

Документ подписан при помощи электронной подписи  
Информация о владельце:  
ФИО: Выборнова Любовь Алексеевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.02.2022 15:17:47  
Уникальный программный ключ:  
c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СЕРВИСА»**  
**(ФГБОУ ВО «ПВГУС»)**

Кафедра «Физическое воспитание»

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине «Физическая культура»  
для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья  
специальности 38.02.07 «Банковское дело»

Тольятти, 2018

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» включена в основную профессиональную образовательную программу специальности 38.02.07 «Банковское дело» решением Президиума Ученого совета  
Протокол № 4 от 28.06.2018 г.

Начальник учебно-методического отдела \_\_\_\_\_ *Шм* Н.М.Шемендюк  
28.06.2018 г.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта специальности 38.02.07 «Банковское дело», утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 05 февраля 2018 г. № 67.

Составил: к.п.н., доцент Кувшинов О.Н.

Согласовано

Директор научной библиотеки



В.Н.Еремина

Согласовано

Начальник управления информатизации



В.В. Обухов

Согласовано

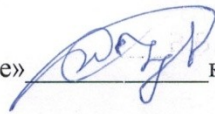
Психолог



Д.В. Токарева

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Физическое воспитание»  
Протокол № 11 от «22» 06. 2018г.

Заведующий кафедрой «Физическое воспитание»



к.п.н., доцент Кувшинов О.Н.

Согласовано

Начальник учебно-методического отдела



Н.М.Шемендюк

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

## 1.1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) являются: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Создание у обучающихся с инвалидностью и ОВЗ представление об общих принципах и методических правилах использования средств физической реабилитации с лечебно-профилактическими целями.

## 1.2. Компетенции, формируемые в ходе освоения дисциплины.

При освоении дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:  
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

| Результаты освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Технологии формирования компетенций по указанным результатам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Средства и технологии оценки по указанным результатам                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знает:</b><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.                                                   | Практические и методико-практические занятия, самостоятельная работа, обсуждение проблемной ситуации, разбор конкретных ситуаций.<br>Психологические и иные тренинги, карта самодиагностики и корректирующих действий.                                                                                                                                                                  | Устный опрос, собеседование, выступление с докладом и презентацией.<br>Анализ методико-практической работы.                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Умеет:</b><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. | Практические и методико-практические занятия, самостоятельная работа, обсуждение проблемной ситуации, разбор конкретных ситуаций. Психологические и иные тренинги, карта самодиагностики и корректирующих действий.<br>Индивидуальные задания по разработке программ физического развития и повышения уровня здоровья.<br>Участие в спортивно-оздоровительных и массовых соревнованиях. | Тестирование физической, технической и профессионально-прикладной подготовленности, собеседование. Защита индивидуальных заданий по разработке программ физического развития и повышения уровня здоровья (методико-практические задания).<br>Результаты участия в спортивно-оздоровительных и массовых соревнованиях. |

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к ОГСЭ.04.

Ее освоение осуществляется с третьего по седьмой (на заочном по шестой) семестр\*.

| № п/п | Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи | Наименование результата                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Предшествующие дисциплины (практики)                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1     | Физическая культура                                          | <p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</li> <li>- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul> <p><i>Использовать полученные знания и умения в выбранной области деятельности:</i></p> <p>активного применения в игровой и соревновательной деятельности технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта.</p> |

\* Здесь и далее семестры указаны для обучающихся на базе основного общего образования. Для лиц, обучающихся на базе среднего общего образования, семестры соответствуют учебному плану и нормативному сроку обучения, установленному ФГОС.

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

Распределение фонда времени по семестрам и видам занятий

| Виды занятий                      | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
|-----------------------------------|----------------------|------------------------|
| Итого часов                       | 160                  | 160                    |
| Лекции (час)                      |                      |                        |
| Практические занятия (час)        | 160                  | 16                     |
| Лабораторные работы (час)         |                      |                        |
| Самостоятельная работа (час)      | -                    | 128                    |
| Курсовой проект (работа) (+,-)    |                      |                        |
| Зачёт, семестр                    | 3, 4                 | 3. 4. 5 (12 часов)     |
| Дифференцированный зачет, семестр | 5                    | 6 (4 часа)             |



**4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Содержание дисциплины**

| №<br>п/<br>п | Раздел дисциплины                                                                                              | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (-/-, объем часов соответственно для очной и заочной форм обучения) |                      |                     |                 | Средства и технологии оценки                                                                                                        |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                                | Лекции                                                                                                                                            | Практические занятия | Лабораторные работы | Самостоятельная |                                                                                                                                     |
| 3 семестр    |                                                                                                                |                                                                                                                                                   |                      |                     |                 |                                                                                                                                     |
| 1            | Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).                                                                     | -                                                                                                                                                 | 10/-                 | -                   | -               | Формы текущего контроля: тестирование физической, технической и профессионально-прикладной подготовленности.                        |
| 2            | Спортивные игры (адаптивные формы)                                                                             | -                                                                                                                                                 | 20/-                 | -                   | -               |                                                                                                                                     |
| 3            | Методико-практический.                                                                                         | -                                                                                                                                                 | 24/4                 |                     | -/32            | Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.                                                                        |
|              | Промежуточная аттестация по дисциплине                                                                         |                                                                                                                                                   |                      |                     | -/4             | Зачет                                                                                                                               |
| 4 семестр    |                                                                                                                |                                                                                                                                                   |                      |                     |                 |                                                                                                                                     |
| 1            | Подвижные игры (адаптивные формы)                                                                              | -                                                                                                                                                 | 20/-                 | -                   | -               | Формы текущего контроля: тестирование физической, технической и профессионально-прикладной подготовленности, контрольные нормативы. |
| 2            | Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).                                                                     | -                                                                                                                                                 | 10/-                 | -                   | -               |                                                                                                                                     |
| 5            | Методико-практический                                                                                          | -                                                                                                                                                 | 24/4                 |                     | -/32            | Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.                                                                        |
|              | Промежуточная аттестация по дисциплине                                                                         |                                                                                                                                                   |                      |                     | -/4             | Зачет                                                                                                                               |
| 5 семестр    |                                                                                                                |                                                                                                                                                   |                      |                     |                 |                                                                                                                                     |
| 1            | Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).                                                                     | -                                                                                                                                                 | 8/-                  | -                   | -               | Формы текущего контроля: тестирование физической, технической и профессионально-прикладной подготовленности, контрольные нормативы. |
| 2            | Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями) | -                                                                                                                                                 | 40/-                 | -                   | -               |                                                                                                                                     |

|           |                                        |   |     |  |      |                                                                                     |
|-----------|----------------------------------------|---|-----|--|------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 3         | Методико-практический.                 | - | 4/4 |  | -/32 | Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.                        |
|           | Промежуточная аттестация по дисциплине |   |     |  | -/4  | Дифференцированный зачет (очная форма обучения).<br>Зачет (заочная форма обучения). |
| 6 семестр |                                        |   |     |  |      |                                                                                     |
| 1         | Методико-практический.                 | - | -/4 |  | -/32 | Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.                        |
|           | Промежуточная аттестация по дисциплине |   |     |  | -/4  | Дифференцированный зачет                                                            |

