ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат:
0276af76002fb3e7974fb5152497c4aab3
Владелец: АНО ВО "НМИ"
Действителен с 04.08.2025 до 04.11.2026

Автономная некоммерческая организация
высшего образования
«Невинномысский медицинский институт»

Утверждаю
Ректор АНО ВО «НМИ»
_____ С.С. Наумов
«___» _____ 2026 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.О.ДВ.01.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

по специальности **37.05.01** Клиническая психология
профиль: Клинико-психологическая диагностика, консультирование и психотерапия
программа подготовки специалитет

Форма обучения: очная
год начала подготовки 2026

Невинномысск, 2026

АНО ВО НМИ

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта высшего образования специальности 37.05.01 Клиническая психология, утвержденный приказом Минобрнауки России от 26.05.2020 г. № 683 и учебного плана Автономной некоммерческой организации высшего образования «Невинномысский медицинский институт»

АНО ВО НМИ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма обучающегося через оптимальные физические нагрузки;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.

Воспитательной задачей является формирование гражданской позиции, активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и реализуется в рамках обязательной части Блока I «Дисциплины (модули)» программы специалитета.

Дисциплина «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» изучается в 1- 6 семестрах очной формы обучения.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование компетенции	**Наименование индикатора достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	**Знать:** методику физического воспитания и самовоспитания, методы и средства физической культуры, **Уметь:** использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

АНО ВО НМИ

		Владеть: техникой развития основных физических качеств в соответствии с индивидуальным уровнем здоровья и психофизического состояния;
	УК 7.2. Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	**Знает:** здоровьесберегающие приемы и средства физической культуры; **Умеет:** применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; **Владеет:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Навыки и/или опыт деятельности для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

АНО ВО НМИ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	1-6 семестры
1.Контактная работа обучающихся с преподавателем:	**168**	**168**
Аудиторные занятия всего, в том числе:	**168**	**168**
Лекции		
Лабораторные	-	-
Практические занятия	168	168
2. Самостоятельная работа	**160**	**160**
Контроль		
ИТОГО: Общая трудоемкость	**328**	**328**

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы разделов)	Индекс компетенции
Тема 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др. Упражнения для развития силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для развития выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для развития быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для развития гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга. Упражнения для развития ловкости. Методы развития ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений. Социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. Методы поддержки должного уровня физической подготовленности. Роль двигательной функции в укреплении и сохранении здоровья человека.	УК-7
Тема 2. Элементы различных видов спорта:	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с	УК-7

АНО ВО НМИ

	изменением времени прохождения дистанции. Методические особенности обучения спортивной ходьбе.	
Тема 3. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек: – нарушений слуха – сердечно-сосудистой системы и ЦНС; – органов дыхания. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Производственная гимнастика: Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических функциональных ограниченных возможностей	УК-7
Тема 4. Практико-методические занятия	Исследование физического развития. Стандарты и индексы. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия. Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Основы методики массажа и самомассажа. Адаптивный фитнес	УК-7

АНО ВО НМИ

6. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Очная форма обучения

Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Тема 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	-	-	42	40

Тема 2. Элементы различных видов спорта:	-		42	40
Тема 3. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	-		42	40
Тема 4. Практико-методические занятия	-		42	40
Итого (часов)	-		168	160
Форма контроля	Зачет			

7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом для обучающихся очно-заочной и заочной форм обучения. Самостоятельная работа обучающегося над усвоением материала по учебной дисциплине может выполняться в читальном зале АГСИ, посредством использования электронной библиотеки и ЭИОС института, а также в домашних условиях. Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами и указаниями преподавателя.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время состоит из:

1) изучения учебной и научной литературы;
2) подготовки к сдаче зачёта.

Типовые задания для самостоятельной работы

Тематика рефератов

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

д
в
и
р
м
р
е
м

АНО ВО НИМИ

21. А
22. С
23. О
24. Ф
25. В
26. У
27. Исследование физического развития. Стандарты и индексы.
28. Оценка функционального (функциональные пробы)
29. Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия
30. Методы самоконтроля (объективные и субъективные)
31. Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности утомления. Основы методики массажа и самомассажа
32. Адаптивный фитнес

