

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Гадамашко Игорь Вячеславович
 Должность: И.о. ректора
 Дата подписания: 19.12.2022 17:00:56
 Уникальный программный ключ:
 c7b77973654876a9af4d3b280790bfd371557fdb

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

СОГЛАСОВАНО

Декан Социально-педагогического факультета
 Ю.Э. Макаревская
 09 ноября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УРиКОД
 В.П. Ердакова
 09 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

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

Шифр и направление подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Профиль подготовки бакалавра Русский язык и иностранный язык

Форма обучения очная

Выпускающая кафедра Романо-германской и русской филологии

Кафедра-разработчик рабочей программы Физической культуры и спорта

Год набора 2021г.

Семестр	Трудоемкость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
1	36	-	36	-	-	-	-
2	72	-	72	-	-	-	Зачет
3	72	-	72	-	-	-	Зачет
4	40	-	40	-	-	-	Зачет
5	72	-	72	-	-	-	Зачет
6	36	-	36	-	-	-	Зачет
Итого:	328	-	328	-	-	-	Зачет

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья»

Рабочую программу составила:
Мальгина Л.В., к.п.н., доцент

Л.В. Мальгина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Заведующий кафедрой Л.В. Мальгина

Васильковская Л.А.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует
библиотечному фонду СГУ:

Директор НОБ Л.В. Мальгина

Мяскина Е.С.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и
методического обеспечения Л.В. Мальгина

Васильковская Л.А.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, 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 самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Формирование знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
Универсальные компетенции	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Педагогическая (вожатская) практика.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Универсальные компетенции		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>Знать:</i> основы физической культуры и здорового образа жизни, - средства и методы физической культуры <i>Уметь:</i> осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности <i>Владеть:</i> способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
деятельности	УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> основы здорового образа жизни <i>Уметь:</i> использовать здоровьесберегающие технологии <i>Владеть:</i> навыками здорового образа жизни
	УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	<i>Знать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья <i>Уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры <i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Таблица 3 – Распределение фонда времени по темам дисциплины

Таблица 3

№ раздела, темы	Наименование модуля (раздела, темы) дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			
			Контактная работа			СРС
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
<i>1 семестр</i>						
1	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	36	-	36	-	-
<i>2 семестр</i>						
2	Профилактическая оздоровительная гимнастика	72	-	72	-	-
	Зачет	-	-	-	-	-
<i>3 семестр</i>						
3	Подвижные игры (адаптивные)	72	-	72	-	-
	Зачет	-	-	-	-	-
<i>4 семестр</i>						
4	Аэробика (адаптивная)	40	-	40	-	-
	Зачет	-	-	-	-	-
<i>5 семестр</i>						
1	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	72	-	72	-	-
	Зачет	-	-	-	-	-
<i>6 семестр</i>						

2	Профилактическая оздоровительная гимнастика	36	-	36	-	-
	Зачет	-	-	-	-	-
ИТОГО		328	-	328	-	-

4.1.1 Лекционные занятия не предусмотрены

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
<i>1 семестр</i>		
1	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование.
2	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба и её разновидности 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). 4. Упражнения на развитие гибкости. 5. Упражнения на расслабление.
3	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Упражнения на развитие ловкости и координационных способностей. 4. Дыхательные упражнения.
4	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на расслабление. 2. ОРУ со скакалками. 3. Упражнения для развития быстроты. 4. Дыхательные упражнения.
5	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	1. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции. 2. ОРУ в движении. 3. Упражнения для развития выносливости. 4. Упражнения на расслабление.
6	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения (СБУ) в ходьбе. 4. Упражнения для развития силы. 5. Дыхательные упражнения.
7	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения (СБУ) в ходьбе. 4. Упражнения для развития координации движений. 5. Дыхательные упражнения.
8	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Упражнения на развитие гибкости. 4. Упражнения на расслабление.
9	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	1. Медленный бег. 2. ОРУ. 3. Упражнения для развития быстроты. 4. Дыхательные упражнения.
10	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Упражнения для развития выносливости. 4. Упражнения на расслабление.
<i>2 семестр</i>		
1	Профилактическая оздоровительная гимнастика	Инструктаж по технике безопасности. 1. Строевые упражнения. 2. Ходьба и её разновидности 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). 4. Упражнения на развитие гибкости. 5. Упражнения на расслабление.
2	Профилактическая оздоровительная гимнастика	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба и её разновидности 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). 4. Упражнения рекомендуемые для профилактики плоскостопия, гимнастика для глаз. 5. Упражнения на расслабление.
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Упражнения для развития подвижности суставов. 4. Дыхательные упражнения.
4	Профилактическая оздоровительная гимнастика	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на расслабление. 2. ОРУ со скакалками. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.
5	Профилактическая оздоровительная гимнастика	1. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции. 2. ОРУ в движении. 3. Упражнения для развития подвижности суставов. 4. Дыхательные упражнения.
6	Профилактическая оздоровительная гимнастика	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ. 3.

