

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сечевский государственный университет»

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гайдамашко Игорь Вячеславович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 28.09.2022 17:28:20  
Уникальный программный ключ:  
c7b77973654876a9af4d3b280790bfd371557fdb

**СОГЛАСОВАНО**  
Декан факультета педагогического,  
физического и спортивного факультета  
И.О. Макаренко  
28.09.2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по УРиКМ  
В.П. Ершова  
28.09.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
Б1.В.ДВ.18.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья

Шифр и направление подготовки: 37.03.01 «Педагогика»  
Квалификация выпускника: Бакалавр  
Профиль подготовки бакалавра: Цирковая и акробатическая гимнастика  
Форма обучения: Заочная  
Выпускники кафедры: Мастер педагогики и специальных возможностей  
Кафедра-разработчик рабочей программы: Кафедра физической культуры и спорта

Год набора – 2020

Курс	Трудоемкость (час. сем.)	Лекцион. занятия (час.)	Практич. занятия (час.)	Лаборат. занятия (час.)	СРС (час.)	КРСС	КРЭ	Формы промежуточного контроля (контр.)
1	328	4	-	-	320	-	+	Зачет (4)
Итого	328	4	-	-	320	-	+	Зачет (4)

Рабочая программа по дисциплине «Экстренная дисциплна по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонением в состоянии здоровья» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 27.03.01 «Педагогика», утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 07.08.2014 г. № 946.

Рабочую программу составил: Мухомов Г.Р., преподаватель Г.Р.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании кафедры физической культуры и спорта

Протокол № 1 от 31.08.2020

Заведующий кафедрой

Овечко

Овечко И.И.

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления  
27.03.01 «Педагогика»

Протокол № 1 от 31.08.2020

Председатель УМСТ

Михайлова

Михайлова Ю.Э.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и  
методического обеспечения

Васильева

Васильева В.В.

## ЛІСТ РЕГІСТРАЦІЇ ЗМІНЕНИЙ РІД

Робоча програма переутверджена на 20\_\_/20\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_г. В программу внесены дополнения (исключены) изменения.

---

---

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Сидорова Н.Н.

Робоча програма переутверджена на 20\_\_/20\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_г. В программу внесены дополнения (исключены) изменения.

---

---

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Сидорова Н.Н.

*Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основные изменения, и указывается форма протокола*

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ СПОП ВО	3
3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
4.1 Тематический план дисциплины	6
4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	10
4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	11
5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины	12
5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине	13
5.3 Образовательные технологии	13
5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучающих системной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	14
5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины	14
Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

## 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** освоения дисциплины «Экстремные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья» является формирование физической культуры личности и сформировать направленности использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самосовершенствования, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи** дисциплины:

1. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самосохранение, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

2. Формирование знаний научно-прикладных основ физической культуры и здорового образа жизни.

3. Повышение роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБОБЩЕННОГО НАПРАВЛЕНИЯ

Дисциплина «Экстремные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья» относится к блоку 1 и является дисциплиной по выбору вариативной части учебного плана образовательной программы направления подготовки 57.03.01 «Педагогика».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания основ физической культуры и здорового образа жизни, средств и методов физической культуры, умение использовать здоровьесберегающие технологии, владение способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Таблица 1

Код компетенции по ФГОС ВО	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины (группы дисциплины)
<b>Общекультурные компетенции</b>			
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нет, т.к. дисциплина изучается на начальном этапе реализации компетенции	Физическая культура и спорт

## 3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Код компетенции по ФГОС ВО	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучаемость должна:		
		знать	уметь	владеть
<b>Общекультурные компетенции</b>				
ОК-8	Способность использовать методы и средства	- основы физической культуры и	- применять средства и методы физической культуры для	- системной прикладных знаний и навыков,



физической культуры для обеспечения дисциплиной социальной и профессиональной деятельности	здоровый образ жизни: - технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой	сохранения и укрепления здоровья: - творчески использовать средства и методы физического воспитания для формирования самосovereнственности личности	обеспечиваются сохранение и укрепление здоровья: - способам физической культуры-спортивной деятельности для достижения женщинами и профессиональных целей
--	---	--	--

#### « СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Количество работ обучающегося в преподавательском	Виды учебной нагрузки в из. трудоемкости, часы				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Итого часов
<i>1 курс</i>							
1	Основы здорового образа жизни	2	2	-	-	8	10
2	Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	-	-	-	-	112	112
3	Основы методики самостоятельных занятий фитнесом и уличными играми	2	2	-	-	180	182
4	Контрольная работа	-	-	-	-	20	20
	Зачет	-	-	-	-	-	4
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>320</b>	<b>328</b>

