающие упражнения в движении.
2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке ввольных упражнениях.
3. Развитие гибкости.

Занятие № 34

1. Общеразвивающие упражнения в парах.
2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке,стойки на лопатках, равновесия в вольных упражнениях.
3. Развитие силовых кондиций.

Занятие № 35

1. Общеразвивающие упражнения в парах.
2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке,стойки на лопатках,

равновесия в вольных упражнениях.

3. Развитие силовых кондиций.

Занятие № 36

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
3. Обучение техники выполнения шпагата в вольных упражнениях.

Занятие № 37

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
3. Обучение техники выполнения шпагата в вольных упражнениях.

Занятие № 38

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки).
2. Обучение техники выполнения шпагата в вольных упражнениях.
3. Развитие координационных кондиций.

Занятие № 38

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки).
2. Обучение техники выполнения шпагата в вольных упражнениях.
3. Развитие координационных кондиций.

Занятие № 39

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч).
2. Совершенствование техники выполнения шпагата в вольных упражнениях.
3. Развитие гибкости.

Занятие № 40

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч).
2. Совершенствование техники выполнения шпагата в вольных упражнениях.
3. Развитие гибкости.

Занятие № 41

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка).
2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке,стойки на лопатках, шпагат, равновесия в вольных упражнениях.
3. Развитие быстроты.

Занятие № 42

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка).
2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировки,стойки на лопатках, шпагат, равновесия в вольных упражнениях.
3. Развитие быстроты.

Занятие № 43

1. Общеразвивающие упражнения на сопротивления.
2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке,стойки на лопатках, шпагат, сед углом, равновесия в вольных упражнениях.
3. Развитие силовых кондиций.

Занятие № 44

1. Общеразвивающие упражнения на сопротивления.
2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке,стойки на лопатках, шпагат, сед углом, сед, наклон вперед, сед ноги врозь,наклон вперед, равновесия в вольных упражнениях.
3. Развитие силовых кондиций.

Занятие № 45

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения в кругу.
3. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке, стойки на лопатках, шпагат, сед углом, сед, наклон вперед, сед ноги врозь, наклон вперед, равновесия в вольных упражнениях

Занятие № 46

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения в кругу.
3. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке, стойки на лопатках, шпагат, сед углом, сед, наклон вперед, сед ноги врозь, наклон вперед, равновесия в вольных упражнениях.

Занятие № 47

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Контрольное выполнение вольных упражнений.

Занятие № 48

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Контрольное выполнение вольных упражнений.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.Учебно-тренировочные занятия — 52 час.

Занятие № 1-2

1. Строевые упражнения на лыжах
2. Совершенствование техники стойки лыжника.
3. Прохождение дистанции.

Занятие № 3-4

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники классических ходов (попеременные ходы).
3. Прохождение дистанции.

Занятие № 5-6

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники классических ходов (попеременные ходы).
3. Прохождение дистанции.

Занятие № 7-8

1. Строевые упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники классических ходов (одновременных ходов)
3. Прохождение дистанции.

Занятие № 9-10

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники классических ходов (одновременных ходов)
3. Прохождение дистанции.

Занятие № 11-12

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники подъемов.
3. Прохождение дистанции.

Занятие № 13-14

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники подъемов.
3. Прохождение дистанции.

Занятие № 15-16

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники спусков.
3. Прохождение дистанции.

Занятие № 17-18

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники спусков.
3. Прохождение дистанции.

Занятие № 19-20

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники торможения.
3. Прохождение дистанции.

Занятие № 21-22

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники торможения.
3. Прохождение дистанции.

Занятие № 23

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники поворота.
3. Прохождение дистанции.

Занятие № 24

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники поворота.
3. Прохождение дистанции.

Занятие № 25

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники коньковых ходов.
3. Прохождение дистанции.

Занятие № 26

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники коньковых ходов.
3. Прохождение дистанции.

Особенности содержания основных разделов дисциплины для обучающихся с ОВЗ и инвалидов

Подруппа	Легкая атлетика	ОФП. Гимнастика.	Лыжная подготовка.	Подвижные и спортивные и игры.
Подгруппа «А»: обучающиеся с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствованиеразличных видов ходьбы и бега, их сочетание. Дыхательные упражнения надистанции. Совершенствованиенизкого старта. Совершенствован	Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба с перешагиванием через предметы, коррекционные упражнения. Развитие силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса стоя, лежа. Дыхательные	Техника безопасности при ходьбе налыжах. Признаки обморожения. Совершенствование техники выполнения стойки лыжника. Совершенствование техники выполнения лыжных ходов.	**Бадминтон** Совершенствование способов держания (хватки) ракетки. Совершенствование стойки игрока при подаче и приеме. Совершенствование подачи ракеткой. Совершенствование ударов ракеткой. Совершенствование передвижения

функций нервной и эндокринной систем, хроническими воспалениями среднего уха, миопией	иетехники бега по дистанции. Совершенствованиетехники движения рук при беге. Совершенствованиеупражнений на расслабление. Основы техники прыжков в длину сместа.	упражнения. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Развитие гибкости плечевогосустава. Специальные упражнения с гимнастической палкой сидя илежа. Элементы, выполняемые в висе на перекладине. Правиласамо страховки. Висы (хват), размахивания, обороты, подъемы, движениямахом.	Совершенствование техники выполнения спусков. Совершенствование техники выполнения подъемов. Стили лыжных ходов. Выполнение классических лыжныхходов. Переноска лыж. Надевание лыж. Передвижение без палок и с палками на лыжах ступающим шагом. Ходьба на лыжах до 500 м. Ходьба на лыжах до 500-800 м.	игрока. Совершенствование упражнений для развитиягибкости и подвижности в суставах, силы кисти, быстроты, ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление. **Настольный теннис** Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Совершенствование технических приемов, применяемых при игре в настольный теннис.Выполнение простых тактических действий. Выполнение технических элементов. **Волейбол** Совершенствование технических приемов, применяемых при игре в волейбол. Совершенствование простых технико-тактических действий. **Баскетбол** Совершенствование технических приемов, применяемых при игре в баскетбол. Выполнение простых технико-тактических действий.
Ограничения при некоторых болезнях обмена веществ к занятиям на тренажерах: ожирение любой этиологии IV степени; сопутствующие заболевания, сопровождающиеся недостаточностью кровообращения II и III стадии; гипертензионные и диэнцефальные кризы; обострения калькулезного холецистита; повышение АД выше 200/120 мм рт.ст.; урежение пульса до 60 ударов в минуту.				