Критерии оценивания выполнения реферата

Оценка	Критерии
Отлично	полностью раскрыта тема реферата; указаны точные названия и определения; правильно сформулированы понятия и категории; проанализированы и сделаны собственные выводы по выбранной теме; использовалась дополнительная литература и иные материалы и др.;
Хорошо	недостаточно полное, раскрытие темы; несущественные ошибки в определении понятий и категорий и т. п., кардинально не меняющих суть изложения; использование устаревшей литературы и других источников;
Удовлетворительно	реферат отражает общее направление изложения лекционного материала и материала современных учебников; наличие достаточного количества несущественных или одной-двух существенных ошибок в определении понятий и категорий и т. п.; использование устаревшей литературы и других источников; неспособность осветить проблематику дисциплины и др.;
Неудовлетворительно	тема реферата не раскрыта; большое количество существенных ошибок; отсутствие умений и навыков, обозначенных выше в качестве критериев выставления положительных оценок и др.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Зайцева, Г. А. Роль физической активности в укреплении здоровья студентов : учеб. пособие / Г. А. Зайцева. - Москва : МИСиС, 2020. - 48 с. - ISBN 978-5-907226-66-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907226661.html - Режим доступа : по подписке.
2. Ериков, В. М., Физическая культура, спорт и здоровье в современном ми-ре : сборник статей / В. М. Ериков. — Москва : Русайнс, 2021. — 240 с. — ISBN 978-5-4365-5866-0. — URL: https://book.ru/book/938916 — Текст : элек-тронный.

8.2. Дополнительная литература

1. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А. Д. , Гейко Г. Д. , Хайруллин А. Г. - Казань : КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785788226064.html - Режим доступа : по подписке.
1. Фомина, Е. В. Физическая антропология: дыхание, кровообращение, иммунитет [Текст] : учебное пособие по физиологии для бакалавриата / Е. В. Фомина, А. Д. Ноздрачев.

АНО ВО НИИ

– 2-е изд. – М. : МПГУ, 2017. – 188 с. – ISBN 978-5-4263-0480-2. — URL: http://176.9.74.196/book.html?currBookId=27161

2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-4257-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970442579.html - Режим доступа : по подписке..

8.3 Лицензионное программное обеспечение

	Наименование ПО	Тип лицензии	№ Договора
1	Среда электронного обучения 3KL Moodle, версия 5GB 4.1.3b	Коммерческая	№1756-2 от 20 сентября 2023
2	1С Институт ПРОФ. Ред.2.2.	Коммерческая	№ЛМ00-000221
3	1С: Институт ПРОФ. Активация возможности обновления конфигурации на 12 мес.	Коммерческая	№ЛМ00-000221
4	Программное обеспечение «Планы ВПО»	Коммерческая	№2193-24
5	Аппаратно-программный комплекс в составе интерактивного стола и предустановленного программного обеспечения для отображения трехмерного образа человеческого тела. Интерактивный анатомический стол «Пирогов» Модель II	Коммерческая	№1190
6	Защищенный программный комплекс 1С: Предприятие 8.3z	Коммерческая	№ЛМ00-000221
7	1С: Предприятие 8 ПРОФ.	Коммерческая	№ЛМ00-000221
8	1С: Предприятие 8.3 ПРОФ. Лицензия на сервер.	Коммерческая	№ЛМ00-000221
9	1С: Бухгалтерия 8 ПРОФ.	Коммерческая	№ЛМ00-000490
10	1С: Зарплата и управление персоналом 8 ПРОФ.	Коммерческая	№ЛМ00-000490
11	MS SQL Server 2019 Standard	Коммерческая не исключительное право	№ЛМ00-000221
12	Система анализа программного и аппаратного TCIP/IP сетей (сетевой сканер Ревизор Сети версии 3.0)	Коммерческая	№966
13	Единый центр управления Dallas Lock. Максимальное количество сетевых устройств для мониторинга: 3	Коммерческая	№966
14	Неисключительное право на использование Dallas Lock 8.0-K (СЗИ НСД, СКН)	Коммерческая	№966
15	Модуль сбора данных для специального раздела сайта образовательной организации высшего образования	Коммерческая не исключительное право	№2135-23
16	Kaspersky Стандартный Certified Media Pack Russian Edition.	Коммерческая	№297
17	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition.	Educational License	№1190
18	Ревизор сети (версия 3.0), стандартное продление лицензии на 1 год	Коммерческая	№1190
19	Ревизор сети (версия 3.0) 5 IP, право на использование дополнительного IP адреса к лицензии на 1 год	Коммерческая	№1190
20	Неисключительное право на использование Dallas Lock 8.0-K (СЗИ НСД, СКН)	Коммерческая	№1190
21	Dallas Lock 8.0-K с модулем «Межсетевой экран». Право на использование (СЗИ НСД, СКН, МЭ)	Коммерческая	№3D-24