##### 4.1.1. Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Объем, час.	Краткое содержание занятия	Формы учебной нагрузки (кредит)	Ссылки на литературу
<i>1 курс</i>					
1	Основы здорового образа жизни студента	2	Понятие здоровья, его содержание и критерии. Здоровый образ жизни студента. Содержательные характеристики здорового образа жизни. Роль труда и отдыха. Закаливание. Отличительная двигательная активность. Женский организм.	ОК-1	[1-4]
2	Основы методики самостоятельных занятий фитнесом	2	Формы и содержание самостоятельных занятий. Мотивация самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий. Планирование объема и	ОК-1	[1-4]

	упражнения		индивидуальности фитнесских упражнений. Энергетичность при фитнесской нагрузке разной интенсивности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма. Дневник самоконтроля.		
	Итого:	4			

#### 4.1.2 Простые защитные упражнения

#### 4.1.3 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Объем, часы	Вид СРС	Формирование компетенции (показ)	Ссылка на литературу СРС
<i>1 курс</i>					
1	Основы здорового образа жизни студента	6	Изучение теоретического материала по указанным разделам. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-4	[1 - 4]
2	Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	10	Средства и формы занятий в СМЭ. Содержание базового и вариативного компонентов программы по физической культуре в СМЭ. Показания и противопоказания по разделам учебной программы для СМЭ. Особенности методики проведения занятий в СМЭ при различных заболеваниях.	ОК-8	[3 - 6]
3	Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	10	Принципы формирования СМЭ. Цели, задачи, организация и содержание профилактического контроля в СМЭ. Система уровня физической подготовленности обучающихся в СМЭ. Педагогический контроль уровня развития физических качеств. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[3 - 6]
4	Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	10	История возникновения и развития ЛФК. Показатели ЛФК. Клинико-физиологические обоснования назначения лечебного действия физических упражнений. Средства ЛФК. Методика проведения физической культуры. Формы проведения ЛФК. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 4]
5	Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	12	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 4]

6	Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	12	ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата (ОДА). Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	ОК-8	(1 - 6)
7	Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	12	ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля	ОК-8	(1 - 6)
8	Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	12	ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля	ОК-8	(1 - 6)
9	Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	12	ЛФК при заболеваниях органов зрения и слуха. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	ОК-8	(1 - 6)
10	Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	10	ЛФК в период беременности, при родах и в послеродовой период. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля	ОК-8	(1 - 6)
11	Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	12	ЛФК при нарушении осанки, сколиозах и кифозах. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля	ОК-8	(1 - 6)
12	Основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой	8	Изучение теоретического материала по темам лекции. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	ОК-8	(1 - 6)
13	Основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой	12	Планирование и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	ОК-8	(1 - 6)
14	Основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой	12	Техника самостоятельных занятий и средства закаливания. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	ОК-8	(1 - 6)
15	Основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой	12	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	ОК-8	(1 - 6)



16	Основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой	16	Методика проведения утренней гимнастической гимнастики. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физической подготовкой.	ОК-8	[1 - 6]
17	Основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой	12	Натурально-имитационные виды гимнастики, как средство оздоровления и физической подготовки. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физической подготовкой.	ОК-8	[1 - 6]
18	Основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой	12	Натурально-имитационные упражнения. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физической подготовкой.	ОК-8	[1 - 6]
19	Основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой	12	Тренировочные занятия, как средство дозированной физической нагрузки по стандарту здоровья г. Сев. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физической подготовкой.	ОК-8	[1 - 6]
20	Основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой	12	Зарядки и физкультминутки, как средство оздоровления и увеличения двигательной активности студентов. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физической подготовкой.	ОК-8	[1 - 6]
21	Основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой	12	Восстановительные упражнения, как средство оздоровления и увеличения двигательной активности студентов. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физической подготовкой.	ОК-8	[1 - 6]
22	Основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой	12	Занятия на тренажерах, как средство развития физических качеств, оздоровления и увеличения двигательной активности студентов. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физической подготовкой.	ОК-8	[1 - 6]
23	Основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой	12	Спортивные и подвижные игры, как средство развития физических качеств, оздоровления и увеличения двигательной активности студентов. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физической подготовкой.	ОК-8	[1 - 6]
24	Основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой	12	Польза выходного дня, как средство развития физических качеств, оздоровления и увеличения двигательной активности студентов. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физической подготовкой.	ОК-8	[1 - 6]
25	Основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой	12	Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Изучение	ОК-8	[1 - 6]

	знаний физическими упражнениями		теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями		
26	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Расчет часов самостоятельных занятий. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1-4]
27	Контрольная работа	20	Исполнение контрольной работы	ОК-8	[1-4]
Всего		120			