Ограничения к занятиям при острой сердечной недостаточности: частота сердечных сокращений (ЧСС) более 104 уд./мин, выраженная одышка, отек легких, шок, аритмии, тяжелый болевой синдром, температура тела выше 38 °С, отрицательная динамика показателей ЭКГ, недостаточность кровообращения II степени и выше, хроническая коронарная недостаточность IV функционального класса, тяжелые нарушения ритма сердца и проводимости;, рецидивирующее течение инфаркта миокарда, аневризма аорты, аневризма сердца с явлениями сердечной недостаточности.

Ограничения при ожирении нагрузки зависят от степени ожирения (I—IV ст.), возраста, пола и сопутствующих заболеваний (гипертоническая болезнь, диабет и др.). Для больных сахарным диабетом опасны переутомления, перегрузки. Важно, чтобы больной, занимаясь самостоятельно различными формами ЛФК, знал, что при появлении чувства голода, слабости, дрожания рук необходимо съесть 1-2 куска сахара и прекратить занятия. После исчезновения состояния гипогликемии на следующий день можно возобновить занятия, но уменьшить их дозировку.

Для обучающихся с заболеваниями функций нервной и эндокринной систем. В процессе занятий необходим контроль за пульсом, дыханием, цветом кожи иобщим состоянием обучающегося.

Подгруппа «Б»: обучающиеся, имеющие заболевания органов брюшной полости и малого таза (хронические холецистит и гастрит, язвенная болезнь, колит, дисфункция яичников, гинекологичес кие воспалительны е заболевания и др.), нарушения жирового, водно- солевого обменов и заболевания почек	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование различных видов ходьбы и бега, их сочетание. Дыхательные упражнения на дистанции. Совершенствование низкого старта. Совершенствование техники бега по дистанции. Совершенствование техники движения рук при беге. Совершенствование упражнений на расслабление. Основы техники прыжков в длину с места.	Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба с перешагиванием через предметы, коррекционные упражнения. Развитие силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса стоя, лежа. Дыхательные упражнения. Медленный бег в сочетании сходьбой. Развитие гибкости плечевогосустава. Специальные упражнения с гимнастической палкой сидя илежа. Элементы, выполняемые в висе на перекладине. Правиласамо страховки. Висы (хват), размахивания, обороты, подъемы, движения махом.Техника безопасностипри ходьбе на лыжах. Признаки обморожения. Совершенствование техники выполнения стойки лыжника. Совершенствование техники выполнения лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения спусков. Совершенствование техникивыполнения подъемов. Стили лыжных ходов. Выполнение классических лыжных ходов. Переноска лыж. Надевание лыж. Передвижение без палок и	Техника безопасности при ходьбе налыжах. Признаки обморожения. Совершенствование техники выполнения стойки лыжника. Совершенствование техники выполнения лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения спусков. Совершенствование техникивыполнения подъемов. Стили лыжных ходов. Выполнение классических лыжных ходов. Переноска лыж. Надевание лыж. Передвижение без палок и с палками на лыжах ступающим шагом. Ходьба на лыжах до 500 м. Ходьба на лыжах до 500-800 м.	Обучение и совершенствование игр малой подвижности. Обучение и совершенствование игр на развитие координации. Обучение и совершенствование на развитие ориентирования в пространстве. Обучение и совершенствование подвижных игрс элементами спортивных игр.

		с палками на лыжах ступающимшагом. Ходьба на лыжах до 500 м. Ходьба на лыжах до 500-800 м.		

Ограничения при опущении почки исключают: прыжки, подскоки и подобные упражнения, выполняется специальный комплекс общеразвивающих упражнений. Рекомендуется включать общеразвивающие упражнения в положении сидя, с выполнением дыхательных упражнений («дыхание животом»), дозированную спортивную ходьбу, бег, прогулки, дыхательные упражнения, занятия на тренажерах.

Ограничения при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки: не рекомендуются упражнения для брюшного пресса, а так же с задержкой дыхания, натуживанием и т. п., противопоказаны физические упражнения при обострениях воспалительного процесса, сопровождающихся повышением температуры тела, кровотечением, болями, воспалениями, повышением температуры. Физические упражнения показаны не менее чем через 5 дней после прекращения болей. В этот период в положении лежа применяют простые упражнения для рук и ног в чередовании с дыхательными статическими и динамическими. Следует избегать упражнений на тренажерах и направленных на брюшной пресс во время ремиссии.

Рекомендуется включать коррекционные упражнения на равновесие, упражнения на дыхание, коррекционные упражнения.

Выбор физических упражнений, их объем и интенсивность зависят от клинического течения заболевания, сопутствующих болезней и погоды, условий занятия и других факторов. Рекомендуется ограничивать упражнения на скорость, силу, выносливость, исключать упражнения с гантелями, тяжестями в положении стоя.

Подгруппа «В»: обучающиеся, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, контрактуру (ограничение движений в суставе) и снижение двигательной функции	Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте). Дыхательные упражнения. Развитие координационных способностей. Растягивание мышц.	Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения (в движении; на месте стоя, сидя, лежа; с предметами). Упражнения: с гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами (лежа на спине и животе), на тренажерах растягивание мышц. Дыхательные упражнения. Комплексы физических упражнений (индивидуально).Комплексы упражнений на гибкость, силу, координацию. Комплексы упражнений на осанку.	Техника безопасности при ходьбе налыжах. Признаки обморожения. Совершенствование техники выполнения стойки лыжника. Совершенствование техники выполнения лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения спусков Совершенствование техникивыполнения подъемов..	Обучение и совершенствование игр малой подвижности. Обучение и совершенствование игр на развитие координации. Обучение и совершенствование на развитие ориентирования в пространстве.

Рекомендации: физические упражнения строго дозированные, адекватные функциональному состоянию двигательного аппарата больного: с уменьшенной, обычной и дополнительной нагрузкой. Упражнения облегченного характера — со сниженной нагрузкой на мышечную систему. Облегчение нагрузки достигается уменьшением тормозящего влияния массы конечности на совершаемое движение путем опоры нижней или верхней конечности на поверхность, путем поддержки конечности в момент движения обучающимся или преподавателем. Большое значение имеет и правильный выбор соответствующего исходного положения
(например, разгибание ноги в коленном суставе из исходного положения лежа на боку, а не из исходного положения сидя).