#### 4.2.Содержание практических занятий

| неделя | III семестр (очная форма обучения)                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Объем часов |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1      | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Цели и задачи на семестр. Техника безопасности. Тестирование уровня здоровья.                                                                                                                                                                                                       | 2           |
| 2      | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.                                           | 2           |
| 3      | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Бег и его разновидности, сочетание беговых упражнений с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег низкой интенсивности.                                                                                                                | 2           |
| 4      | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Круговая тренировка. Совершенствование выносливости, силы и быстроты.                                                                                                                                                                                                               | 2           |
| 5      | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Бег и его разновидности, сочетание беговых упражнений с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег низкой интенсивности.                                                                                                                | 2           |
| 6      | МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Техника безопасности при обращении с оружием. Ознакомление с техникой стрельбы из винтовки (электронной).<br>Техника пожарной безопасности: Ознакомление с техникой использования пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами при эвакуации с верхних этажей зданий при пожаре. | 2           |
| 7      | МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Совершенствование техники стрельбы из винтовки (электронной).<br>Совершенствование техники использования пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами при эвакуации с верхних этажей зданий при пожаре.                                                                          | 2           |
|        | Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы) - настольный теннис. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.                                                                                                                              | 2           |
| 8      | МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Методические основы разработки индивидуальных программ.                                                                                                                                                                         | 2           |
|        | Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы) - настольный теннис. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.                                                                                                                              | 2           |
| 9      | МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Тестирование силовых качеств. Анализ                                                                                                                                                                                            | 2           |

|                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                                                                                                                                                                         | <p>результатов.</p> <p>Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы) - футбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.</p>                                                                                                                                                                                                                    | 2      |
| 10                                                                                                                                                                      | <p>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Тестирование скоростных качеств. Анализ результатов.</p> <p>Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы) - футбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.</p>                                                                             | 2<br>2 |
| 11                                                                                                                                                                      | <p>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Методы и средства развития силовых качеств.</p> <p>Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы) - волейбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.</p>                                                                                    | 2<br>2 |
| 12                                                                                                                                                                      | <p>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Методы и средства развития скоростных качеств.</p> <p>Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы) - волейбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.</p>                                                                                 | 2<br>2 |
| 13                                                                                                                                                                      | <p>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Ознакомление с техникой упражнений на развитие силовых и скоростных качеств.</p> <p>Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы) - баскетбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.</p>                                                  | 2<br>2 |
| 14                                                                                                                                                                      | <p>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Совершенствование техники упражнений на развитие силовых и скоростных качеств.</p> <p>Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы) - баскетбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.</p>                                                | 2<br>2 |
| 15                                                                                                                                                                      | <p>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Совершенствование техники упражнений на развитие силовых и скоростных качеств.</p> <p>Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к выполнению контрольных тестов (адаптивные виды и формы) по физической, технической и функциональной подготовленности.</p> | 2<br>2 |
| 16                                                                                                                                                                      | <p>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Анализ индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств.</p> <p>Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Выполнение контрольных тестов (адаптивные виды и формы) по физической, технической и функциональной подготовленности.</p>                         | 2<br>2 |
| 17                                                                                                                                                                      | <p>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Выводы результатов индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств.</p> <p>Выполнение тестов на физическую подготовленность.</p>                                                                                                                                                                                       | 2      |
| <p align="center"><b>III семестр (заочная форма обучения)</b></p> <p>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4      |



| IV семестр |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1          | <p>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Техника безопасности при обращении с оружием. Совершенствование техники стрельбы из винтовки (электронной).</p> <p>Техника пожарной безопасности: Совершенствование техники использования пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами при эвакуации с верхних этажей зданий при пожаре.</p> <p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (адаптивные формы), направленные на развитие координационных способностей. Использование гимнастических упражнений, элементов йоги.</p> | <p>2</p> <p>2</p> |
| 2          | <p>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Совершенствование техники стрельбы из винтовки (электронной).</p> <p>Совершенствование техники использования пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами при эвакуации с верхних этажей зданий при пожаре.</p> <p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (адаптивные формы), направленные на развитие гибкости. Использование гимнастических упражнений, элементов стретчинга.</p>                                                                                            | <p>2</p> <p>2</p> |
| 3          | <p>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Методические основы разработки индивидуальных программ.</p> <p>Подвижные игры (адаптивные формы), направленные на развитие силы. Использование гимнастических упражнений, элементов пилатеса.</p>                                                                                                                                                                                                       | <p>2</p> <p>2</p> |
| 4          | <p>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Тестирование гибкости. Анализ результатов.</p> <p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (адаптивные формы), направленные на развитие выносливости. Использование гимнастических упражнений, элементов аэробики.</p>                                                                                                                                                                                                            | <p>2</p> <p>2</p> |
| 5          | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (адаптивные формы), направленные на развитие быстроты. Использование гимнастических упражнений на дыхание и расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2                 |
| 6          | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (адаптивные формы). Ознакомление с адаптивными играми: бочче, голбол и другие. Профилактическая гимнастика.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2                 |
| 7          | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (адаптивные формы). Совершенствование техники и тактики адаптивных игр: бочче, голбол и другие. ЛФК.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                 |
| 8          | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (адаптивные формы). Совершенствование техники и тактики адаптивных игр: бочче, голбол и другие. ЛФК.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                 |
| 9          | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (адаптивные формы). Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.                                                                                                                                                                                                                                               | 2                 |
| 10         | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (адаптивные формы). Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в течение всего обучения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2                 |
| 11         | МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Тестирование выносливости. Анализ результатов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                 |
| 12         | МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Методы и средства развития выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2                 |
| 13         | МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Методы и средства развития гибкости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2                 |
| 14         | МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Ознакомление с техникой упражнений на развитие выносливости и гибкости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2                 |
| 15         | МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Совершенствование техники упражнений на развитие выносливости и гибкости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2                 |
| 16         | МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Совершенствование техники упражнений на развитие выносливости и гибкости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2                 |

|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 17                                                                                                                                         | МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Анализ индивидуальной программы развития выносливости и гибкости.<br>Выполнение тестов на физическую подготовленность (адаптивные виды и формы).                                                                            | 2 |
| 18                                                                                                                                         | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Бег низкой и средней интенсивности. Эстафета без предметов. Упражнения для развития гибкости (активный метод): простые, пружинящие, маховые упражнения.                                                                                                                       | 2 |
| 29                                                                                                                                         | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Бег низкой и средней интенсивности. Обучение определения ПАНО (за исключением студентов с заболеваниями (нарушением) сердечно-сосудистой и дыхательной систем). ОФП.                                                                                                          | 2 |
| 20                                                                                                                                         | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Бег (ходьба) с интенсивностью I зоны по ЧСС. Выполнение комплексов ЛФК.                                                                                                                                                                                                       | 2 |
| 21                                                                                                                                         | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Бег и его разновидности, сочетание беговых упражнений с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег низкой интенсивности. Обучение передачи эстафетной палочке. Проведение эстафеты с использованием специализированных предметов. | 2 |
| 22                                                                                                                                         | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Тестирование уровня выносливости в беге (дистанция определяется индивидуально, в соответствии с уровнем функциональных возможностей студента). Упражнения на восстановление и развитие гибкости, дыхательные упражнения                                                       | 2 |
| 23                                                                                                                                         | МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Выводы результатов индивидуальной программы развития выносливости и гибкости.<br>Выполнение тестов на физическую подготовленность (адаптивные виды и формы).                                                                | 2 |
| <b>IV семестр (заочная форма обучения)</b><br>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4 |
| <b>V семестр</b>                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
| 1                                                                                                                                          | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Основная гимнастика ОРУ.                                                                                                                     | 2 |
| 2                                                                                                                                          | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Совершенствование техники ходьбы и бега. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Определение пульса после нагрузки. Подвижные игры. ОФП.                                                                                                                         | 2 |
| 3                                                                                                                                          | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы). Тестирование уровня выносливости в беге (дистанция определяется индивидуально, в соответствии с уровнем функциональных возможностей студента). Упражнения на восстановление и развитие гибкости, дыхательные упражнения.                                                      | 2 |
| 4                                                                                                                                          | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (адаптивные виды и формы) Бег низкой интенсивности по пересеченной местности (чередование бега и ходьбы). Специальные беговые упражнения с сочетанием упражнений на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.                                                                   | 2 |
| 5                                                                                                                                          | МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики с учётом заданных (личных) условий и характера труда.                                                                                                                                                                               | 2 |
| 6                                                                                                                                          | Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.                                                                      | 4 |
| 7                                                                                                                                          | Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): разучивание базовых шагов                                                                                                                                                                                | 4 |