АНО ВО НМИ

22	Лицензия на использование программы RedCheck Professional для localhost на 3 года	Коммерческая	№393853
23	Медиа-комплект для сертифицированной версии средства анализа защищенности RedCheck	Коммерческая	№393853
24	Kaspersky Certified Media Pack Customized	Коммерческая	№393853
25	ФИКС (версия 2.0.2), программа фиксации и контроля исходного состояния программного комплекса для ОС семейства Windows. Лицензия (право на использование) на 1 год	Коммерческая	№393853
26	TERRIER (версия 3.0) Программа поиска и гарантированного уничтожения информации на дисках. Лицензия на право использования на 1 год	Коммерческая	№393853
27	Передача неисключительных прав на использование ПО ViPNet Client for Windows 4.x (КС2). Сеть 2458	Коммерческая	№393853
28	Ревизор 1 XP Средство создания модели системы разграничения доступа. Лицензия на право использования на 1 год	Коммерческая	№393853
29	Ревизор 2 XP Программа контроля полномочий к информационным ресурсам. Лицензия на право использования на 1 год	Коммерческая	№393853
30	Агент инвентаризации. Лицензия на право использования на 1 год	Коммерческая	№393853
31	Libre Office	Бесплатная, GNU General Public License	
32	GIMP	Бесплатная, GNU General Public License	
33	Mozilla Thunderbird	Mozilla Public License	
34	7-Zip	Бесплатная, GNU General Public License	
35	Google Chrome	GPL	
36	Ubuntu	GPL	
37	VLC media player	LGPLv2.1+	

8.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Научная электронная библиотека www.elibrary.ru
2. Российская государственная библиотека. - http://www.rsl.ru
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/
4. Официальный сайт газеты «Российская газета» https://rg.ru/
5. Портал Министерства спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/
6. Портал здорового образа жизни http://www.rusmedserver.ru/

Информационные справочные системы:

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - Режим доступа: http://www.consultant.ru;

АНО ВО НМИ

2. Информационно-правовой сервер «Гарант» http://www.garant.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Спортивный зал по дисциплине 357114, Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Менделеева, д. 26А , зал спортивный универсальный 1 этаж, помещение № 29-31	**Основное оборудование:** Тренажер беговая дорожка (2 шт.); скамейка горизонтальная (10 шт.); тренажер для мышц груди (1 шт.); тренажер-универсал с насадками (1 шт.); сетка волейбольная сетка (1 шт.); велотренажер (1 шт.) Гантели в ассортименте (20 шт.); Гири в ассортименте (4 шт.); Гриф для штанги (6 шт.); Диск для штанги, в ассортименте (42 шт.); Скамья для жима лежа (1 шт.); Баскетбольная ферма (2 шт.); Стол теннисный (4 шт.); Стол для армрестлинга (1 шт.) Козел гимнастический (1 шт.) Бревно гимнастическое (1 шт.) Волейбольная площадка (1 шт.)
Учебная аудитория 4 Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к ЭИОС вуза. 357114, Ставропольский край, г Невинномысск, б-р Мира, д 25	Комплекты учебной мебели; Компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом к ЭИОС вуза.

10.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

10.1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП прямо связаны с местом дисциплин в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе государственной итоговой аттестации.

Оценочные материалы включают в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине. Указанные планируемые задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине, установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины, а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

На этапе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине показателями оценивания уровня сформированности компетенций являются результаты устных и письменных опросов, написание рефератов, выполнение практических заданий.

Итоговая оценка сформированности компетенций определяется в период государственной итоговой аттестации.

АНО ВО НМИ

Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
Понимание смысла компетенции	Имеет базовые общие знания в рамках диапазона выделенных задач Понимает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию. Имеет фактические и теоретические знания в пределах области исследования с пониманием границ применимости	Минимальный уровень Базовый уровень Высокий уровень
Освоение компетенции в рамках изучения дисциплины	Наличие основных умений, требуемых для выполнения простых задач. Способен применять только типичные, наиболее часто встречающиеся приемы по конкретной сформулированной (выделенной) задаче Имеет диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию. Имеет широкий диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем. Способен выявлять проблемы и умеет находить способы решения, применяя современные методы и технологии.	Минимальный уровень Базовый уровень Высокий уровень
Способность применять на практике знания, полученные в ходе изучения дисциплины	Демонстрируется низкий уровень самостоятельности, практических навыков. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности, устойчивые практические навыки в ходе выполнения физических упражнений Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокую адаптивность практических навыков в ходе выполнения физических упражнений.	Минимальный уровень Базовый уровень Высокий уровень

1.2. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (контролируемый индикатор достижения УК 7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; УК 7.2. Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности).

Сформированы

знания

Результаты обучения
Знает методику физического воспитания и самовоспитания, методы и средства физической культуры;
Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
Знает здоровьесберегающие приемы и средства физической культуры;

АНО ВО НИИ

умения

Результаты обучения
Умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Умеет выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма; Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

профессиональные навыки, владения

Результаты обучения
Владеет техникой развития основных физических качеств в соответствии с индивидуальным уровнем здоровья и психофизического состояния; Владеет навыками выполнения системы оздоровительных физических упражнений с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья; Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Типовые практические задания для подготовки к зачету