Подгруппа «Г»: обучающиесяс нарушением зрительной функции	Бег (короткие и средние дистанции). Ходьба. Прыжки в длину. Метание мяча.	Общеразвивающие упражнения Комплекс для формированияосанки. Комплекс для коррекциизрения упражнения на гимнастической стенке ритмическая гимнастика.	Техника безопасности при ходьбе налыжах. Признаки обморожения. Совершенствование техники выполнения стойки лыжника. Совершенствование техники выполнения лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения спусков. Совершенствование техникивыполнения подъемов. Стили лыжных ходов. Выполнение классических лыжных ходов. Переноска лыж. Надевание лыж. Ходьба на лыжах до 500-800 м.	волейбол (упрощенные правила) -футбол -баскетбол -настольный теннис -подвижные игры
Ограничения: Резкие наклоны и прыжки, упражнения с отягощением, акробатические упражнения (кувырки, стойки на голове, плечах, руках, висы вниз головой), а так же соскоки со снарядов, упражнения с сотрясением тела и наклонным положением головы, резким перемещением положения тела и возможными травмами головы, упражнения высокой интенсивности, длительные мышечные напряжения и статические упражнения, нагрузки с большой интенсивностью вбеге.				
Подгруппа «Д»: обучающиесяс нарушением слуховой функции	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование различных видов ходьбы и бега, их сочетание. Дыхательные упражнения на дистанции. Совершенствование низкого старта. Совершенствование техники бега по дистанции. Совершенствование техники движения рук при беге. Совершенствование упражнений на расслабление. Основы техники прыжков в длину с места.	Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба по перешагивание через предметы, коррекционные упражнения. Развитие силы и гибкостимышц спины и брюшного пресса стоя, лежа. Дыхательные упражнения. Медленный бег в сочетании сходьбой. Развитие гибкости плечевогосустава. Специальные упражнения с гимнастической палкой сидя илежа. Элементы, выполняемые в висе на перекладине. Правиласамо страховки. Висы (хват), размахивания,	Техника безопасности при ходьбе налыжах. Признаки обморожения. Совершенствование техники выполнения стойки лыжника. Совершенствование техники выполнения лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения спусков. Совершенствование техникивыполнения подъемов. Стили лыжных ходов. Выполнение классических лыжных ходов. Переноска лыж. Надевание лыж. Передвижение без палок и с палками на лыжах ступающим шагом. Ходьба на лыжах до 500 м. Ходьба на лыжах до 500-800 м.	**Бадминтон** Совершенствование способов держания (хватки) ракетки. Совершенствование стойки игрока при подаче и приеме. Совершенствование подачи ракеткой. Совершенствование ударов ракеткой. Совершенствование передвижения игрока. Совершенствование упражнений для развитиягибкости и подвижности в суставах, силы кисти, быстроты, ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление. **Настольный теннис.** Совершенствование технических приемов,

		обороты, подъемы, движения махом.		применяемых при игре в настольный теннис. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Выполнение простых тактических действий. Выполнение технических элементов. **Волейбол** Совершенствование технических приемов, применяемых при игре в волейбол. Совершенствование простых тактических действий. **Баскетбол** Совершенствование технических приемов, применяемых при игре в баскетбол. Выполнение простых тактических действий.
Ограничения: Резкие наклоны и прыжки, упражнения с отягощением, акробатические упражнения (кувырки, стойки на голове, плечах, руках, висы вниз головой), а так же соскоки со снарядов, упражнения с сотрясением тела и наклонным положением головы, резким перемещением положения тела и возможными травмами головы, упражнения высокой интенсивности, длительные мышечные напряжения и статические упражнения, нагрузки с большой интенсивностью в беге.				

Абсолютные противопоказания: недостаточность кровообращения II— III степени; острый инфаркт миокарда; активная фаза ревматизма, миокардит; стенокардия покоя; эмболия легочной артерии; инфаркт трансмуральный; аневризма аорты; острое инфекционное заболевание; тромбофлебит и сердечная недостаточность; тахикардия покоя, экстрасистолия и другие нарушения ритма; стеноз аорты и почечной артерии;миопия (близорукость) более 7 диоптрий.

Относительные противопоказания: суправентрикулярные нарушения ритма сердца; миопия (близорукость) более -5; системная или легочная гипертензия; умеренно выраженный стеноз аорты; неконтролируемые заболевания обмена веществ (диабет, тиреотоксикоз, микседема и др.); выраженный стеноз трехстворчатого клапана сердца; токсикоз беременных; гипертония II—III степени, ретинопатия III степени; пороки сердца, с выраженным цианозом; резко выраженная анемия; значительное выраженное ожирение (III ст.), протекающее с одышкой; почечная и печеночная недостаточность; заболевания ОДА, ограничивающие двигательную активность; заболевания крови (эритремия, лимфогранулематоз и др.).

Подготовка обучающихся из групп здоровья должна быть по возможности разносторонней, включающей общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры на воздухе и др., а при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем — упражнения в ходьбе, беге (в сочетании ходьбы с бегом), лыжные прогулки, катание на коньках и др. Неотъемлемой частью физического воспитания является врачебный контроль, который проводится в соответствии с «Положением о врачебном контроле за физическим воспитанием населения» (Утверждено приказом Минздрава СССР № 986 от 1977г.). Обучающимся, освобожденным от практических занятий на длительный срок (более 1 месяца) предлагаются следующие виды деятельности:

— подготовка и защита реферативной работы;

— ведение индивидуального дневника физического здоровья в течение периода освобождения от занятий.

4.2.3. Лабораторные работы по дисциплине не предусмотрены.

4.2.4. Занятия в форме практической подготовки по дисциплине не предусмотрены**.**

4.2.5. Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена.

Методические рекомендации по освоению дисциплины
«Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов»

При изучении элективной дисциплины по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов используются учебные занятия:

- практические;
- самостоятельные
- контрольные.

Практический раздел реализуется на учебно-тренировочных занятиях по различным разделам дисциплины.

Контрольные занятия призваны обеспечить оперативную текущую и итоговую информацию о степени учебного материала.

При подготовке к зачету по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов» необходимо:

- систематически посещать занятия по физической культуре в институте;
- выполнять рекомендации преподавателя;
- знать и выполнять дозируемые виды двигательной активности: ходьба, скандинавская ходьба, бег, ходьба на лыжах, как на учебных занятиях, так и при самостоятельной работе.

Виды физической нагрузки

№ п/п	Вид нагрузки	Назначение нагрузки
1.	Тренировочные нагрузки	Достижение определенного уровня физической подготовленности, поддержание этого уровня возможно длительное время. Вывод организма занимающегося на уровень пика спортивной формы для участия в соревнованиях.
2.	Соревновательные нагрузки	Максимальные по величине (объему и интенсивности) усилия для достижения победы или установления рекорда. Максимальные для конкретно каждого человека усилия в соответствии с предварительной подготовкой.
3.	Оздоровительные нагрузки	Получение оптимального эффекта в адаптации организма к происходящим во время тренировки изменениям. Ощущение «мышечной радости» и благоприятного эмоционально и психофизиологического комфорта.
4.	Рекреационные нагрузки	Восстановление снижающейся работоспособности.
5.	Восстановительные и реабилитационные нагрузки	Восстановление постоянства внутренней среды организма. Повышение здоровья неспецифической работоспособности (учебы, трудовых операций, активного отдыха). Восстановление временно утраченных функций организма после травм и болезней.