|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                                                                                                                         | аэробики отдельно и в связках.                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
| 8                                                                                                                                                                                       | Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках.                                                                                                                             | 4 |
| 9                                                                                                                                                                                       | Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках.                                                                                                                             | 4 |
| 10                                                                                                                                                                                      | Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): совершенствование базовых шагов аэробики отдельно и в связках.                                                                                                                       | 4 |
| 11                                                                                                                                                                                      | Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): совершенствование базовых шагов аэробики отдельно и в связках.                                                                                                                       | 4 |
| 12                                                                                                                                                                                      | Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики.                                                                             | 4 |
| 13                                                                                                                                                                                      | Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.       | 4 |
| 14                                                                                                                                                                                      | Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными. Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. | 4 |
| 15                                                                                                                                                                                      | Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными. Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. | 4 |
| 16                                                                                                                                                                                      | МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики с учётом заданных (личных) условий и характера труда.<br>Тестирование физической подготовленности.                                                                                                              | 2 |
| <b>V семестр (заочная форма обучения)</b><br>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики с учётом заданных (личных) условий и характера труда. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4 |
| <b>VI семестр (заочная форма обучения)</b><br>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы коррекции телосложения.                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4 |

**5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**Технологическая карта самостоятельной работы студента**  
(-/-, объем часов соответственно для очной и заочной форм обучения)

| Наименование компетенций | Вид деятельности студентов (задания на самостоятельную работу) | Итоговый продукт самостоятельной работы                         | Средства и технологии оценки                                 | Объем часов  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>3 семестр</b>         |                                                                |                                                                 |                                                              |              |
| ОК 8.                    | Выполнение методико-практического задания.                     | Индивидуальные программы развития физических качеств.           | Экспертная оценка выполнения методико-практического задания. | -/32         |
| <b>4 семестр</b>         |                                                                |                                                                 |                                                              |              |
| ОК 8.                    | Выполнение методико-практического задания.                     | Индивидуальные программы развития физических качеств.           | Экспертная оценка выполнения методико-практического задания. | -/32         |
| <b>5 семестр</b>         |                                                                |                                                                 |                                                              |              |
| ОК 8.                    | Выполнение методико-практического задания.                     | Индивидуальные программы профессионально прикладной подготовки. | Экспертная оценка выполнения методико-практического задания. | -/32         |
| <b>6 семестр</b>         |                                                                |                                                                 |                                                              |              |
| ОК 8.                    | Выполнение методико-практического задания.                     | Индивидуальные программы коррекции телосложения.                | Экспертная оценка выполнения методико-практического задания. | -/32         |
| <b>Итого</b>             |                                                                |                                                                 |                                                              | <b>-/128</b> |

**Рекомендуемая литература:** 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.

## **6. Методические указания для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья по освоению дисциплины**

### **Организация образовательного процесса для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ**

Сведения об обучающихся с инвалидностью и лицах с ограниченными возможностями здоровья (ЛОВЗ) обновляются управлением по работе со студентами совместно с психологом и деканами институтов (факультетов) перед началом каждого учебного семестра с целью их актуализации и учета особенностей каждой категории обучающихся с инвалидностью и ЛОВЗ при организации учебного процесса.

Образовательный процесс обучающихся с ОВЗ может быть организован, как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, а так же индивидуально.

#### **Особые образовательные потребности слепых и слабовидящих:**

- получение специальной помощи средствами образования;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогами и сверстниками;
- использование специальных технических средств обучения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды, включая дополнительные индивидуальные занятия по учебным дисциплинам;
- максимальное расширение образовательного пространства за счет расширения социальных контактов с широким социумом;
- целенаправленное обогащение (коррекция) чувственного опыта за счет развития сохранных анализаторов (в том числе и остаточного зрения);
- формирование компенсаторных способов деятельности;
- профилактика вербализма и формализма знаний за счет расширения, обогащения и коррекции предметных и пространственных представлений, формирования, обогащения, коррекции понятий;
- развитие полисенсорного восприятия предметов и объектов окружающего мира;
- особые образовательные потребности слепых и слабовидящих в университете реализуются путем применения электронного обучения и дистанционно образовательными технологиями, формирования ЭИОС и создание возможностей работы в ЭИОС посредством компьютерной лупы и увеличения шрифта.

#### **Особые образовательные потребности глухих и слабослышащих:**

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды, использование разных типов звукоусиливающей аппаратуры (коллективного и индивидуального пользования) в ходе всего учебно-воспитательного процесса, а также нахождения человека вне специально организованной коррекционно-образовательной среды;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных технологий), обеспечивающих реализацию "обходных путей", т.е. компенсирующих образовательных маршрутов обучения;
- индивидуализация обучения, т.е. реализация дифференцированного подхода в обучении лиц с нарушением слуха внутри коммуникативной системы с учетом их возможностей и особых образовательных потребностей;
- расширение образовательного пространства: участие в творческих вечерах, походы в театр, тематических экскурсиях, туристско-краеведческой деятельности и др.;
- условия обучения, обеспечивающие деловую и эмоционально комфортную атмосферу, способствующую качественному образованию и личностному развитию обучающихся, расширению их социального опыта, взаимодействия с лицами, имеющими сохранный слух;
- создание условий для развития у данной категории реципиентов инициативы, познавательной активности, в том числе за счет привлечения их к участию в различных (доступных) видах деятельности;
- учет специфики восприятия и переработки информации, овладения учебным материалом при организации обучения и оценке достижений;
- преодоление ситуативности, фрагментарности и однозначности понимания происходящего с глухим или слабослышащим и его социокультурным окружением;



- обеспечение специальной помощи в осмыслении, упорядочивании, дифференциации и речевом опосредовании индивидуального жизненного опыта;

- применение в образовательно-коррекционном процессе соотношения устно-дактильной, письменной, устной, и жестовой речи (РЖЯ - русский жестовый язык) с учетом особенностей разных категорий глухих и слабослышащих лиц, обеспечения их качественного образования, развития коммуникативных навыков, социальной адаптации и интеграции в общество;

- использование обучающимися в целях реализации собственных познавательных, социокультурных и коммуникативных потребностей вербальных и невербальных средств коммуникации с учетом владения вышеуказанными средствами слышащими партнерами по общению.

- особые образовательные потребности обучающихся с ограничениями по слуху в университете реализуются путем применения электронного обучения и дистанционно образовательными технологиями, формирования ЭИОС.