№ задания	Проверяемая компетенция (индикатор достижения компетенции)	Содержание вопроса		Эталон ответа
ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА НА УСТАНОВЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ. **Инструкция к выполнению:** 1. Внимательно прочитайте текст задания и поймите, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Прочитайте оба списка. 3. Сопоставьте элементы списка 1 с элементами списка 2, сформируйте пары элементов. 4. Запишите попарно буквы и цифры вариантов ответа (например, А1 или Б4)				
1.	УК-7	*Установите соответствие между показателями физического развития и их характеристиками:*		
		Показатели **А**. Личные показатели Б. Физическая подготовленность В. Осанка	**Характеристики** 1. Состояние позвоночника 2. Рост, масса тела, окружность тела 3. Правильность положения тела в пространстве	А2 Б1 В3
2	УК-7	*Сопоставьте причины нарушения осанки и их описание:*		
		Причина А. Слабая мускулатура тела Б. Травма В. Неправильное питание	**Описание** 1. Результат неправильного положения тела длительное время 2. Недостаточно развитая мышечная система для поддержания правильного положения тела 3. Физическое повреждение, влияющее на осанку	А-2 Б-3 В-1

АНО ВО НМИ

3	УК-7	*Установите соответствие между элементами личной гигиены и их характеристиками:*		
		Элемент А. Утренняя гимнастика Б. Закаливание организма В.Организация режима	**Характеристика** 1. Уход за телом и полостью рта 2. Физические упражнения после пробуждения 3. Систематическое воздействие на организм различными температурными режимами	А-2 Б-3 В-1
4.	УК-7	*Установите соответствие между элементами закаливания и их последовательностью:*		
		Элемент закаливания А. Закаливание воздухом Б. Закаливание солнцем В. Закаливание водой	**Последовательность** 1. Первый этап 2. Второй этап 3. Третий этап	А-1 Б-2 В-3
ЗАДАНИЕ ЗАКРЫТОГО ТИПА НА УСТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ **Инструкция к выполнению:** 1 Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2 Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3 Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4 Записать буквы / цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА или 135)				
5.	УК-7	*Установите правильную последовательность этапов адаптивного физического воспитания:* 1. Коррекция основного дефекта 2. Формирование специальных знаний 3. Развитие физических и психических качеств 4. Профилактика сопутствующих заболеваний 5. Выработка компенсаторных механизмов		21453
6.	УК-7	*Расположите виды адаптивной физической культуры по степени возрастания их сложности:* 1. Адаптивная двигательная рекреация 2. Адаптивный спорт 3. Адаптивное физическое воспитание 4. Адаптивная физическая реабилитация		1342
7.	УК-7	*Установите последовательность формирования двигательных навыков в адаптивной физической культуре:* 1. Закрепление навыка 2. Формирование умения 3. Ознакомление с движением 4. Совершенствование навыка		3214
9.	УК-7	*Расположите коррекционные задачи адаптивной физической культуры по порядку их реализации:* 1. Коррекция мелкой моторики 2.Коррекция симметричных и асимметричных движений 3. Коррекция техники основных движений		3241

АНО ВО НМИ

		4. Коррекция упражнений с предметами	
10.	УК-7	*Расположите общие задачи адаптивной физической культуры по порядку их реализации:* 1. Укрепление здоровья 2. Формирование необходимых знаний 3. Развитие двигательных способностей 4.Воспитание потребности в самостоятельных занятиях 5.Обучение основам техники движений	15324
11	УК-7	*Расположите этапы адаптивной физической реабилитации по порядку их проведения:* 1. Этап поддерживающей реабилитации 2. Этап восстановительной реабилитации 3. Этап первичной реабилитации	321
ЗАДАНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА С ВЫБОРОМ ОДНОГО ВЕРНОГО ОТВЕТА ИЗ ПРЕДЛОЖЕННЫХ И ОБОСНОВАНИЕМ ВЫБОРА **Инструкция к выполнению:** 1Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2 Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3 Выбрать один ответ, наиболее верный. 4 Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5 Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа			
12	УК-7	*В чем заключается суть принципа коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса?* 1.Педагогические воздействия должны быть направлены на развитие познавательной деятельности 2Направленность педагогических воздействий на преодоление недостатков 3.Решение задач обеспечения полноценного физического развития	1
13	УК-7	*К каким формам адаптивной физической культуры относится проведение занятий в соответствии с расписанием учебного процесса?* 1.Адаптивное физическое воспитание 2.Адаптивная физическая реабилитация 3.Адаптивный спорт	1
14	УК-7	*Что является основным содержанием образовательной задачи адаптивной физической культуры?* 1.Коррекция двигательных нарушений 2.Профилактика возможных нарушений 3.Формирование знаний, двигательных умений и навыков	3
15	УК-7	*Какие задачи адаптивной физической культуры направлены на предотвращение вторичных нарушений?* 1.Компенсаторные 2.Профилактические 3.Коррекционные	2
16	УК-7	*Содержание какой функции адаптивной физической культуры предусматривает исправление и замещение нарушенных или утраченных функций?* 1.Коррекционно-компенсаторной	1