Интенсивность нагрузки

№ п/п	Градация нагрузки	Критерии интенсивности: ЧСС (уд./мин.), длительность работы
1.	Малой интенсивности	ЧСС – до 130 уд./мин.; до суток (24 часа)
2.	Умеренной интенсивности	ЧСС от 130 до 150; от 60 мин. и более
3.	Средней интенсивности	ЧСС от 150 до 170; от 15 до 60 мин.
4.	Выше средней интенсивности	ЧСС от 170 до 180; от 6 до 15 мин.
5.	Большой интенсивности	ЧСС от 180 и выше; 2-5 мин.
6.	Субмаксимальной интенсивности	ЧСС свыше 180 уд./мин.; от 40 сек. до 2 мин.
7	Максимальной интенсивности	ЧСС 180-220 уд./мин.; от 10 до 40 сек.

Направленность нагрузки

№ п/п	Направленность нагрузки	Результат
1.	На развитие двигательных (физических) качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости	Повышение уровня показателей развития физических качеств
2.	На укрепление определенных групп мышц	Повышение локальных способностей этих групп мышц (сила, быстрота, выносливость, гибкость, рельефность и т.д.)
3.	На развитие функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной)	Повышение уровня функционирования систем и организма в целом
4.	На общую физическую подготовленность	Повышение общего уровня работоспособности организма
5.	На специальную физическую подготовленность	Повышение уровня развития специальных качеств (скоростной или силовой выносливости, взрывной быстроты и т.д.)

Дозирование нагрузки

№п/п	Критерии дозирования	Общая характеристика выполняемых упражнений
1.	Время выполнения упражнения	1. Циклические упражнения (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание и т.д.) 2. Игры подвижные и спортивные 3. Туристические упражнения (переходы, восхождения и т. д.)
2.	Расстояние, преодолеваемое занимающимся (см, м, км)	1. Циклические упражнения (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание и т.д.) 2. Туристические переходы (маршруты, переходы)
3.	Количество упражнений, выполняемых: - за единицу времени, - максимальное количество раз	1. Общеразвивающие упражнения 2. Специально-направленные упражнения

4.2.6. Тематика рефератов.

Реферативные работы не предусмотрены.

Рефераты пишут студенты по решению кафедры на основании документа (медицинская справка, заключение КЭК (клиника экспертной комиссии) освобождение от физической нагрузки на 6 месяцев или год).

4.2.7. Тематика курсовых работ (проектов).

Курсовые работы по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

4.2.8. Условия реализации учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализации дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий основывается на сочетании контактной работы с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся. При использовании дистанционных образовательных технологий обучающийся и преподаватель взаимодействовать в образовательном процессе в следующих формах:

- онлайн – лекционные и практические занятия в объеме часов предусмотренных учебным планом и расписанием проводятся в браузерной видеоконференции Платформа proficonf.com. и ZOOM.

- оффлайн – консультации студентов проводятся в электронной информационно образовательной среде СИБУП с использование таких элементов курса как форум или чат, контроль знаний студентов реализуется посредством таких элементов курса как задание, опрос, тест и т.п.

Страницы учебной дисциплины и учебно-методические материалы для обеспечения образовательного процесса доступны: в электронно-библиотечной системе (далее по тексту - ЭБС) института СИБУП: Электронно-библиотечная система (sibup.ru), в электронной информационно-образовательной среде (далее по тексту – ЭИОС) института Электронная информационно-образовательноя среда (sibup.ru) и на сайте института в разделе «Образование»- Образование (sibup.ru).

На указанных платформах размещены разделы дисциплины, лекции, практические занятия, формы контрольных мероприятий для обучающихся очной формы обучения.

5. Формы контроля, оценка результатов освоения дисциплины и фонд оценочных средств

При изучении дисциплины обязательным является выполнение следующих организационных требований:

- обязательное посещение всех видов аудиторных занятий;
- активная работа во время занятий;
- получение дополнительных консультаций по подготовке, оформлению и сдаче отдельных видов заданий, в случае пропусков занятий.

Обучение по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов» предусматривает формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости студентов производится преподавателем в следующих формах:

- тестирования физической подготовленности;

Промежуточный контроль по результатам освоенной дисциплины проходит в форме зачета.

Перечень компетенций в зависимости от этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы:

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Этап формировани	Наименование дисциплин, практик, ГИА

/ описание компетенции		я	обеспечивающих формирование компетенции
1	2	3	4
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития. УК-7.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста. УК-7.3 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.	Начальный	Элективная дисциплина по спортивным играм. Элективная дисциплина по циклическим видам спорта. Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, Физическая культура и спорт, Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы, Основы демографии.

Фонд оценочных средств (далее по тексту – ФОС), позволяющих оценить результаты обучения по данной дисциплине, включает в себя (Приложение 4):

- тестирования физической подготовленности;
- подготовка реферата;
- тесты к промежуточному контролю.

Выполнение тестовых заданий на положительную оценку является обязательной формой контроля, условием аттестации и зачета.

5.1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций в рамках дисциплины.

5.1.1. Уровни сформированности компетенций представлены в таблице:

№ п\п	Уровни сформированности компетенций	Оценки сформированности компетенций	Общая характеристика сформированности компетенции	Критерии оценивания	Шкала переводов баллов в оценки (количество баллов)
1	2	3	4	5	6
1.	Компетенция не сформирована	Оценка «неудовлетворительно»	Компетенция недостаточно сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков	Обучающийся не знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры,	Менее 50

			недостаточно для решения профессиональных задач в области профессиональной деятельности	профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Не умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
2.	Пороговый (низкий) уровень сформированности компетенции	Оценка «удовлетворительно»/ Зачтено	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям базового уровня. Имеющихся знаний, умений и навыков достаточно для решения профессиональных задач в области профессиональной деятельности	Знает: Обучающийся демонстрирует неглубокие знания видов физических упражнений; роли и значения физической культуры в жизни человека и общества; научно-практических основв физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Умеет слабо применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; слабо использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеет определенными средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	От 51 до 70

3.	Базовый (средний) уровень сформированности компетенции	Оценка «хорошо»/ зачтено	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям порогового уровня. Имеющихся знаний, умений и навыков достаточно для решения стандартных профессиональных задач в области профессиональной деятельности	Знает: Обучающийся демонстрирует знания видов физических упражнений; роли и значения физической культуры в жизни человека и общества; научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	От 71 до 84
4	Повышенный (высокий) уровень сформированности компетенции	Оценка «отлично»/ зачтено	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям повышенному уровню. Имеющихся знаний, умений и навыков и мотивации в полном объеме достаточно для решения сложных профессиональных задач в области профессиональной деятельности	Знает: Полностью освоено содержание теоретического курса, без пробелов, компетенции полностью сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены. Обучающийся демонстрирует системные знания видов физических упражнений; роли и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы	От 85 до 100

				физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеет и применяет средства и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

6. Методические материалы по видам занятий для обучающихся по освоению дисциплины

Методические материалы по освоению дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов» направлены на оказание методической помощи обучающимся в выполнении различных видов работ и представляют собой комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих обучающемуся оптимальным образом организовать аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу.