#### **Особые образовательные потребности лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА):**

- обязательное использование специальных методов, приемов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию "обходных путей" обучения;

- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для нормально развивающегося человека;

- обеспечение создания особой пространственной и временной образовательных сред;

- создание для этой категории лиц безбарьерной архитектурно-пространственной среды;

- обеспечение специальными приспособлениями и индивидуально адаптированным рабочим местом;

- организация коррекционно-поддерживающего сопровождения в образовательном процессе.

- особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в университете реализуются путем применения электронного обучения и дистанционно образовательными технологиями, формирования ЭИОС и создание возможностей работы в ЭИОС посредством компьютерной лупы и увеличения шрифта.

#### **Особые образовательные потребности лиц, имеющих расстройства аутистического спектра (далее - РАС):**

Категория лиц с РАС неоднородна по своему составу и включает в себя спектр психологических характеристик, описывающих широкий круг аномального поведения, затруднений в социальном взаимодействии и коммуникациях, а также жестко ограниченных интересов и часто повторяющихся разноплановых стереотипов и аутостимуляций.

- создание постепенного и индивидуально дозированного введения лица с РАС в ситуацию обучения в общей аудитории;

- организация выбора учебных занятий, которые начинает посещать человек, имеющий РАС, которая обеспечивает его постепенностью перехода от тех форм обучения, где он чувствует себя наиболее успешным и заинтересованным ко всем остальным;

- организация специальной поддержки лиц с РАС в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации: обращение за информацией и помощью, выражение своего отношения, оценки, согласия или отказа поделиться впечатлениями;

- обеспечение дополнительными индивидуальными занятиями с психологом по отработке форм адекватного учебного поведения, умения вступать в коммуникацию и взаимодействие с преподавателем, студентами адекватно воспринимать похвалу и замечания;

- создание специальной установки педагога на развитие эмоционального контакта с лицом, имеющим РАС, поддержание в нем уверенности в том, что его принимают, ему симпатизируют, в том, что он успешен на занятиях;

- организация дозированного и постепенного расширения образовательного пространства за пределы образовательного учреждения.

- особые образовательные потребности обучающихся, имеющих расстройства аутистического спектра, в университете реализуются путем применения электронного обучения и дистанционно образовательными технологиями, формирования ЭИОС и создание возможностей работы в ЭИОС посредством компьютерной лупы и увеличения шрифта.

## **Особые образовательные потребности лиц имеющих тяжелые нарушения речи (далее - ТНР):**

Лица с тяжелыми нарушениями речи характеризуются множественными нарушениями языковых систем в сочетании с комплексными анализаторными расстройствами. Нарушения речи многообразны, они проявляется в нарушении произношения, грамматического строя речи, бедности словарного запаса, а также в нарушении темпа и плавности речи.

- индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий реципиентов с ТНР;

- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования;

- применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию "обходных путей" коррекционного воздействия на речевые процессы, повышающих контроль за устной и письменной видами речи;

- возможность обучаться дистанционно при наличии полного пакета медицинских документов;

- особые образовательные потребности обучающихся, имеющих тяжелые нарушения речи, в университете реализуются путем применения электронного обучения и дистанционно образовательными технологиями, формирования ЭИОС и создание возможностей работы в ЭИОС посредством компьютерной лупы и увеличения шрифта.

## **Особые образовательные потребности лиц с общим заболеванием:**

- индивидуализация обучения лиц с общим заболеванием с учетом их возможностей и особых образовательных потребностей;

- условия обучения, обеспечивающие деловую и эмоционально комфортную атмосферу, способствующую качественному образованию и личностному развитию обучающихся, расширению их социального опыта;

- создание у этой категории реципиентов условий для развития инициативы, познавательной активности, в том числе за счет привлечения к участию в различных (доступных) видах деятельности;

- особые образовательные потребности обучающихся, имеющих тяжелые нарушения речи, в университете реализуются путем применения электронного обучения и дистанционно образовательными технологиями, формирования ЭИОС и создание возможностей работы в ЭИОС посредством компьютерной лупы и увеличения шрифта.

Категория лиц с общим заболеванием неоднородна по своему составу. К ним относятся:

гипертоническая болезнь III стадии;

коронарная недостаточность, резко выраженная у лиц, перенесших инфаркт миокарда, со значительными изменениями сердечной мышцы и нарушением кровообращения III степени;

пороки сердца при наличии стойких нарушений кровообращения III степени;

хронические заболевания легких, сопровождающиеся стойкой дыхательной недостаточностью III степени и сердечной недостаточностью;

хронический нефрит при наличии стойких выраженных явлений почечной недостаточности;

цирроз печени с нарушением портального кровообращения (асцит);

сахарный диабет - тяжелая форма при ацетонурии и склонности к коматозным состояниям;

злокачественные новообразования инкурабельные и др.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем профессиональной подготовки преподавателей, методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации обучающимися с инвалидностью и лиц с ОВЗ.

Для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» на основании соблюдения принципов адаптивной физической культуры, включая, в том числе, и занятия по интеллектуальным видам спорта.

Формы проведения текущей и итоговой аттестации для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме компьютерного тестирования и т.п.)

Согласно «Инструкции по организации и содержанию работы кафедр физической культуры в высших учебных заведениях» и требованиям ФГОС, обучающиеся для практических занятий распределяются на следующие отделения.

На основное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Численность учебной группы не более 20 человек.

На специальное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Численность обучающихся в учебных группах этого отделения 8-12 человек. Специальные учебные группы комплектуются с учетом функциональных возможностей организма обучающихся и нозологических форм заболеваний. На специальное учебное отделение в любое время учебного года могут переводиться обучающиеся других отделений в связи с заболеванием или прочими объективными причинами.

На учебное отделение обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья зачисляются, отнесённые по данным медицинского обследования (справка врачебной комиссии – ВКК или КЭК) в специальную медицинскую группу.

Обучающиеся, адаптированные к занятиям в основной или подготовительной группах, занимаются инклюзивной практикой. Обучающиеся, требующие создания специальных условий для занятий физической культурой занимаются в отдельных группах, сформированных по заболеваниям.

Учебные группы этого отделения комплектуются с учётом нозологических форм заболеваний и функциональных возможностей организма обучающихся:

- 1 группа - обучающиеся с нарушениями зрения;
- 2 группа - обучающиеся с нарушениями слуха;
- 3 группа - обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- 4 группа - с другими нарушениями;
- 5 группа – со сложными дефектами (два и более нарушений).

Программа курса этого отделения включает практический программный материал и теорию (включающий информацию обязательную для всех учебных отделений, профессионально-прикладную физическую подготовку, а также специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии). На теоретических занятиях особое внимание уделяется вопросам врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учётом отклонений в состоянии здоровья обучающихся. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка проводится с учётом функциональных возможностей обучающихся.

Обучающиеся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья закрепляются за преподавателями физического воспитания на весь период обучения. Если у обучающихся специального отделения в процессе учебных занятий улучшилось состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность, то они на основании заключения врача и решения кафедры по окончании учебного года (или семестра) переводятся в подготовительную медицинскую группу.

В начале семестра обучающимся необходимо ознакомиться с технологической картой дисциплины, выяснить, какие результаты освоения дисциплины заявлены (знания, умения, практический опыт). Для успешного освоения дисциплины обучающимся необходимо выполнить задания, предусмотренные рабочей учебной программой дисциплины и пройти контрольные точки в сроки, указанные в технологической карте (раздел 11). От качества и полноты их выполнения будет зависеть уровень сформированности компетенции и оценка текущей успеваемости по дисциплине. По итогам текущей успеваемости обучающемуся может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации, если это предусмотрено технологической картой дисциплины.

