



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

INSTITUTE OF INTERNATIONAL ECONOMIC RELATIONS

Принята на заседании
Учёного совета ИМЭС
(протокол от 27 марта 2025 г. № 8)

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ИМЭС Ю.И. Богомолова
27 марта 2025 г.

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

по направлению подготовки
38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Направленность (профиль)
«Государственная и муниципальная служба»

Приложение 4

*к основной профессиональной образовательной программе
по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление,
направленность (профиль) «Государственная и муниципальная служба»*

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ» входит в состав основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, направленность (профиль) «Государственная и муниципальная служба» и предназначена для обучающихся очной формы обучения.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Цель и задачи дисциплины | 4 |
| 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования..... | 4 |
| 3. Объем дисциплины в академических часах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся..... | 4 |
| 4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы..... | 5 |
| 5. Содержание дисциплины | 6 |
| 6. Структура дисциплины по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий..... | 9 |
| 7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине | 10 |
| 8. Перечень вопросов и типовые задания для подготовки к промежуточной аттестации .. | 12 |
| 9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины | 15 |
| 10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)..... | 15 |
| 11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины | 16 |
| 12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине | 18 |

1. Цель и задачи дисциплины

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

Задачи изучения дисциплины:

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

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

Элективная дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ» входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений, по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, направленность (профиль) «Государственная и муниципальная служба».

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

Всего академических часов – 328 часов.

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

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

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

5. Содержание дисциплины

| № п/п | Наименование тем (разделов) | Содержание тем (разделов) |
|----------|--|--|
| 1. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в определенные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании. Особенности физической культуры инвалидов и лиц с ОВЗ. |
| 2. | Социально-биологические основы физической культуры. | Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единица саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека. |
| 3. | Основы здорового образа студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физиологической нагрузки или тренировки. Физиологические основы направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных |

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

| | | |
|----|--|--|
| 8. | <p>Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом</p> | <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание, самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование метода стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб. Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.</p> |
|----|--|--|

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

| № п/п | Наименование тем (разделов) дисциплины | Контактная работа, час. | | Самостоятель ная работа, час. | Всего, час. |
|---------------------------|---|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|----------------|
| | | Занятия лекционного типа | Практи ческие занятия | | |
| 1 семестр | | | | | |
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | - | 14 | 20 | 34 |
| 2 | Социально-биологические основы физической культуры. | - | 14 | 34 | 48 |
| Итого за 1 семестр | | - | 28 | 54 | 82 |
| 2 семестр | | | | | |
| 3 | Основы здорового образа студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | - | 14 | 20 | 34 |
| 4 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | - | 14 | 34 | 48 |
| Итого за 2 семестр | | - | 28 | 54 | 82 |
| 3 семестр | | | | | |
| 5 | Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. | - | 14 | 20 | 34 |
| 6 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | - | 14 | 34 | 48 |
| Итого за 3 семестр | | - | 28 | 54 | 82 |
| 4 семестр | | | | | |
| 7 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений | - | 14 | 20 | 34 |
| 8 | Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом | - | 14 | 34 | 48 |
| Итого за 4 семестр | | - | 28 | 54 | 82 |
| ИТОГО: | | - | 112 | 216 | 328 |

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

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

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

Вопросы для самостоятельного изучения

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

Примерные темы рефератов (докладов)

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

17. Двигательный режим и его значение.
18. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Современные проблемы адаптивной физической культуры и ее видов.
20. Роль адаптивной физической культуры в системе физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья.
21. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
22. Спорт как сфера поддержания здоровья лиц с ограниченными возможностями.
23. Основы спортивной тренировки.
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
26. Исследование физического развития. Стандарты и индексы.
27. Оценка функционального (функциональные пробы)
28. Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия
29. Методы самоконтроля (объективные и субъективные)
30. Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности утомления. Основы методики массажа и самомассажа.