АНО ВО НМИ

		2.Лечебно-восстановительной 3.Профилактической	
17	УК-7	*Какие из перечисленных функций адаптивной физической культуры являются педагогическими?* 1.Коммуникативная 2.Лечебно-восстановительная 3.Гуманистическая	2
ЗАДАНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА С ВЫБОРОМ НЕСКОЛЬКИХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА ИЗ ПРЕДЛОЖЕННЫХ И РАЗВЕРНУТЫМ ОБОСНОВАНИЕМ ВЫБОРА **Инструкция к выполнению:** 1 Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько из предложенных вариантов. 2 Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3 Выбрать несколько верных вариантов ответов (2 или 3). 4 Записать последовательно номера (или буквы) выбранных вариантов без пробелов и знаков препинания (например, 135). 5.Записать развернутое обоснование выбора			
18	УК-7	*Какие виды адаптивной физической культуры существуют?* 1.Адаптивный спорт 2.Адаптивная двигательная рекреация 3.Адаптивная физическая реабилитация 4.Креативные телесно-ориентированные практики 5.Экстремальные виды двигательной активности 6.Адаптивная гимнастика	12345
19	УК-7	*Что формируется у людей с отклонениями в состоянии здоровья в процессе адаптивного физического воспитания?* 1.Комплекс специальных знаний 2.Сенсорно-перцептивные умения 3.Двигательные навыки 4.Физические качества 5.Психические качества 6.Профессиональные навыки	12345
20	УК-7	*Какие потребности удовлетворяет адаптивный спорт?* 1.Потребность в самоактуализации 2.Потребность в сравнении своих способностей с другими 3.Потребность в коммуникативной деятельности 4.Потребность в отдыхе 5.Потребность в развлечении	123
21	УК-7	*Какие потребности удовлетворяют креативные телесно-ориентированные практики?* 1.Потребность в самоактуализации 2.Потребность в творческом саморазвитии 3.Потребность в самовыражении 4.Потребность в лечении 5.Потребность в отдыхе	123
22	УК-7	*Какие задачи решает адаптивная физическая реабилитация?* 1.Восстановление временно утраченных функций 2.Профилактика осложнений 3.Улучшение общего состояния 4.Обучение новым двигательным действиям 5.Развитие физических качеств	123

АНО ВО НМИ

23	УК-7	*Какие качества развиваются в процессе адаптивного физического воспитания?* 1.Основные физические качества 2.Психические качества 3.Сенсорные способности 4.Профессиональные навыки 5.Творческие способности	123
24	УК-7	*Какие специалисты могут работать в сфере адаптивной физической культуры?* 1.Тренеры-преподаватели 2.Инструкторы-методисты 3.Старшие тренеры 4.Физиотерапевты 5.Спортивные менеджеры	123
ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА С КРАТКИМ ОТВЕТОМ (ВСТАВИТЬ ТЕРМИН, СЛОВОСОЧЕТАНИЕ И Т.П., ДОПОЛНИТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЕ) **Инструкция к выполнению:** 1. Внимательно прочитайте текст задания и поймите суть вопроса. 2. Продумайте логику и полноту ответа. 3. Запишите недостающий термин, словосочетание и т.п. или дополните предложение (при необходимости разделяя ответы знаком «;»)			
25	УК-7	_____ - это процесс и результат усвоения человеком системы знаний, двигательных умений и навыков, развития физических качеств и способностей	физическое воспитание
26	УК-7	____ - это система мер, направленных на восстановление нарушенных функций организма человека.	реабилитация
27	УК-7	_____ - это процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды.	адаптация
28	УК-7	_____ - это система мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний и укрепление здоровья.	профилактика
29	УК-7	_____ - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений.	активная гибкость
30	УК-7	_____ - это система физических упражнений, направленная на развитие конкретных физических качеств для определенной деятельности.	специальная физическая подготовка
31	УК-7	____ - это система мероприятий, направленных на укрепление здоровья и повышение работоспособности.	оздоровительные мероприятия
ЗАДАНИЕ ОТКРЫТОГО ТИПА С РАЗВЕРНУТЫМ ОТВЕТОМ **Инструкция к выполнению:** 1 Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2 Продумать логику и полноту ответа. 3 Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4 В случае расчетной задачи записать решение и ответ			
32	УК-7	Что означает принцип прочности в адаптивной физической культуре?	закрепление достигнутых успехов
33	УК-7	Что означает принцип прочности в адаптивной физической культуре?	закрепление достигнутых успехов
34	УК-7	Какая форма занятий является основной во всех видах адаптивной физической культуры?	урочная форма
35	УК-7	Какой метод обучения двигательным действиям предполагает разделение сложного движения на элементы?	расчлененный метод

АНО ВО НМИ

36	УК-7	К каким средствам адаптивной физической культуры относятся прогулки, нормы общественной гигиены, водные процедуры?	естественно-средовые факторы
37	УК-7	Что является главной целью комплексной реабилитации инвалидов?	повышение качества жизни
38	УК-7	Какие задачи адаптивной физической культуры направлены на исправление имеющихся нарушений в состоянии здоровья?	коррекционные

Типовые практические задания для подготовки к зачету

1.Составьте комплекс оздоровительные упражнений для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

2. Составьте комплекс упражнений утренней гимнастики.