Основной формой освоения дисциплины является контактная работа с преподавателем - практические занятия, консультации (в том числе индивидуальные).

На практических занятиях вырабатываются навыки и умения обучающихся по применению полученных знаний в конкретных ситуациях. По окончании изучения дисциплины проводится промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт.

Регулярное посещение аудиторных занятий не только способствует успешному овладению знаниями, но и помогает организовать время, т.к. все виды учебных занятий распределены в семестре планомерно, с учетом необходимых временных затрат.

Контрольные точки на практических занятиях и зачеты (дифференцированный зачёт) обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени

освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения обучающимися конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Промежуточная аттестация – зачет (дифференцированный зачёт) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры обучающегося и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической и психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Усвоение материала разделов определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками.

Обучающиеся всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу сдают зачет (дифференцированный зачёт). Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий дисциплины «Физическая культура и спорт», обеспечивающей физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по технологической карте, при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже минимального уровня подготовленности.

Условием допуска к промежуточной аттестации по дисциплине является выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке не ниже минимального уровня. Промежуточная аттестация проводится в форме экспертной оценки по методико-практическому разделу программы.

Обучающиеся специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

**7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (зачет, дифференцированный зачёт)**

Фонды оценочных средств, позволяющие оценить уровень сформированности компетенций и результаты освоения дисциплины, представлены следующими компонентами:

| Код оцениваемой компетенции | Тип контроля  | Вид контроля                                                                                                                                                                                                                                  | Количество элементов                                                          |
|-----------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 3 семестр                   |               |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                               |
| ОК 8.                       | текущий       | Тестирование физической и технической подготовленности, участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях. Собеседование, устный опрос, подготовка докладов, индивидуальные задания.<br>Дневник самоконтроля.<br>Экспертная оценка. | 14                                                                            |
|                             | промежуточный | Зачёт (очная форма обучения)<br><br>Зачёт (заочная форма обучения)                                                                                                                                                                            | По результатам накопительного рейтинга.<br><br>Методико-практическое задание. |
| 4 семестр                   |               |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                               |
| ОК 8.                       | текущий       | Тестирование физической и технической подготовленности, участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях. Собеседование, устный опрос, подготовка докладов, индивидуальные задания.<br>Дневник самоконтроля.<br>Экспертная оценка. | 17                                                                            |
|                             | промежуточный | Зачёт (очная форма обучения)<br><br>Зачёт (заочная форма обучения)                                                                                                                                                                            | По результатам накопительного рейтинга.<br><br>Методико-практическое задание. |
| 5 семестр                   |               |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                               |
| ОК 8.                       | текущий       | Тестирование физической и технической подготовленности, участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях. Собеседование, устный опрос, подготовка докладов, индивидуальные задания.<br>Дневник самоконтроля.<br>Экспертная оценка. | 11                                                                            |
|                             | промежуточный | Дифференцированный зачёт (очная форма обучения)<br><br>Зачёт (заочная форма обучения)                                                                                                                                                         | По результатам накопительного рейтинга.<br><br>Методико-практическое задание. |
| 6 семестр                   |               |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                               |



|       |               |                                                   |                                |
|-------|---------------|---------------------------------------------------|--------------------------------|
| ОК 8. | промежуточный | Дифференцированный зачёт (заочная форма обучения) | Методико-практическое задание. |
|-------|---------------|---------------------------------------------------|--------------------------------|

**7.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

| Код и наименование компетенций и результатов освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Оценочные средства (перечень вопросов, заданий и др.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3 СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p><b>Знает:</b><br/>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b>Умеет:</b><br/>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понимание роли физической культуры в Понимание роли физической культуры в общекультурном развитии человека.</li> <li>2. Понимание роли физической культуры в профессиональном развитии человека.</li> <li>3. Понимание роли физической культуры в социальном развитии человека.</li> <li>4. Знание основ здорового образа жизни.</li> <li>5. Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической с учетом индивидуальных особенностей организма.</li> <li>6. Демонстрация 2-3 тестов для определения физического качества гибкость.</li> <li>7. Демонстрация теста для определения физического качества силовая выносливость длинных разгибателей мышц спины.</li> <li>8. Демонстрация 2-3 тестов для определения физического качества силовая выносливость мышц груди и трёхглавой плеча.</li> <li>9. Анализ результатов антропометрических измерений.</li> <li>10. Продемонстрировать и проанализировать функциональный тест сердечно-сосудистой системы.</li> <li>11. Выполнение тестов на техническую подготовленность.</li> <li>12. Выполнение тестов на физическую подготовленность.</li> <li>13. Демонстрация методически грамотного составления комплекса ЛФК.</li> <li>14. Выполнение методико-практического задания.</li> </ol> |
| <b>4 СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p><b>Знает:</b><br/>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеризует физкультпаузу в учебной и производственной деятельности.</li> <li>2. Характеризует физкультминутку в учебной и производственной деятельности.</li> <li>3. Перечисляет средства закаливания.</li> <li>4. Знает методы закаливания.</li> <li>5. Осмысленно ориентируется в принципах закаливания.</li> <li>6. Демонстрирует вводную гимнастику с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.</li> <li>7. Демонстрирует физкультпаузу с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b>Умеет:</b><br/>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Демонстрирует физкультминутку с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.</li> <li>9. Выполняет гимнастику для глаз.</li> <li>10. Выполняет тесты на техническую подготовленность.</li> <li>11. Выполняет тесты на физическую подготовленность.</li> <li>12. Демонстрирует физкультпаузу в режиме учебного дня.</li> <li>13. Демонстрирует физкультминутку в режиме учебного дня.</li> <li>14. Демонстрирует практические навыки основ судейства в волейболе.</li> <li>15. Демонстрирует практические навыки основ судейства в баскетболе.</li> <li>16. Владеет методикой составления комплекса лечебной гимнастики.</li> <li>17. Выполнение методико-практического задания.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>5 СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p><b>Знает:</b><br/>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b>Умеет:</b><br/>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перечислить функции сердечно-сосудистой системы.</li> <li>2. Перечислить виды спорта акцентированно влияющие на сердечно-сосудистой систему.</li> <li>3. Показ упражнений на восстановление и развитие гибкости, дыхательные упражнения.</li> <li>4. Демонстрация базовых шагов аэробики отдельно и в связках.</li> <li>5. Выполнение физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики.</li> <li>6. Демонстрация комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</li> <li>7. Демонстрация знания и применения основ тактики командной игры в баскетболе.</li> <li>8. Демонстрация знания и применения основ тактики командной игры в волейболе.</li> <li>9. Составление и выполнение «малых» форм ФК (ПФК).</li> <li>10. Демонстрация лидерских качеств (капитанских) в подвижных играх.</li> <li>11. Выполнение методико-практического задания.</li> </ol> |
| <b>6 СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p><b>Знает:</b><br/>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Выполнение методико-практического задания:<br/>Разработка индивидуальной программы коррекции телосложения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b>Умеет:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p> |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 7.2 Тесты определения физической подготовленности.