6.1.1. Методические указания (рекомендации) для самостоятельной работы обучающихся.

Учебно-методические материалы (методические указания для самостоятельной работы обучающихся, методические указания к практическим занятиям, методические указания по выполнению практических заданий для студентов заочной формы обучения и др.) и иные документы, разработанные образовательной организацией для обеспечения образовательного процесса размещены в электронно-библиотечной системе (далее по тексту - ЭБС) института СИБУП: Электронно-библиотечная система (sibup.ru), в электронной информационно-образовательной среде (далее по тексту – ЭИОС) института Электронная информационно-образовательноя среда (sibup.ru), и на сайте института в разделе «Образование»- Образование (sibup.ru).

7. Обеспечение образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

7.1. Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по элективной дисциплине по спортивным играм инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются ФОС, адаптированные с учетом особенностей таких лиц и позволяющие оценить их уровень сформированности компетенций, заявленных в программе.

Форма проведения текущей успеваемости, промежуточной аттестации и для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью библиотекой предоставляется удаленный доступ к ресурсам:

– образовательная платформа Юрайт (urait.ru);

– электронно-библиотечная система znanium.com (znanium.com);

– eLIBRARY.RU – крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций, обладающая богатыми возможностями поиска и получения информации (НЭБ eLIBRARY.RU);

- CYBERLENINKA - научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных

исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение Дисциплины

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины включают в себя:
– перечень основной литературы;
– перечень дополнительной учебной и учебно-методической литературы;
– учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы;
– ресурсы сети интернет;
– информационные справочные системы.

В ходе реализации целей и задач дисциплины обучающиеся могут использовать следующие электронные источники информации: образовательная платформа Юрайт (urait.ru), электронно-библиотечная система Znanium.com, eLIBRARY.RU – электронная библиотека научных публикаций, CYBERLENINKA - научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), ЭИОС института.

Справка о литературном обеспечении по дисциплине представлена в Приложении 1.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-технические условия полностью соответствуют установленным требованиям ФГОС при реализации рабочей программы. Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определен рабочей программой дисциплины. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к ЭИОС института. Институт обеспечен необходимым комплектом лицензионного: Windows, Microsoft Office, антивирус Dr.Web и свободно распространяемого программного обеспечения: PDF Sumatra PDf, браузер Mozilla Firefox, архиватор 7-zip. Обучающимся обеспечен доступ, в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен рабочей программой дисциплины и подлежит при необходимости обновлению.

Материально-техническое обеспечение дисциплины представлено в справке о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса (Приложение 2).

10. Приложения к рабочей программы дисциплины

В приложениях к рабочей программе дисциплины размещаются:
– аннотация рабочей программы дисциплины (Приложение 3);
– учебно-методическое обеспечение по дисциплине:

1. Методические указания к подготовке и оформлению реферативных работ для студентов всех форм и направлений обучения / составители: Третьяков А.С., Подоляк Н.М., Струков Н.Н.. Красноярск: СИБУП, 2023. - 33 с.
2. Физическая культура: методические указания по оценке физической, функциональной и технической подготовленности студентов и учащихся всех форм и направлений обучения / составители: Третьяков А.С., Подоляк Н.М., Струков Н.Н... – Красноярск: АНО ВПО СИБУП, 2023. - 28 с.,
3. Подоляк Н.М., Третьяков А.С., Струков Н.Н. Формы и организация внеурочных занятий по физической культуре: учебное методическое пособие для студентов и учащихся всех направлений и форм обучения. – АНО ВО СИБУП. – Красноярск, 2023. – 75 с.

11. Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины

Актуализация рабочей программы и входящих в нее материалов происходит ежегодно в случае изменений требований ФГОС ВО, запросов профессорско-преподавательского состава института, запросов обучающихся, осваивающих данную образовательную программу, и их родителей, а также с учетом других заинтересованных сторон; с принятием новых локальных нормативных актов или внесение в них изменений и дополнений, происшедшие с момента составления рабочей программы дисциплины (модуля), а также по результатам внутренней и внешней проверки по образовательной деятельности; в материально-техническом и методическом обеспечении дисциплины и обеспеченности ими учебно-воспитательного процесса; с изданием и приобретением библиотекой новых учебных пособий, монографий и т.д.. Для этого ежегодно на заседаниях кафедр проводятся обсуждения предложений по внесению изменений, дополнений в содержание рабочих программ и документов, затем рассматриваются на заседаниях научно-методических советов факультетов.

Приложение №1

Справка

о литературном обеспечении по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов» основной профессиональной образовательной программы высшего образования для обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология.

№ п/п	Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/ точек доступа
Перечень основной литературы			
1.	Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 191 с.	ЭБС Юрайт https://urait.ru/bcode/515062 - Режим доступа: по подписке	-
2.	Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 334 с.	ЭБС Юрайт https://urait.ru/bcode/519540 - Режим доступа: по подписке	-
3.	Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 336 с.	ЭБС ZNANIUM.COM https://znanium.com/catalog/product/1933136 - Режим доступа: по подписке	-
Перечень дополнительной учебной и учебно-методической литературы			
1.	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, 2023. – 158 с	ЭБС Юрайт . https://urait.ru/bcode/514910 - Режим доступа: по подписке	-
2.	Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями : монография / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, С.М. Никитина, Т.Н. Павлова, О.И. Попов ; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 313 с.	ЭБС ZNANIUM.COM https://znanium.com/catalog/product/1926407 - Режим доступа: по подписке	-
Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы			
1.	Методические указания к подготовке и оформлению реферативных работ для студентов всех форм и направлений обучения / составители: Третьяков А.С., Подоляк Н.М., Струков Н.Н.. Красноярск: СИБУП, 2023. - 33 с.	ЭБС АНО ВО СИБУП https://ibs.sibup.ru/ -доступ неограниченный	
2.	Физическая культура: методические указания по оценке физической, функциональной и технической подготовленности студентов и учащихся всех форм и направлений обучения / составители: Третьяков А.С., Подоляк Н.М., Струков Н.Н... – Красноярск: АНО ВПО СИБУП, 2023. - 28 с.	ЭБС АНО ВО СИБУП https://ibs.sibup.ru/ -доступ неограниченный	
3.	Подоляк Н.М., Третьяков А.С., Струков Н.Н. Формы и организация внеурочных занятий по физической	ЭБС АНО ВО СИБУП https://ibs.sibup.ru/	