3.Составьте комплекс упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся

4.Составьте комплекс производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии (специальности).

Критерии оценивания образовательных достижений для тестовых заданий

Оценка	Коэффициент К (%)	Критерии оценки
Отлично	Свыше 80% правильных ответов	глубокое познание в освоенном материале
Хорошо	Свыше 70% правильных ответов	материал освоен полностью, без существенных ошибок
Удовлетворительно	Свыше 50% правильных ответов	материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях
Неудовлетворительно	Менее 50% правильных ответов	материал не освоен, знания обучающегося ниже базового уровня

Критерии и шкала оценивания устного опроса

Оценка за ответ	Критерии
Отлично	выставляется обучающемуся, если: - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; - исчерпывающее, последовательно, четко и логически излагает теоретический материал; - свободно справляется с решение задач, - использует в ответе дополнительный материал; - все задания, предусмотренные учебной программой выполнены; - анализирует полученные результаты; - проявляет самостоятельность при трактовке и обосновании выводов
Хорошо	выставляется обучающемуся, если: - теоретическое содержание курса освоено полностью; - необходимые практические компетенции в основном сформированы; - все предусмотренные программой обучения практические задания выполнены, но в них имеются ошибки и неточности; - при ответе на поставленный вопросы обучающийся не отвечает аргументировано и полно. - знает твердо лекционный материал, грамотно и, по существу, отвечает на основные понятия.

АНО ВО НМИ

Удовлетворительно	выставляет обучающемуся, если: -теоретическое содержание курса освоено частично, но проблемы не носят существенного характера; -большинство предусмотренных учебной программой заданий выполнено, но допускаются не точности в определении формулировки; - наблюдается нарушение логической последовательности.
Неудовлетворительно	выставляет обучающемуся, если: - не знает значительной части программного материала; - допускает существенные ошибки; - так же не сформированы практические компетенции; - отказ от ответа или отсутствие ответа.

Критерии оценивания практических задач

Форма проведения текущего контроля	Критерии оценивания
Решения практической задачи	«5» (отлично) – выставляется за полное, безошибочное выполнение задания
	«4» (хорошо) –в целом задание выполнено, имеются отдельные неточности или недостаточно полные ответы, не содержащие ошибок.
	«3» (удовлетворительно) – допущены отдельные ошибки при выполнении задания.
	«2» (неудовлетворительно) – отсутствуют ответы на большинство вопросов задачи, задание не выполнено или выполнено не верно.

Критерии оценивания на зачете

Шкала оценивания	Показатели
Зачтено	Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины В ответе используется научная терминология. Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное Умеет делать выводы без существенных ошибок Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач. Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Активен на практических (лабораторных) занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.
Не зачтено	Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины В ответе не используется научная терминология. Изложение ответа на вопрос с существенными стилистическими и логическими ошибками. Не умеет делать выводы по результатам изучения дисциплины Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных (типовых) задач. Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Пассивность на практических (лабораторных) занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий. Не сформированы компетенции, умения и навыки. Отказ от ответа или отсутствие ответа.

11. Методические рекомендации по освоению дисциплины

АНО ВО НИИ

11.1 Общие методические рекомендации по освоению дисциплины «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья»

Успешное овладение содержанием дисциплины «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» предполагает выполнение обучаемыми ряда рекомендаций.

Следует внимательно изучить материалы, характеризующие дисциплину и определяющие целевую установку, а также рабочую программу дисциплины.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе проведение практических занятий с целью формирования устойчивых навыков обучающихся. Все участники образовательного процесса (преподаватель и обучающиеся) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы. В ходе практических занятий: - преподаватель кратко объясняет методы обучения и показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов; - преподаватель инструктирует обучающихся по технике безопасности при занятиях в спортивном и тренажерном зале, а также на открытом стадионе. - обучающиеся выполняют физические упражнения под наблюдением преподавателя и при взаимоконтроле; - обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию выполнения физических упражнений. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения физических упражнений. Активное использование методик в ходе проведения практического занятия предполагает активное физическое и эмоциональное участие, что требует включения мыслительной деятельности и выработки в себе навыков самостоятельной работы. Занятие должно проходить легко и не вызывать негативных эмоций. Можно обращаться с интересующими вопросами к преподавателю. Очень важно активно участвовать в внутривузовских соревнованиях. Кроме того, важно умение пользоваться электронной информационно-образовательной средой вуза.