	оздоровительная гимнастика	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.
7	Профилактическая оздоровительная гимнастика	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ. 3. Упражнения для развития подвижности суставов. 4. Упражнения на расслабление.
8	Профилактическая оздоровительная гимнастика	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Упражнения для улучшения осанки. 4. Дыхательные упражнения.
9	Профилактическая оздоровительная гимнастика	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. 3. Упражнения для развития подвижности суставов. 4. Упражнения на расслабление.
	Зачет	
<i>3 семестр</i>		
1	Подвижные игры (адаптивные)	1. Инструктаж по технике безопасности.
2	Подвижные игры (адаптивные)	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ. 3. Эстафеты с мячами на месте. 4. . Упражнения для развития гибкости.
3	Подвижные игры (адаптивные)	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ с палками. 3. Подвижная (адаптивная) игра. 4. Упражнения на расслабление.
4	Подвижные игры (адаптивные)	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ в движении. 3. Эстафеты с палками на месте. 4. Дыхательные упражнения.
5	Подвижные игры (адаптивные)	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Подвижная (адаптивная) игра. 4. . Упражнения для развития гибкости.
6	Подвижные игры (адаптивные)	1. Медленный бег. 2. ОРУ. 3. Эстафеты со скакалками на месте. 4. Дыхательные упражнения.
7	Подвижные игры (адаптивные)	1. Медленный бег. 2. ОРУ со скакалками. 3. Подвижная (адаптивная) игра. 4. Упражнения на расслабление.
8	Подвижные игры (адаптивные)	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Подвижная (адаптивная) игра. 4. . Упражнения для развития гибкости.
	Зачет	
<i>4 семестр</i>		
1	Аэробика (адаптивная)	Инструктаж по технике безопасности.
2	Аэробика (адаптивная)	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения для развития гибкости.
3	Аэробика (адаптивная)	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на расслабление. 2. ОРУ со скакалками. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Дыхательные упражнения.
4	Аэробика (адаптивная)	1. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции. 2. ОРУ в движении. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.
5	Аэробика (адаптивная)	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения (СБУ) в ходьбе. 4. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 5. Дыхательные упражнения.
6	Аэробика (адаптивная)	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.
7	Аэробика (адаптивная)	1. Медленный бег. 2. ОРУ в движении. 3. Упражнения на развитие ловкости и координационных способностей. 4. Дыхательные упражнения.
8	Аэробика (адаптивная)	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.
	Зачет	
<i>5 семестр</i>		

1	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	Инструктаж по технике безопасности. 1. Строевые упражнения. 2. Ходьба и её разновидности 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). 4. Упражнения на расслабление.
2	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба и её разновидности 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). 4. Упражнения на развитие гибкости. 5. Упражнения на расслабление.
3	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Упражнения на развитие ловкости и координационных способностей. 4. Дыхательные упражнения.
4	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на расслабление. 2. ОРУ со скакалками. 3. Упражнения для развития быстроты. 4. Дыхательные упражнения.
5	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	1. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции. 2. ОРУ в движении. 3. Упражнения для развития выносливости. 4. Упражнения на расслабление.
6	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения (СБУ) в ходьбе. 4. Упражнения для развития силы. 5. Дыхательные упражнения.
7	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Упражнения на развитие гибкости. 4. Упражнения на расслабление.
Зачет		
<i>6 семестр</i>		
1	Профилактическая оздоровительная гимнастика	Инструктаж по технике безопасности.
2	Профилактическая оздоровительная гимнастика	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба и её разновидности 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). 4. Упражнения рекомендуемые для профилактики плоскостопия, гимнастика для глаз. 5. Упражнения на расслабление.
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Упражнения для развития подвижности суставов. 4. Дыхательные упражнения.
4	Профилактическая оздоровительная гимнастика	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на расслабление. 2. ОРУ со скакалками. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.
5	Профилактическая оздоровительная гимнастика	1. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции. 2. ОРУ в движении. 3. Упражнения для развития подвижности суставов. 4. Дыхательные упражнения.
6	Профилактическая оздоровительная гимнастика	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.
7	Профилактическая оздоровительная гимнастика	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Упражнения для улучшения осанки. 4. Дыхательные упражнения.
8	Профилактическая оздоровительная гимнастика	1. Медленный бег. 2. ОРУ. 3. Упражнения для развития подвижности суставов. 4. Дыхательные упражнения.
Зачет		