	культуре: учебное методическое пособие для студентов и учащихся всех направлений и форм обучения. – АНО ВО СИБУП. – Красноярск, 2023. – 75 с.	-доступ неограниченный	
Ресурсы сети интернет			
1.	Минобрнауки России : Официальный сайт	Министерство науки и высшего образования РФ (minobrnauki.gov.ru)	-
Информационные справочные системы и профессиональные базы данных			
1.	КонсультантПлюс : справочная правовая система. – Москва : Консультант Плюс, 1992.	доступ из локальной сети института	-
2.	Электронно-библиотечная система Znanium.com	https://znanium.com/	-
3.	Образовательная платформа Юрайт	https://urait.ru/	-
4.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	https://www.elibrary.ru/defaultx.asp	-
5.	CYBERLENINKA	https://cyberleninka.ru/	-
6.	Электронная информационно-образовательная среда	http://do.sibup.ru/login/index.php	-

Заведующий кафедрой _____ (подпись) В.А. Козловская (инициалы, фамилия)

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий библиотекой _____ (подпись) Л.П. Силина (инициалы, фамилия)

Приложение №2

Справка
о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов» основной профессиональной образовательной программы для обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология.

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы/наименование специализированной лаборатории	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом(в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов	Спортзал Мяч баскетбольный- 2шт., мяч волейбольный-2шт., мяч футбольный-2шт., мяч для метания-16шт., палка гимнастическая деревянная-6шт., медболЗС-147-К64-2шт., каремат-1-шт., жгут спортивный резиновый-4шт., комплект для игры в дартс-3шт., Свисток спортивный-3шт., рулетка измерительная-1шт., комплект для игры в бадминтон-2шт., конус спортивный-5шт., секундомер РС3830А-2шт., скакалка-20шт., лестница координационная-1шт., набор воланчиков-3шт., беговая дорожка- 1шт.,шведская стенка с оборудованием-1шт., многофункциональный тренажер-1шт., скамья для растяжки-3шт., гриф для штанги-2шт., гантели-4шт., гири-4шт.,велотренажер-1шт., теннисный стол-2шт.,набор для игры в шахматы-3шт.	Спортзал г. Красноярск, ул. ул. академика Павлова , 21,стр.1,пом.3.

Заключение о соответствии объекта защиты обязательным требованиям пожарной безопасности от 14 мая 2013 г. № 1104-2236, выданное главным управлением МЧС России по Красноярскому краю, управлением надзорной деятельности от 14 мая 2013 г., бессрочное.

Заведующий кафедрой	(подпись)	В.А. Козловская (инициалы, фамилия)
СОГЛАСОВАНО: Проректор по АХЧ и ОВ	(подпись)	Г.Ф. Субботина (инициалы, фамилия)
И.о. начальника ИТО	(подпись)	В.Ф. Краткин (инициалы, фамилия)

Приложение №3

Аннотация рабочей программы дисциплины
«Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов»

по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология, дисциплина реализуется на кафедре Общественных наук.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет:

очная форма обучения: общее количество зачетных единиц/часов - 328 часов, на контактную работу предусмотрено – 328 часа;

Место дисциплины в ОПОП

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов» относится к основной части (дисциплин по выбору) Блока 1 «Дисциплины (модули)» структуры ОПОП.

Индекс дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов» Б1.О.ДЭ.01.03.

Цель дисциплины: формирование у обучающихся способности творческого и методически обоснованного использования средств физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности для успешной реализации жизненных и профессиональных целей.

Задачи дисциплины:

- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование навыков ориентировки в схеме собственного тела и в пространстве;
- повышение физиологической активности органов и систем организма.

Общая характеристика дисциплины (основные разделы дисциплины):

1) Волейбол.
2) Баскетбол.
3) Настольный теннис.
4) Бадминтон.
5) Легкая атлетика.
6) ОФП. Гимнастика.
7) Лыжная подготовка.

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов» нацелена на формирование следующей универсальной компетенции:

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: (практические занятия, консультации).

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме тестирования и промежуточный контроль в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 часов..

Приложение №4

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ
Председатель научно-методического совета факультета/направления
Протокол №08 «21» апреля 2026г.
_____ Н.В. Суворова
(подпись) И.О. Фамилия

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Б1.В.ДЭ.01.03 ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И ИНВАЛИДОВ

Направление подготовки 37.03.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология
Квалификация выпускника Бакалавр
Форма обучения Очная
Кафедра Общественных наук

Разработчик(и) А.Б. Дынько, доцент каф. общ. наук
(И.О. Фамилия, ученая степень, ученое звание, должность) подпись

Рассмотрено на заседании кафедры Общественных наук
Протокол №08 от 15 апреля 2026 г.

Зав. кафедрой Козловская В.А.
(Ф.И.О.) (подпись)

Красноярск 2026

1. Описание назначения и состава ФОС по дисциплине

1.1. Цели и задачи формирования ФОС по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов».

Целью создания ФОС является установление соответствия уровня подготовки выпускников в период обучения по дисциплине путем оценивая уровня сформированности компетенций на соответствие требованиям ФГОС по реализуемым направлениям подготовки.

Задачами ФОС являются:

1. Контроль и управление процессом приобретения выпускниками на разных этапах обучения необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных ФГОС по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

2. Управление процессом требований к оцениванию качества освоения образовательной программы.

3. Совершенствование самоконтроля и самоподготовки обучающихся.

4. Оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с определением результатов как положительных, так и отрицательных и планированием необходимых предупреждающих и (или) корректирующих мероприятий.

5. Систематическая оценка совокупности запланированных результатов обучения по дисциплине обеспечивающей формирование у выпускника всех компетенций, установленных образовательной программой.

6. Обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс института.

1.2. ФОС по дисциплине разработан на основании следующих нормативных документов:

– федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата);

– образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология;

– положения «О порядке разработки и формирования фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой (итоговой) аттестации образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата в АНО ВО СИБУП»;

– положения «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата в АНО ВО СИБУП».

2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2.2. Результаты обучения (в форме компетенций) на данном этапе их формирования.

Код компетенции/ наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Показатели, содержащие критерии и шкалы оценивания	Оценочные средства
1		2	3
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК-7.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории	Обучающийся демонстрирует основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля,	Тесты для текущего контроля физической подготовленности

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	саморазвития. УК-7.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста. УК-7.3 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.	саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. Владеет методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.	студентов, контрольные вопросы к теоретическому и методико-практическому разделам, тесты к промежуточному контролю.

3. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

3.1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости включает в себя оценочные средства:

- тесты для текущего контроля физической подготовленности студентов;
- примерная тематика рефератов;
- тесты к промежуточному контролю.

3.2. Оценочные средства.

3.2.1. Оценочное средство (тестирование физической подготовленности).

3.2.2. Критерии оценивания тестирования физической подготовленности.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовки	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	2	3	3
Средняя оценка теста в очках	2,0	3,0	3,5

Тесты для текущего контроля физической подготовленности студентов

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжки в длину (см)	365	350	325	300	280
Подтягивание в висе, лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжки в длину (см)	480	460	435	410	390
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)		12	9	7	5
Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

Примерная шкала оценивания при наличии использования модульно-рейтинговой системы

Оценка	Общее количество набранных баллов
2 (неудовлетворительно), не зачтено	Менее 50
3 (удовлетворительно), зачтено	51–70
4 (хорошо), зачтено	71–85
5 (отлично), зачтено	85–100

Оценочное средство (практические задания (рефераты)),
Критерии оценивания практического задания (рефераты).

Критерии оценивания	Количество баллов
1	2
Учебный материал освоен обучающимся в полном объеме, легко ориентируется в материале, полно и аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, излагает материал логически последовательно, делает самостоятельные выводы, умозаключения, демонстрирует кругозор, использует материал из дополнительных источников, интернет- ресурсы. Сообщение носит исследовательский характер. Речь характеризуется эмоциональной выразительностью, четкой дикцией, стилистической и орфоэпической грамотностью. Использует наглядный материал (презентация).	5 (отлично, зачтено) От 85 до 100 баллов
Учебный материал освоен обучающимся в полном объеме, легко ориентируется в материале, полно и аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, но студент может испытывать некоторые затруднения в ответах на дополнительные вопросы, допускать некоторые погрешности в речи. Отсутствует исследовательский компонент в сообщении.	4 (хорошо, зачтено) От 71 до 85 баллов
Обучающийся испытывал трудности в подборе материала, его структурировании. Пользовался, в основном, учебной литературой, не использовал дополнительные источники информации. Не может ответить на дополнительные вопросы по теме сообщения. Материал излагает не последовательно, не устанавливает логические связи, затрудняется в формулировке выводов. Допускает стилистические и орфоэпические ошибки.	3 (удовлетворительно, зачтено) От 51 до 70 баллов
Часть доклада (с презентацией) выполнена из фрагментов работ других авторов и носит несамостоятельный характер. Содержание не соответствует заданной теме. Оформление не соответствует требованиям. Отсутствуют собственные обобщения, заключения и	2 (неудовлетворительно, не зачтено) Менее 50 баллов

выводы. Не может ответить на дополнительные вопросы по теме сообщения.	
Итого	100

Примерная тематика рефератов

1.Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание.

2.Физическое развитие, психофизическая и функциональная подготовка.

3.Физическая культура и спорт как действенное средство сохранения и укрепления здоровья.

4.Роль физической культуры и спорта в подготовке человека к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

5.Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры в развитии общества.

6.Социальные функции физической культуры и спорта.

7.Современное состояние физической культуры и спорта.

8.Основные положения организации физического воспитания.

9.Характеристика ценностных ориентаций человека на физическую культуру и спорт.

10.Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.

11.Функциональные системы организма, его анатомические, морфологические, физиологические и биологические функции.

12.Природные и социально-экономические факторы. Их воздействие на организм жизнедеятельность.

13.Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

14.Гипокинезия и гиподинамия их неблагоприятное влияние на организм.

15.Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечение его устойчивости к физической и умственной деятельности.

16.Физические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

17.Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно сосудистая система.

18.Опорно-двигательный аппарат, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции, нервная система.

19.Особенности функционирования центральной нервной системы. Образование двигательного навыка. Рефлекторная природа двигательной деятельности.

20.Двигательная функция и повышения уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды (нарушение биоритма, эмоциональное напряжение, стресс и т.д.)

21.Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Понятие «здоровье» его содержание критерии.

22.Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье.

23.Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни; режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, душевное равновесие.

24.Требование санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

25. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.

26.Самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

27.Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношения к самому себе.

28.Ценностные ориентации человека на здоровый образ жизни. Отражения здорового образа жизни в формах жизнедеятельности человека.

29.Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития человека. Способы регуляции образа жизни.

30.Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

31.Формирование мотивов и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Форма и содержание самостоятельных занятий.

32.Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

33.Граница интенсивности физической нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

34. Пульсовые режимы рациональной и тренировочной нагрузки, ЧСС и ПАНО у лиц разного возраста.

35.Предварительный, текущий и итоговой учет тренировочной нагрузки, корректировка тренировочных планов.

36.Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

37.Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Учет индивидуальных особенностей организма.

38.Гигиена самостоятельных занятий (питанье, питьевой режим, уход за кожей).

39.Гигиенические требования при проведении занятий (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).

40. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью занятий.

41.Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма человека. Изменения состояния человека под влиянием различных режимов и условий труда.

42.Степень влияния факторов физиологического, физического и психического характера на работоспособность.

43.Изменение физического, психического состояния в стрессовый период. Средство физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период стресса.

44.Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления их причины и профилактика.

45.Общие закономерности изменения работоспособности в течение рабочей недели, годового рабочего цикла.

46.Существование типичных изменений умственной работоспособности и их объяснение.

47.Особенности рационального использования физической культуры в режиме труда и отдыха человека.

48.Занятия физическими упражнениями с оздоровительно – рекреативной направленностью.

49.Показатели эффективности проведения тренировочных занятий по физической культуре для повышения работоспособности в режиме трудовой недели.

50.Оптимизация сопряженной трудовой деятельности и спортивного совершенствования.

51.Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом.

52.Педагогический контроль, его виды и содержание.

53.Понятия спорт его принципиальное отличие от видов физкультурной деятельности. Массовый спорт.

54.Спорт высших достижений. Особенности организации тренировочных занятий для профессионалов и любителе.

55.Спортивные соревнования как метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и средство контроля их эффективности.

56.Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося. Нетрадиционные виды спорта и систем физкультурной деятельности.

57.Выбор вида спорта и систем физкультурной деятельности с целью: укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения, а также повышение функциональных возможностей организма.

58.Система ведомственных спортивных соревнований – Вашей сферы деятельности.

59.Оздоровительные системы и комплексы физических упражнений по выбору .

60.Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физкультурной деятельности.

61.Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора человеком конкретных видов спорта для самостоятельных тренировочных занятий.

62.Выбор видов спорта и систем физкультурной деятельности с целью психофизической подготовки к профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками, для достижения наивысших результатов в избранном виде спорта.