Инструкция по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале

I. Общие требования безопасности

1. Для проведения занятий в спортивном зале необходимо иметь акт-разрешение на проведение занятий.

2. Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

3. Спортивный инвентарь и оборудование должны пройти испытания и иметь акт о прохождении испытаний.

4. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи.

5. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги).

2. Не заходить в спортзал без разрешения преподавателя и не выполнять упражнений на снарядах.

3. Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться.

АНО ВО НИИ

4. Производить между сменами влажную уборку, а при необходимости и чаще.

5. При недостаточной освещённости включить осветительные приборы.

6. Проверить состояние запасного выхода и его санитарно-гигиенические нормы.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Брать спортинвентарь с разрешения преподавателя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах.

2. Выполнять упражнения на исправных снарядах и с разрешения преподавателя, а сложные технические элементы – со страховкой.

3. Занятия проводить на просохшем полу спортивного зала и под руководством преподавателя физической культуры.

4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.

5. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию. 6. Не покидать место проведения занятий без разрешения преподавателя.

7. При перемещениях по залу избегать столкновений.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях

1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

2. Оказать учащемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».

3.Известить администрацию и родителей пострадавшего.

4.При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасный выход, эвакуировать учащихся в место, предусмотренное планом эвакуации (спортплощадка). Сообщить в дежурную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать инвентарь в место хранения.

2. Организованно выйти из зала в сопровождении преподавателя.

3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо.

4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.

5. Закрыть окна на щеколды, подсобные помещения на ключ, выключить свет.

6. Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях.

Инструкция по технике безопасности для обучающихся в тренажерном зале

1. Перед каждой тренировкой обязательно проводите тщательную разминку. Общая разминка в начале тренировки, включающая в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, разогреет мышцы, увеличит эластичность связок и сухожилий и подготовит организм к работе. Кроме этого, перед каждым упражнением должна проводиться специальная разминка. Это могут быть 1-2 подхода с весом, составляющим примерно 50%-70% от Вашего рабочего веса в данном упражнении.

2. Запрещается заходить в тренажёрный зал босиком, в сланцах. Только в спортивной обуви на ровной подошве.

3. Тщательно контролируйте технику выполнения упражнения. При освоении любого нового упражнения обязательно начинайте с веса, который позволит вам выполнить не менее 10 повторений в подходе. Не торопитесь увеличивать рабочий вес. Обязательно попросите преподавателя проконтролировать технику выполнения упражнений. Именно в силу несложившейся межмышечной координации при освоении новых упражнений могут случиться травмы, прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий.

4.Соблюдайте правильную индивидуальную методику тренировок, разработанную преподавателем. Соблюдайте принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок. Неверный подбор упражнений, без учета состояния здоровья, слишком поспешный

АНО ВО НМИ

допуск к возобновлению занятий после перенесенного заболевания или травмы - верный путь к травме или ее рецидиву на более серьезном уровне.

5.При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами обязательно пользуйтесь помощью страхующего. Это относится к таким упражнениям, как приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы. Выполнять страховку должен только опытный, умеющий правильно страховать партнер или преподаватель.

6.Соблюдайте порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. При выполнении упражнения ставьте снаряд на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). В противном случае диски, оставшиеся на одном конце штанги, перевесят гриф и приведут к переворачиванию и падению штанги.

7. Выполняйте упражнения на вдохе при сгибании элемента, на выдохи при разгибании.

8. Не бросать тренажёр после завершения работы, а опускать его аккуратно в исходное положение.

Инструкция по технике безопасности для обучающихся при занятиях на стадионе, спортивной площадке

1. Общие требования безопасности

1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.

1.2.К занятиям физической культурой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одеть лёгкую куртку и шапочку.

1.4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

1.5. Занятия проводятся при сухой, тёплой погоде.

1.6. При температуре воздуха ниже +10 град. заниматься в спортивных костюмах.

2. Требования безопасности перед началом занятий Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не приступать к выполнению упражнений без команды преподавателя.

3.2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.

3.3. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием преподавателя.

3.4. Соблюдать дисциплину и порядок на занятии.

3.5. Не снимать спортивную обувь, не бегать босиком.

3.6. Во время спортивной игры избегать столкновения.

3.7. Не покидать стадион без разрешения преподавателя.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. В случае травматизма сообщить преподавателю.

4.3. При резком ухудшении погоды прекратить занятия на стадионе, вернуться в спортивный зал.

4.4. При возникновении чрезвычайных ситуаций по указанию преподавателя быстро, без паники, покинуть стадион.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

5.2. Уходить со стадиона после разрешения преподавателя спокойно, не торопясь.

5.3. Обо всех недостатках, замеченных во время занятий, сообщить преподавателю.