Перечень тестов и градация оценок уровня развития физических качеств определяется преподавателем, в зависимости от группы отделения, с учётом нозологических форм заболеваний и функциональных возможностей организма обучающихся.

| Тесты                                             | Уровень<br>подготовленности | Юноши             |                     |                     | Девушки           |                     |                     |
|---------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------|---------------------|---------------------|-------------------|---------------------|---------------------|
|                                                   |                             | Низкий<br>3 балла | Средний<br>5 баллов | Высокий<br>7 баллов | Низкий<br>3 балла | Средний<br>5 баллов | Высокий<br>7 баллов |
| Обязательные тесты осеннего и весеннего семестров |                             |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| 1а) Бег 100 м*                                    |                             | 14,6              | 14,0                | 13,2                | 18,7              | 17,0                | 15,7                |
| 1б) Прыжки через скакалку (за 1 мин)              |                             | 70                | 100                 | 130                 | 80                | 110                 | 140                 |
| 2. Подтягивания на перекладине                    |                             |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| вес до 85 кг                                      |                             | 5                 | 9                   | 15                  |                   |                     |                     |
| вес более 85 кг                                   |                             | 2                 | 7                   | 12                  |                   |                     |                     |
| 2. Подтягивания на перекладине (Н=90см)           |                             |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| Вес до 70 кг                                      |                             |                   |                     |                     | 5                 | 9                   | 15                  |
| Вес более 70 кг                                   |                             |                   |                     |                     | 3                 | 7                   | 12                  |
| 3. Отжимания в упоре на брусьях                   |                             |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| Вес до 85 кг                                      |                             | 5                 | 9                   | 15                  |                   |                     |                     |
| Вес более 85 кг                                   |                             | 2                 | 7                   | 12                  |                   |                     |                     |
| 3. Отжимания в упоре лежа                         |                             |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| Вес до 70 кг                                      |                             |                   |                     |                     | 5                 | 9                   | 15                  |
| Вес более 70 кг                                   |                             |                   |                     |                     | 3                 | 7                   | 12                  |
| Тесты текущего контроля в осеннем семестре        |                             |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| 1. Удержание туловища в и.п. лежа на животе       |                             | 60 сек            | 1 мин 30            | 2 мин               | 60 сек            | 1 мин 30            | 2 мин               |
| 2. Поднимание туловища                            |                             | 20                | 40                  | 60                  | 20                | 40                  | 60                  |
| Тесты текущего контроля в весеннем семестре       |                             |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| 1. Опускание ног в и.п. лежа на спине             |                             | 20                | 40                  | 60                  | 20                | 40                  | 60                  |
| 2. Наклон вперед в и.п. сед ноги врозь (гибкость) |                             | - 10 см           | 0 см                | + 10 см             | -10см             | 0 см                | +10 см              |
| Жизненно необходимые навыки                       |                             |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| 1) Бег 3000/2000                                  |                             |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| вес до 85/70 кг                                   |                             | 14,30             | 13,10               | 12,00               | 12,15             | 11,20               | 10,15               |
| вес более 85/70 кг                                |                             | 15,30             | 13,50               | 12,30               | 13,15             | 11,55               | 10,35               |
| 2) Плавание 100м (юноши) и 50м (дев.)             |                             | 2,30              | 2,15                | 2,00                | 1,25              | 1,14                | 1,03                |

\* тест может быть заменен на предложенный ниже - вариант б

### **7.3 Тесты определения технической подготовленности**

Перечень тестов и градация оценок определяется преподавателем, в зависимости от группы отделения, с учётом нозологических форм заболеваний и функциональных возможностей организма обучающихся.

| Тесты                                                                                     | Уровень<br>подготовленности | Юноши                                                                                                                                                             |          |          | Девушки |          |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|---------|----------|----------|
|                                                                                           |                             | Низкий                                                                                                                                                            | Средний  | Высокий  | Низкий  | Средний  | Высокий  |
|                                                                                           |                             | 3 балла                                                                                                                                                           | 5 баллов | 7 баллов | 3 балла | 5 баллов | 7 баллов |
| Волейбол                                                                                  |                             |                                                                                                                                                                   |          |          |         |          |          |
| Передача двумя руками сверху над собой.                                                   |                             | Оценивается техника выполнения (равномерность движений и общая напряженность, стабильность - работа в круге d=2 м.), высота передачи мяча над собой не менее 2 м. |          |          |         |          |          |
| Передача двумя руками снизу над собой.                                                    |                             |                                                                                                                                                                   |          |          |         |          |          |
| Подача мяча (5 попыток) Оценивается количество результативных подач и техника выполнения. |                             | 5                                                                                                                                                                 | 4        | 3        | 5       | 4        | 3        |
| Баскетбол                                                                                 |                             |                                                                                                                                                                   |          |          |         |          |          |
| Штрафные броски - 12 попыток (кол-во попаданий).                                          |                             | 3                                                                                                                                                                 | 5        | 8        | 3       | 5        | 8        |
| Броски мяча в корзину из под щита (10 попаданий из 10 бросков).                           |                             | Оценивается техника выполнения: уверенность владения мячом, скорость дриблинга, количество и сложность применяемых технических элементов.                         |          |          |         |          |          |
| Атака кольца с ведением мяча (необходимо выполнить 2 результативных атаки подряд).        |                             |                                                                                                                                                                   |          |          |         |          |          |
| Плавание                                                                                  |                             |                                                                                                                                                                   |          |          |         |          |          |
| Ноги кроль на груди с доской 25 м., сек.                                                  |                             | 60                                                                                                                                                                | 50       | 45       | 68      | 58       | 53       |
| Руки кроль на груди с доской 25 м., сек.                                                  |                             | 45                                                                                                                                                                | 35       | 25       | 53      | 43       | 33       |
| Ноги кроль на спине доска на вытянутых руках 25 м., сек                                   |                             | 60                                                                                                                                                                | 50       | 45       | 68      | 58       | 53       |
| Тесты                                                                                     | Уровень<br>подготовленности | Юноши                                                                                                                                                             |          |          | Девушки |          |          |
|                                                                                           |                             | Низкий                                                                                                                                                            | Средний  | Высокий  | Низкий  | Средний  | Высокий  |
|                                                                                           |                             | 3 балла                                                                                                                                                           | 5 баллов | 7 баллов | 3 балла | 5 баллов | 7 баллов |
| Мини футбол                                                                               |                             |                                                                                                                                                                   |          |          |         |          |          |
| Бег с мячом 30 м., сек                                                                    |                             | 7,0                                                                                                                                                               | 6,7      | 5,6      | 7,5     | 7,2      | 6,1      |
| Жонглирование мячом (раз)                                                                 |                             | 10                                                                                                                                                                | 15       | 20       | 10      | 15       | 20       |
| Удары по воротам с центра поля из 8 попыток                                               |                             | 5                                                                                                                                                                 | 6        | 7        | 4       | 5        | 6        |
| Лыжные гонки                                                                              |                             |                                                                                                                                                                   |          |          |         |          |          |
| Лыжная гонка (свободным стилем):<br>юноши – 5 км девушки – 3 км мин                       |                             | 28,00                                                                                                                                                             | 26,00    | 25,00    | 20,00   | 19,00    | 18,00    |



## **7.2. Методические рекомендации к определению процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования результатов**

Рабочая учебная программа дисциплины содержит следующие структурные элементы:

- перечень формируемых в ходе изучения дисциплины результатов с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования результатов в процессе освоения образовательной программы (далее—задания). Задания по каждому результату, как правило, не должны повторяться.

Требования по формированию задания на оценку ЗНАНИЙ:

- обучающийся должен воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты;
- применяются средства оценивания заявленных результатов: тестирование, вопросы по основным понятиям дисциплины и т.п.