#### 4.1.4 Интерактивные формы занятий

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

### 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### 4.2.1 Литература:

1. Адамов, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Адамов, С. Ю. Татарова, В. В. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-0140844-8-9. — URL: <http://www.drivebookshop.ru/80802.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
2. Везюк, Н. Е. Спортивные и подвижные игры : учебно-методическое пособие / Н. Е. Везюк. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБВЖ), 2016. — 126 с. — 2227-8397. — URL: <http://www.drivebookshop.ru/61049.html.html> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.
3. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Т. Петрикина. — Электрон. текст. данные. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 258 с. — 2227-8397. — URL: <http://www.drivebookshop.ru/62950.html> (дата обращения: 10.04.2019). — Режим доступа для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
4. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБВЖ), 2016. — 72 с. — 2227-8397. — URL: <http://www.drivebookshop.ru/65717.html> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.
5. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / составители Ю. И. Стародубова, О. Ю. Посашкина. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЗИС АСВ, 2014. — 84 с. — ISBN 978-5-9583-0701-6. — URL: <http://www.drivebookshop.ru/61433.html> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа для авторизир. пользователей. — Текст : электронный (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.
6. Федина Л.К. Физическое воспитание студентов специального учебного отделения вуза : учебное пособие. /Л.К. Федина. — Сочи: ИП Кривоконь, 2013. — 169 с. — Текст : непосредственный.

#### 4.2.2 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СУУ обеспечивает оперативный обмен информацией с государственными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным системам и интернет-системам.

1. Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, [2017- ] – URL: <http://lib.sgu.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.
2. ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. – URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текст : электронный.
3. SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG, Part of Springer Nature. – URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текст : электронный.
4. IPRbooks : электронно-библиотечная система / ИБС IPRbooks : ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». – Саратов, [2010- ] – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текст : электронный.
5. Znanium.com : электронно-библиотечная система / ИБС Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М», – Москва, [2011- ] – URL: <http://znanium.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текст : электронный.
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004- ] – Режим доступа: <https://nebib.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текст : электронный.
7. Roiprof.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Понизил, ООО «ПОЛПРЕД Справочник». – Москва, [1997- ] – URL: <https://roiprof.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текст : электронный.
8. КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997- ] – Режим доступа: локальная сеть СВУ. – Текст : электронный.
9. CyberLeninka : научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Ителко». – Электрон. дан. – Москва, [2014- ] – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.
10. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000- ] – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текст : электронный.

Директор библиотеки



Е.С. Масина

#### 4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Содержание текущей аттестации по дисциплине расширяется в форме учебных средств (контролирующих материалов, предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС ВО).

Список учебных средств по дисциплине «Служба»:

- тематику контрольных работ;
- форму дневника самоконтроля;
- вопросы к занятию.

#### Вопросы для подготовки к занятию:

1. Понятие «здоровья», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента.
3. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
4. Линия питания в зависимости.
5. Средства и формы питания в СМИ.
6. Профилактика и выявление физических нарушений.
7. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
9. ЛФК при травмах оперно-двигательного аппарата (ОДА).



10. ЛФК при нарушении осанки, сколиозах и плоскостопии.
11. ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
12. ЛФК при заболеваниях органов зрения и слуха.
13. ЛФК в период беременности, при родах и в послеродовой период.
14. Выбор видов спорта для ускорения загаров, курсовые исследования физического развития и телосложения.
15. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
16. Выбор видов спорта и упражнений для оздоровления в будущей профессиональной деятельности.
17. Виды спорта комплексного разнонаправленного воздействия на организм занимающегося.
18. Формы самостоятельных занятий.
19. Содержание самостоятельных занятий.
20. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическим упражнением.
21. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
22. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
23. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
24. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Умелость закаливания. Профилактика травматизма.
25. Давление самоконтроля.

## **5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины**

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде лекций и самостоятельных занятий. Комплекс рекомендаций и упражнений, позволяющих обучающемуся оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины составляет:

1. Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины.
2. Рекомендации по изучению учебно-методических материалов.
3. Рекомендации по выполнению домашних заданий, подготовке контрольной работы.
4. Рекомендации по подготовке к зачёту.

**Методические рекомендации студентам по подготовке к выполнению контрольной работы.**

В ходе выполнения контрольной работы бакалавры должны при помощи рекомендуемой литературы изучить теоретические основы выбранной темы, представить спортивный материал.

Домашняя работа над рекомендательными изданиями и выполнением контрольной работы должна привить студентам навыки работы со специальной литературой, научить аргументированному изложению своих знаний и убеждений в письменной форме. Изучение рекомендательных источников должно сопровождаться составлением краткого конспекта, самоконтролем полученных знаний путем ответов на поставленные вопросы.