4.1.3 Самостоятельная работа студента не предусмотрена

4.1.4 Интерактивные формы занятий ОФО

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Литература:

1. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть

[и др.] ; под ред. И. С. Барчуков, В. Я. Кикоть. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 431 с. – 978-5-238-01157-8. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

2. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под ред. Н. В. Третьякова. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 280 с. – 978-5-906839-23-7. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / А. В. Токарева, Л. Б. Ефимова-Комарова, Л. В. Ярчиковская [и др.]. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. – 140 с. – 978-5-9227-0637-7. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Федякина А.А. Физическое воспитание студентов специального учебного отделения вуза : учебное пособие. /А.А. Федякина. – Сочи: ИП Кривлякин, 2013. – 169 с. – Текст : непосредственный.

5. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. – Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. – 48 с. – 2227-8397. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65716.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4.2.2. Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

№	Наименование интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1	Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, [2017-]. – URL: http://lib.sutr.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 авториз. 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 авториз. пользователей. – Текст : электронный.
4	IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС 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 авториз. пользователей. – Текст : электронный.
5	Znanium.com : электронно-библиотечная система / ЭБС Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». –Москва, [2011-]. – URL: http://znanium.com/ (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
6	Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004-]. – Режим доступа: https://rusneb.ru (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
7	Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, [1997-]. – URL https://polpred.com/ (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
8	КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.
9	КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». – 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 авториз. пользователей. – Текст : электронный.
----	---

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.

Тематика контрольных работ для подготовки к промежуточной аттестации:

1 семестр

Краткая характеристика отклонений в состоянии здоровья студента. Организация и особенности учебного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении.

2 семестр

Краткая характеристика отклонений в состоянии здоровья студента. Медицинские показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями при данных отклонениях.

3 семестр

Краткая характеристика отклонений в состоянии здоровья студента. Средства физической культуры и факторы, определяющие оздоровительное, лечебное воздействие физических упражнений на организм человека.

4 семестр

Рекомендуемые средства физической культуры при данном отклонении в состоянии здоровья (в том числе кинезиотерапия, нетрадиционные и др. средства). Особенности контроля, самоконтроля и аттестации в физическом воспитании студентов специальной учебной группы в вузе.

5 семестр

Краткая характеристика отклонений в состоянии здоровья студента. Средства физической культуры и методика занятий физической культурой при данных отклонениях в состоянии здоровья.

6 семестр

Краткая характеристика отклонений в состоянии здоровья студента. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на практических занятиях, усваивают и повторяют основные понятия.

Преподавание и изучение учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья» осуществляется в виде практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы.

Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям.

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо выполнять домашнее задание с использованием основных форм физической культуры (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия).

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету.

При подготовке к зачету следует руководствоваться РПД. Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе, выносятся на самостоятельное изучение.

К зачету студент должен выполнить:

- контрольную работу.

Промежуточная аттестация может быть выставлена студенту по результатам федерального интернет тестирования (ФЭПО, интернет тренажеры).

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Не предусмотрена.

5.3 Особенности преподавания дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья» используются следующие технологии обучения:

- Практическая работа - совместная деятельность студентов в группе под руководством преподавателя, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.

- Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Практические занятия:

- спортивный зал (игровой);

- спортивный инвентарь: волейбольные мячи, мячи для японского мини-волейбола, туристские коврики, перекладина, секундомер, рулетка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, step up.

2. Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде, и т.п.

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

3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Таблица 6 – Перечень программного обеспечения

№	Перечень ПО
1	Microsoft Windows 7 Professional, 8 Pro, 8.1 Pro, 10 Pro
2	Microsoft Office Professional Plus 2007, 2010, 2013, 2016

Состав продукта:

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

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.

5.5 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype) , что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

**Приложение к рабочей программе дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая
физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья»**

44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»
бакалавр
«Русский язык и иностранный язык»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины
**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая
подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья»**
формируемая _____
очная _____

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / 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 самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Содержание дисциплины	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды. Профилактическая оздоровительная гимнастика. Подвижные игры (адаптивные). Аэробика (адаптивная).
Формируемые компетенции (коды)	УК-7
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Педагогическая (вожатская) практика.
Образовательные технологии	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: практические занятия.
Форма промежуточной аттестации	Зачет