Требования по формированию задания на оценку УМЕНИЙ:

- обучающийся должен решать типовые задачи (выполнять задания) на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения;
- применяются следующие средства оценивания результатов: простые ситуационные задачи (задания) с коротким ответом или простым действием, упражнения, задания на соответствие или на установление правильной последовательности, эссе и другое.

Требования по формированию задания на оценку навыков и (или) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- обучающийся должен решать усложненные задачи (выполнять задания) на основе приобретенных знаний, умений и навыков, с их применением в определенных ситуациях;
- применяются средства оценивания результатов: задания требующие многошаговых решений как в известной, так и в нестандартной ситуациях, задания, требующие поэтапного решения и развернутого ответа, ситуационные задачи, проектная деятельность, задания расчетно-графического типа. Средства оценивания выбираются в соответствии с заявленными результатами обучения по дисциплине.

Процедура выставления оценки доводится до сведения обучающихся в течение месяца с начала изучения дисциплины путем ознакомления их с технологической картой дисциплины, которая является неотъемлемой частью рабочей учебной программы по дисциплине.

В результате оценивания результатов на различных этапах их формирования по дисциплине студенту начисляются баллы по шкале, указанной в рабочей учебной программе по дисциплине.

## **7.3. Описание показателей и критериев оценивания результатов на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Успешность усвоения дисциплины характеризуется качественной оценкой на основе листа оценки сформированности результатов, который является приложением к зачетно-экзаменационной ведомости при проведении промежуточной аттестации по дисциплине.

### **Критерии оценивания**

*Результат считается сформированным*, если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний, использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 86 до 100, что соответствует *повышенному уровню* сформированности.

*Результат считается сформированным*, если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий,

требующих применения знаний; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 61 до 85,9, что соответствует *пороговому уровню сформированности*.

*Результат считается несформированным*, если студент при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, не демонстрирует необходимых умений, доля невыполненных заданий, предусмотренных рабочей учебной программой составляет 55 %, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям, качество их выполнения оценено числом баллов ниже 61, что соответствует *допороговому уровню*.

### Шкала оценки уровня освоения дисциплины

Качественная оценка может быть выражена: в процентном отношении качества усвоения дисциплины, которая соответствует баллам, и переводится в уровневую шкалу и оценки «отлично» / 5, «хорошо» / 4, «удовлетворительно» / 3, «неудовлетворительно» / 2, «зачтено», «не зачтено». Преподаватель ведет письменный учет текущей успеваемости студента в соответствии с технологической картой по дисциплине.

#### Шкала оценки результатов освоения дисциплины

| Шкалы оценки уровня сформированности результата (ов) |                       | Шкала оценки уровня освоения дисциплины |                                                  |                             |
|------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------|
| Уровневая шкала оценки                               | 100 балльная шкала, % | 100 балльная шкала, %                   | 5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл | недифференцированная оценка |
| допороговый                                          | ниже 61               | ниже 61                                 | «неудовлетворительно» / 2                        | не зачтено                  |
| пороговый                                            | 61-85,9               | 70-85,9                                 | «хорошо» / 4                                     | зачтено                     |
|                                                      |                       | 61-69,9                                 | «удовлетворительно» / 3                          | зачтено                     |
| повышенный                                           | 86-100                | 86-100                                  | «отлично» / 5                                    | зачтено                     |

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

#### Основная:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов сред. проф. образования / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Документ Bookread2. - М. : Альфа-М [и др.], 2014. - 335 с. : ил. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=417975>.
2. Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие для сред. проф. образования / Э. Б. Кайнова. - Документ Bookread2. - М. : ФОРУМ [и др.], 2014. - 205 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=416123>.
3. Учебно-методическое пособие "Специализация волейбол" по дисциплине "Физическая культура" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физвоспитание" ; сост.: О. Н. Кувшинов, О. В. Удовиченко. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 954 КБ, 52 с. - Библиогр.: с. 49 - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>. Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.
4. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". "Теоретические основы развития физических качеств" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений подгот. / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание" ; сост. Л. А. Коновалова. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 860 КБ, 100 с. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.

### **Дополнительная:**

5. Видео-практикум по дисциплине "Физическая культура" на тему "Оказание первой помощи пострадавшим на воде" [Электронный ресурс] : для студентов, занимающихся по специализации "Плавание" / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), [Каф. "Физ. воспитание"] ; сост. Н. А. Усачев, Д. И. Сурнин. - Документ Windows Media. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 357 МБ, 5 мин - CD-ROM.

6. Видео-практикум по дисциплине "Физическая культура". Тема "Лечебная физическая культура при нарушении опорно-двигательного аппарата (позвоночника)" [Электронный ресурс] : для студентов всех направлений подгот. и специальностей / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), [Каф. "Физвоспитание"] ; сост. Г. Я. Барашина. - видеозапись mp4. - Тольятти : ПВГУС, 2014. - 486 МБ, 24 мин.. - CD-ROM.

7. Видео-практикум по дисциплине "Физическая культура". Тема "Техника плавания способом брасс" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений подгот. / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), [Каф. "Физ. воспитание"] ; сост. В. И. Наумова, М. В. Кошелев. - Документ Media Player Classic. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 838 МБ. - CD-ROM.

8. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. для вузов по направлению подгот. 49.03.01 "Физ. культура" (квалификация (степень) "бакалавр") / Л. К. Караулова. - Документ Bookread2. - М. : ИНФРА-М, 2017. - 335 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=567347>.

9. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура" "Методика обучения плаванию" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ПВГУС), Каф. "Физвоспитание" ; сост.: Н. А. Усачев, В. И. Наумова, М. В. Кошелева. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2016. - 1,45 МБ, 56 с. - Библиогр.: с. 55. - Прил.. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>

10. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура", "Педагогические и медико-биологические аспекты физической культуры студентов" [Электронный ресурс] : для студентов всех направлений и специальностей ВПО. Ч. 3 / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание" ; сост.: Е. И. Гришина, Т. И. Величко. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2014. - 407 КБ, 44 с. - Библиогр.: с. 43. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>

11. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура", "Педагогические и медико-биологические аспекты физической культуры студентов" [Электронный ресурс] : для студентов всех направлений и специальностей ВПО. Ч. 2 / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание" ; сост.: Е. И. Гришина, Т. И. Величко. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2014. - 551 КБ, 59 с. - Библиогр.: с. 58. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.

12. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Документ Bookread2. - Минск : Вышэйшая шк, 2014. - 351 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>.

## **8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины**

Интернет-ресурсы:

1. Физкультура и Спорт [Электронный ресурс] : журнал. - Режим доступа: <http://www.fismag.ru/>. - Загл. с экрана.
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>. - Загл. с экрана.
3. Электронная библиотечная система Поволжского государственного университета сервиса [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru/>. - Загл. с экрана.
4. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://znanium.com/>. – Загл. с экрана.

**9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Краткая характеристика применяемого программного обеспечения

| № п/п | Программный продукт                                   | Назначение при освоении дисциплины                                                |
|-------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Операционная система Microsoft Windows.               | Обеспечение работы ПК                                                             |
| 2     | Пакет Microsoft Office.<br>Браузер Internet Explorer. | При выполнении индивидуальных заданий, написании рефератов, подготовке к зачетам. |

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

Практические занятия проводятся в четырёх специализированных аудиториях: спортивный зал для игровых видов спорта, зал для н/тенниса, зал ЛФК, зал силового тренинга.