Контрольную работу студент должен выполнять в соответствии с требованиями к оформлению контрольных работ.

В начале семестра студенты выбирают тему, в течение семестра консультируются с преподавателем по возникающим у них вопросам, за 2 недели до окончания семестра сдают оформленную контрольную работу на проверку преподавателю.

Задачи, решаемые студентами при выполнении контрольной работы:

- активизация полученных теоретических знаний;
- творческое отношение к изучаемой теме;
- приобретение опыта самостоятельной работы над литературой;

- обучение практическим навыкам самостоятельности, наследиями культурной традиции.

**Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету.**

При подготовке к зачету необходимо руководствоваться рабочей программой по дисциплине «Экстремные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья». К зачету студент должен выполнить:

- контрольную работу.

### **5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине**

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование знаний, умений и навыков, познавательной деятельности и обеспечивает интерес к практическим занятиям.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, плана работы;

- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания контрольной работы;

- контроль усвоения знаний, приобретенных навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной работы.

Мероприятия по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы включают:

- конспект индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем контрольных работ по списком рекомендуемой литературы, образцов дневника самоконтроля о выполнении СРС и т.д.;

- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы.

### **5.3 Образовательные технологии**

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

Лекция – учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дискурс систематизирующие основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, важных вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

При проведении лекционных занятий используется как классический метод чтения лекции лектором курса, представляющий как основное изложение преподавателем учебного материала, который воспринимается студентами на слух и записывается (конспектируется) или в тетрадь, или на планшетах, так и инновационные методы чтения лекций, а т.е. основанные на применении новейших технологий («лекция-диалог», «проблемные лекции»), в ходе которых студенты овладевают навыками, умениями, навыками предметной деятельности и развивают свои личностные качества, в т.ч. и способности к самообразованию.

Обязательным условием освоения студентами учебного материала дисциплины является использование им информационных технологий, т.е. использование их электронных образовательных ресурсов (электронные учебные пособия, размещенные во внутренней и внешней сетях) при подготовке к зачету и написанию контрольной работы.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточные и текущие аттестации возможны с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения**



специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний специальной группы, инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья» строятся по программе дисциплины и фондам оценочных средств, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Студенты специальной группы (предоставляют справки определенного образца) имеют значительные возможности здоровья и инвалиды (предоставляют справки КЭК), в начале учебного года привносят справки о состоянии здоровья и рекомендациями о допуске к практическим занятиям. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, формируется список и организуется занятия совместно с другими обучающимися в основных группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заключении таинств обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Выполняются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

#### **5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

При обучении дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья» необходимо следующее материально-техническое обеспечение: Ноутбук,

- Папки ПО общего назначения, OS Microsoft Windows

- Дистанционная поддержка дисциплины: для передачи домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта кафедры.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: Skype, Zoom, Big Blue Button, Moodle, WhatsApp.

#### **Стандартное лицензионное программное обеспечение**

Microsoft Windows 7 Professional, 8 Pro, 8.1 Pro, 10 Pro

Microsoft Office Professional Plus 2007, 2010, 2013, 2016

Систем продукта:

Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint, Microsoft Outlook, Microsoft Publisher, Microsoft Access, Microsoft OneNote, Microsoft InfoPath.

**37.03.01 «Психология»**  
**бакалавр**  
**профиль «Прикладная и прикладно-педагогическая психология»**

**АННОТАЦИЯ**

рабочей программы дисциплины

«**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.**

**Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья»**

*Дисциплина по выбору вариативной части*

*Зачетная форма обучения*

Составитель аннотации: Мухомнова Г.Р., преподаватель



Общая трудность дисциплины (ЕТ / час.)	328
Цель изучения дисциплины	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и саморазвития, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Содержание дисциплины	Основы здорового образа жизни. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Формируемые компетенции (виды)	СРС-В
Наименование дисциплины, необходимых для освоения данной дисциплины	Нет, т.к. дисциплина стоит на начальном этапе реализации компетенции
Знания, умения и навыки, получаемые в результате изучения дисциплины	<b>Знать</b> - основы физической культуры и здорового образа жизни; - технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; <b>уметь</b> - применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; - творчески использовать средства и методы физического воспитания для физического саморазвития личности; <b>владеть</b> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - способной физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
Образовательные технологии	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: чёткие лекции, самостоятельная работа студентов.
Формы текущего контроля успеваемости	Контрольная работа, домашнее самоконтроль
Форма промежуточной аттестации	Зачет

Зав. кафедрой физической культуры и спорта



И.Н. Овсешкина