АНО ВО НМИ

11.2 Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья»

Самостоятельная работа обучающихся направлена на самостоятельное изучение отдельных тем/вопросов учебной дисциплины.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, ее объем определяется учебным планом. Самостоятельная работа обучающегося над усвоением учебного материала по дисциплине может выполняться в аудиториях для самостоятельной работы (читальном зале института, компьютерном классе), а также в спортивных и тренажерных залах, на открытых стадионах и в домашних условиях. Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, практическими заданиями и указаниями преподавателя.

Самостоятельная работа может включать:

1) работу с основной и дополнительной литературой;

2) тренировки упражнений направленных на развитие физических качеств, в соответствии с медицинскими показаниями выполняются под наблюдением тренера;

3) написание реферата;

4) подготовка к зачету.

Работа с литературой

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления, в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода. Особое внимание обучающийся должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения. Полезно составлять опорные конспекты. Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались. Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке, должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории для дополнительного разъяснения преподавателем.

Реферат

Реферат по дисциплине «Физическая культура и спорт» является одной из форм получения студентами самостоятельных знаний на основе изучения основной и дополнительной литературы. При выполнении реферата осуществляется подбор публикаций, относящихся к выбранной студентом теме, анализ, систематизация и по возможности творческое изложение их в виде осмысленного текста. Подготовка рефератов направлена на развитие и закрепление у обучающихся навыков самостоятельного глубокого, творческого и всестороннего анализа научной, методической и другой литературы по актуальным проблемам дисциплины; на выработку навыков и умений грамотно и убедительно излагать материал, четко формулировать теоретические обобщения, выводы и практические рекомендации. Рефераты должны отвечать высоким квалификационным требованиям в отношении научности содержания и оформления. Тема реферата, как правило, посвящена рассмотрению одной проблемы. Объем реферата может быть от 15 до 25 страниц текста, отпечатанного на компьютере через 1,5 интервала (список литературы и приложения

АНО ВО НМИ

в объем не входят). Текстовая часть работы состоит из введения, основной части и заключения. Во введении обучающийся кратко обосновывает актуальность избранной темы реферата, раскрывает конкретные цели и задачи, которые он собирается решить в ходе своего небольшого исследования. В основной части подробно раскрывается содержание вопроса (вопросов) темы. В заключении кратко должны быть сформулированы полученные результаты и даны выводы. Кроме того, заключение может включать предложения автора, в том числе и по дальнейшему изучению заинтересовавшей его проблемы. В список литературы (источников и литературы) обучающийся включает только те документы, которые он использовал при написании реферата. В приложении (приложения) к реферату могут выноситься таблицы, графики, схемы и другие вспомогательные материалы, на которые имеются ссылки в тексте реферата.

Структура теоретической работы:

1. Титульный лист – с указанием темы, фамилией и инициалами студента, курса, группы. Титульный лист не нумеруется.
2. Оглавление – с указанием перечня, рассматриваемых вопросов, разделов и глав.
3. Введение – с обоснованием выбора темы (указывается актуальность, объект и предмет исследования).
4. Основное изложение работы – указывается главы и разделы работы.
5. Заключение или выводы.
6. Библиография (список литературы) – указывается перечень литературы (в алфавитном порядке).

АНО ВО НМИ

Приложение 1

ПОРЯДОК
создания учебных групп по медицинским показаниям
для занятий физической культурой[1]

1. Определение медицинских групп для занятий обучающимся физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.
2. В зависимости от состояния здоровья обучающийся относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная. Основной критерий распределения студентов по учебным группам – результаты их медицинского обследования, которое проводится ежегодно.

[1] Порядок разработан в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 514н от 10.08.2017 «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»

3. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся обучающиеся: без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к основной медицинской группе обучающимся разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

4. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся обучающиеся: имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях. Для оценки успеваемости обучающихся подготовительной группы используются функциональные пробы, контрольные нормативы (облегченные), отражающие развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия. Основным критерием оценки успеваемости обучающихся подготовительной учебной группы является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений по сравнению с исходными данными индивидуально каждого студента, а не обязательное выполнение.

5. Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

5.1. К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся обучающиеся: с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

5.2. К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесенным к этой группе обучающимся рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

АНО ВО НМИ

АНО ВО НМИ

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ
рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от_____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году
Внесены дополнения (изменения): _____
_____
_____
_____
Заведующий кафедрой

_____
(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от_____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году

Внесены дополнения (изменения): _____
_____
_____
_____

Заведующий кафедрой

_____

(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от_____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году

Внесены дополнения (изменения): _____
_____
_____
_____

Заведующий кафедрой

_____

(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от_____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году

Внесены дополнения (изменения): _____
_____
_____

Заведующий кафедрой

_____

(подпись, инициалы и фамилия)

АНО ВО НМИ