Спортивный зал для игровых видов спорта оборудован: баскетбольными щитами, волейбольными стойками и сеткой, воротами для мини футбола и гандбола, гимнастическими скамейками, шведскими стенками и навесными на них перекладинами, гимнастической перекладиной, параллельными брусьями. В том числе, используется следующий инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные и гандбольные, ракетки и воланы для бадминтона, гимнастические маты и коврики, гимнастические палки и скакалки.

Зал для н/тенниса оборудован: столами для н/тенниса, гимнастическими скамейками, шведскими стенками, перекладинами, зеркальной стеной, пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами. Используются ракетки для н/тенниса, гимнастические коврики, мячи для фитбола, винтовки (электронные).

Зал ЛФК оборудован: тремя зеркальными стенами, тренажёром гребца велотренажёром, шаговым тренажёром, гимнастическими скамейками, аудиоаппаратурой. Используются гимнастические коврики и маты, мячи для фитбола, скакалки, гимнастические палки, медболы, обручи, гантели.

Зал силового тренинга оборудован: шведскими стенками, перекладинами, брусьями, универсальным силовым тренажёром. Используются: гантели, штанги с прямым грифом и изогнутым, гимнастические коврики, гимнастические палки.

### 11.1 Примерная технологическая карта дисциплины «Физическая культура»

Кафедра «Физическое воспитание», преподаватель \_\_\_\_\_ осенний семестр 201\_\_-201\_\_уч.год

Группы ФСПО \_\_\_\_ курсов по учебному расписанию \_\_\_\_\_

| № | Виды контрольных точек                                                                                                                                                                                        | Кол-во контр. точек | Кол-во баллов за 1 контр. точку | Срок прохождения контрольных точек                   |   |   |   |         |   |   |   |            |        |    |    |    |         |    |    |                 |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------|---|---|---|---------|---|---|---|------------|--------|----|----|----|---------|----|----|-----------------|
|   |                                                                                                                                                                                                               |                     |                                 | сентябрь                                             |   |   |   | октябрь |   |   |   |            | ноябрь |    |    |    | декабрь |    |    |                 |
|   |                                                                                                                                                                                                               |                     |                                 | 1                                                    | 2 | 3 | 4 | 5       | 6 | 7 | 8 | 9          | 10     | 11 | 12 | 13 | 14      | 15 | 16 | 17              |
| 1 | Тестовые нормативы по физической и технической подготовленности                                                                                                                                               | 8                   | 3-7                             |                                                      |   | * | * |         |   |   | * | *          |        |    |    |    | *       | *  | *  | *               |
| 2 | - практические занятия;<br>-пропуск уч.занятий по болезни (мед.спр.), док. из деканата, военкомата и др. уважительные причины;<br>-пропуск уч.занятий без уважительной причины                                | 17                  | 2<br><br>0<br><br>-2            | *                                                    | * | * | * | *       | * | * | * | *          | *      | *  | *  | *  | *       | *  | *  | *               |
| 3 | Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения):<br>-выбор и обсуждение темы реферата<br>-уровень знаний по теме реферата | 1<br>1              | 20<br>41-80                     |                                                      | * |   |   |         |   |   |   |            |        |    |    |    |         | *  |    |                 |
| 4 | Выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов.                                                                                                        | не регламентировано | 5 -10                           | В соответствии с календарём спортивных соревнований. |   |   |   |         |   |   |   |            |        |    |    |    |         |    |    |                 |
|   | Формы контроля                                                                                                                                                                                                |                     |                                 |                                                      |   |   |   |         |   |   |   | аттестация |        |    |    |    |         |    |    | Зачет Диф.зачёт |

-Виды контрольных точек №1,№2,№3 (№3 – для освобожденных от практических занятий) – обязательные, 4 –творческая.

При выполнении минимальных требований по обязательным видам контрольных точек студент набирает необходимое количество баллов для получения промежуточной аттестации (зачета, дифференцированного зачёта (удовл.))

-Суммарный рейтинг всех контрольных точек, при условии выполнения всех контрольных нормативов по физической подготовленности не ниже минимального уровня и 100% посещаемости практических занятий, для оценки «удовлетворительно» (зачет, дифференцированный зачёт) составляет не менее 61 балла, «хорошо» - не менее 70 баллов, «отлично» - 86 баллов.

-К тестированию по физической подготовленности допускаются студенты, освоившие практический курс дисциплины в объеме не менее 75%

-суммирование баллов итоговой успеваемости производится, если выполнены требования по обязательным видам контрольных точек

## 11.2 Примерная технологическая карта дисциплины «Физическая культура»

Кафедра «Физическое воспитание», преподаватель \_\_\_\_\_ весенний семестр 201\_\_-201\_\_уч.год

Группы **ФСПО** \_\_ **курсов** по учебному расписанию \_\_\_\_\_

| № | Виды контрольных точек                                                                                                                                                                                        | Кол-во контр. точек | Кол-во баллов за 1 контр. точку | Срок прохождения контрольных точек                   |   |   |   |      |   |   |   |            |        |    |    |    |     |    |    |       |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------|---|---|---|------|---|---|---|------------|--------|----|----|----|-----|----|----|-------|
|   |                                                                                                                                                                                                               |                     |                                 | февраль                                              |   |   |   | март |   |   |   |            | апрель |    |    |    | май |    |    |       |
|   |                                                                                                                                                                                                               |                     |                                 | 1                                                    | 2 | 3 | 4 | 5    | 6 | 7 | 8 | 9          | 10     | 11 | 12 | 13 | 14  | 15 | 16 | 17    |
| 1 | Тестовые нормативы по физической и технической подготовленности                                                                                                                                               | 8                   | 3-7                             |                                                      |   | * | * |      |   |   | * | *          |        |    |    |    | *   | *  | *  | *     |
| 2 | - практические занятия;<br>-пропуск уч.занятий по болезни (мед.спр.), док. из деканата, военкомата и др. уважительные причины;<br>-пропуск уч.занятий без уважительной причины                                | 17                  | 2<br><br>0<br><br>-2            | *                                                    | * | * | * | *    | * | * | * | *          | *      | *  | *  | *  | *   | *  | *  | *     |
| 3 | Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения):<br>-выбор и обсуждение темы реферата<br>-уровень знаний по теме реферата | 1<br>1              | 20<br>41-80                     |                                                      | * |   |   |      |   |   |   |            |        |    |    |    |     | *  |    |       |
| 4 | Выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов.                                                                                                        | не регламентировано | 5 -10                           | В соответствии с календарём спортивных соревнований. |   |   |   |      |   |   |   |            |        |    |    |    |     |    |    |       |
|   | Формы контроля                                                                                                                                                                                                |                     |                                 |                                                      |   |   |   |      |   |   |   | аттестация |        |    |    |    |     |    |    | Зачет |

-Виды контрольных точек №1,№2,№3 (№3 – для освобожденных от практических занятий) – обязательные, 4 –творческая.

При выполнении минимальных требований по обязательным видам контрольных точек студент набирает необходимое количество баллов для получения зачета.

-Суммарный рейтинг всех контрольных точек, при условии выполнения всех контрольных нормативов по физической подготовленности не ниже минимального уровня и 100% посещаемости практических занятий, для оценки зачет составляет не менее 61 балла..

-К тестированию по физической подготовленности допускаются студенты, освоившие практический курс дисциплины в объеме не менее 75%

-суммирование баллов итоговой успеваемости производится, если выполнены требования по обязательным видам контрольных точек