Распределение самостоятельной работы

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

| № п/п | Наименование тем (разделов) дисциплины | Вид самостоятельной работы | Объем самостоятельной работы |
|--------------|---|---|-------------------------------------|
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Работа с литературой, выполнение заданий, написание рефератов | 20 |
| 2 | Социально-биологические основы физической культуры. | Работа с литературой, выполнение заданий, написание рефератов | 34 |
| 3 | Основы здорового образа студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | Работа с литературой, выполнение заданий, написание рефератов | 20 |
| 4 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Работа с литературой, выполнение заданий, написание рефератов | 34 |
| 5 | Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. | Работа с литературой, выполнение заданий, написание рефератов | 20 |
| 6 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Работа с литературой, выполнение заданий, написание рефератов | 34 |
| 7 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем | Работа с литературой, выполнение заданий, написание рефератов | 20 |

| | | | |
|--------------|---|---|------------|
| | физических упражнений | | |
| 8 | Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом | Работа с литературой, выполнение заданий, написание рефератов | 34 |
| ИТОГО | | | 216 |

8. Перечень вопросов и типовые задания для подготовки к промежуточной аттестации

8.1. Перечень вопросов для подготовки к зачету

1 семестр

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

2 семестр

20. Здоровье человека как ценность. 21. Факторы его определяющие.
21. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие.
22. Основные требования к организации здорового образа жизни.
23. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
24. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

25. Критерии эффективности здорового образа жизни.
26. Личное отношение к здоровью, общая культура как условием формирования здорового образа жизни.
27. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физиологической нагрузки или тренировки.
28. Физиологические основы направленной физической нагрузки или тренировки.
29. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.
30. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.
31. Основы биомеханики естественных локомоций.
32. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
33. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
34. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии; критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
35. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

3 семестр

36. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования; общая и специальная физическая подготовка. Компоненты спортивной тренировки.
37. Элементы профессионально-прикладной физической подготовки как разновидность специальной физической подготовки.
38. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.
39. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам.
40. Физические качества. Учебно-тренировочные занятия: направленность, содержание структура, особенности методики.
41. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.
42. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности.
43. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
44. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
45. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.
46. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
47. Врачебный и педагогический контроль.
48. Самоконтроль, его основные методы, показатели.
49. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
50. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

4 семестр

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

8.2. Типовые задания для оценки знаний

1. Здоровый образ жизни – это:

- 1) занятия физической культурой
- 2) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
- 3) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- 4) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2. Режим дня – это:

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

3. Двигательная активность – это:

- 1) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
- 2) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
- 3) занятие физической культурой и спортом
- 4) количество движений, необходимых для работы организма

8.3. Типовое задание для оценки умений

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

8.4. Типовое задание для оценки навыков

Задание 1. Составить индивидуальную программу физического самовоспитания и занятий.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

9.1. Основная литература

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563550>

2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563417>

9.2. Дополнительная литература

1. Стеблецов, Е. А. Биомеханика : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев, Е. С. Болдырева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16481-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567582>

2. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебник для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563457>

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

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

Лицензионное программное обеспечение:

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

11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

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

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

Образовательные технологии

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

Занятия семинарского типа

Семинарские (практические) занятия представляют собой детализацию теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

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

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

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

Оценивание заданий входит в накопленную оценку.

Самостоятельная работа обучающихся

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

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;

- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

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

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

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

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

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

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

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

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

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

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

Рекомендации по обучению инвалидов и лиц с ОВЗ

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

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

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. № АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью

оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

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

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

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

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

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

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

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

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

Учебная аудитория «Специализированная аудитория для лиц с ОВЗ», предназначенная для проведения учебных занятий, предусмотренных настоящей рабочей программой дисциплины, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, в состав которых входят: комплекты офисной мебели, шкаф, стол овальный, стулья, МФУ, компьютеры для работы обучающихся с установленным программным обеспечением, с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

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

Помещение для самостоятельной работы обучающихся – аудитория, оснащенная следующим оборудованием и техническими средствами: специализированная мебель для преподавателя и обучающихся, доска учебная, мультимедийный проектор, экран, звуковые колонки, компьютер (ноутбук), персональные компьютеры для работы обучающихся с

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