63.Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

64.Основные методы и критерии оценки самоконтроля.

65.Коррекция содержания и методика занятий физическими упражнениями и спортом по результатом показателей контроля.

66.Объективные и субъективные показатели контроля. Дневник самоконтроля.

67.Виды диагностики, их цели задачи. Диспансеризация.

68.Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональные пробы, упражнений - тестов для оценки функционального состояния и физического развития организма.

69.Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональные пробы, упражнений - тестов для оценки телосложения и физической подготовленности.

70.Методические принципы физического воспитания. (Сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, динамичность).

71.Методы физического воспитания (регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).

72.Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.

73.Воспитание физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

74.Общая физическая подготовка, цели и задачи. Профессионально прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

75.Спортивная подготовка, цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, физическая, психологическая).

76. Зоны интенсивности нагрузки по ЧСС и их характеристики.

77. Возможность и управление коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности, средствами физической культуры и спорта.

78.Формы занятий физическими упражнениями (урочные, неурочные).

79.Построение и структура учебно-тренировочного занятия

80.Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели. Влияние географо-климатических и региональных условий на жизнедеятельность работников.

81.Методика подбора средств ППФП. Организация, форма и средства ППФП.

82.Содержание ППФП специалистов относящихся к различным группам ИТР жизненно необходимые и прикладные навыки и умения. Прикладные виды спорта.

83.Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

84.Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями, попутная тренировка.

85.Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

86.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма, средствами физической культуры

87.Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

88.Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

Требования к оформлению рефератов

Титульный лист имеет следующее содержание: название учреждения, тема реферата, сведенья об авторе (Ф.И.О., курс, факультет, специальность, номер зачетной книжки, дата и место написания) см. приложение 1.

На второй странице приводиться содержание (план реферата). После названия каждого раздела справа указывается номер страницы.

Содержание……

Введение……3

Глава 1 (название)…….5

И т.д. (включая список литературы)

Нумерация начинается со 2 страницы (титульный лист не нумеруется). Порядковый номер страниц ставиться сверху, справа или по центру.

Внутренние текстовые номерные ссылки должны соответствовать порядковым номерам источников литературы в приложенном списке и приводиться сразу после заимствованной цитаты или фамилии автора, мысль которого изложена.

Таблицы диаграммы, графики должны иметь название и порядковые номера. В тексте можно не приводить полное название таблиц и других приложений, а указать в скобках их номер. Например (из табл. № 2 видно…)

Объем реферата от 10 до 25 листов, основное условие для зачета это раскрытая выбранная Вами тема и навезена используемого материала, высоко ценится Ваше мнение и умозаключения.

4. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

4.1. Фонд оценочных для промежуточной аттестации средств включает в себя оценочные средства: тесты к промежуточному контролю (зачету).

4.2. Оценочные средства.

4.2.1. Оценочное средство (тесты для промежуточного контроля).

4.2.2. Критерии оценивания ответов на тесты к промежуточному контролю.

	Уровни сформированности компетенций		
Формируемые компетенции	Пороговый (низкий) уровень сформированности компетенций (оценка «удовлетворительно»/ 3 балла)	Базовый (средний) уровень сформированности компетенций (оценка «хорошо»/ 4 балла)	Повышенный (высокий) уровень сформированности компетенции (оценка «отлично»/ 5 баллов)
1	2	3	4
УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	Обучающийся демонстрирует неглубокие знания основных приемов эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на	Обучающийся демонстрирует основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. Умеет эффективно	Обучающийся демонстрирует системные знания основных приемов эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля,

социальной и профессиональной деятельности.	протяжении всей жизни. Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. Владеет методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.	планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. Владеет методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.	саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. Владеет методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.

1. Тесты для промежуточного контроля определения физической подготовленности студентов

Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены/ руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
Тест на силовую подготовленность-подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость-бег 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
Тест на общую						12.00	12.35	13.10	13.50	14.0

выносливость-бег 3000 м (мин. , сек.)										

Критерии оценки физической подготовленности (уровень средней суммарной оценки в очках)

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовки	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка теста в баллах	2,0	3,0	3,5

2. Тесты для промежуточного контроля определения физической подготовленности студентов (Спортивные игры)

Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах									
	Женщины					Мужчины				
	Баскетбол									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Штрафные броски (кол-во попаданий за 1 мин.)	8	7	6	5	4	9	8	7	6	5
Верхняя подача меча (по две попытки в мишени)	Волейбол									
	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
Прием мяча снизу двумя руками в мишень	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
Выполнение 10 коротких подач в ближайший правый угол	Бадминтон, настольный теннис									
	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
Выполнение по 5 подач с права и слева на точность	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6

3. Тест для промежуточного контроля определения физической подготовленности студентов (Лыжные гонки)

Дистанция	Девушки/баллы					Юноши/баллы				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег на лыжах 2 км, мин	12,00	12,45	13,30	14.15	15.00					
Бег на лыжах 3 км, мин	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	14.30	15.30	15.50	16.30	17.30
Бег на лыжах 5 км, мин						25.00	26.00	28.00	30.00	32.00

Компоненты мониторинга учебных достижений обучающихся

Входной контроль		
Форма работы	Количество баллов (%)	
	min	max

Тестирование функциональной подготовленности	0	2
Итого	0	2

Базовый раздел		
Форма работы	Количество баллов (%)	
Текущее тестирование	min	max
Легкая атлетика	3	4
ОФП. Гимнастика.	2	6
Лыжная подготовка	2	3
Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон)	7	11
Итого	16	24

Итоговый контроль		
Форма работы	Количество баллов	
Контроль	min	max
Тестирование по легкой атлетике	3	5
Тестирование по ОФП, гимнастике.	6	10
Тестирование лыжной подготовке	3	3
Тестирование по Спортивным играм (волейбол, баскетбол, настольныйтеннис, бадминтон)	12	16
Итого	24	36

Дополнительный раздел		
Формы работы	Количество баллов	
	min	max
Судейство соревнований различного рода	1	2
Написание реферата на заданную тему	2	3
Разработка и защита презентаций	2	4
Участие в конференциях. Совместная статья с преподавателем.	2	5
Выход на Красноярские «Столбы» (фотоотчет)	2	3
Посещение спортивных соревнований (фотоотчет)	2	3
Ведение индивидуального дневника физического здоровья в	2	5

течении года		
Итого	20	60
Итого по всему курсу	60	100

Соответствие рейтинговых баллов оценки

Общее количество набранных баллов	Академические оценки
0-60	Не зачтено
61-100	Зачтено

5. Порядок обновления фонда оценочных средств

Фонды оценочных средств ежегодно актуализируются. Изменения и дополнения в фондах оценочных средств отражаются в сведениях об изменениях (дополнениях) в рабочей программе дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов».