


МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО

Председатель методической
комиссии экономического факультета

 И.Е. Шпагина

«20» февраля 2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Декан экономического
факультета

 И.А. Бондин

«20» февраля 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ЛИЦ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

Б1.В. В.04.03

Направление подготовки

09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль) программы

Прикладная информатика в экономике

Квалификация

«Бакалавр»

Форма обучения – очная

Пенза – 2023

Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 19 сентября 2017 года № 922.

Составитель рабочей программы:
доцент кафедры

«Физическое воспитание»



М.С. Наркевич-Йодко

Рецензент:

канд. пед. наук, доцент



А.Н. Денисевич

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание» «20» февраля 2023 года, протокол № 7

Заведующий кафедрой:

канд. экон. наук, доцент



Д. А.Мурзин

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии экономического факультета «20» февраля 2023 года, протокол №7.

Председатель методической комиссии

экономического факультета



И.Е. Шпагина

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья»

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль) Прикладная информатика в экономике

Квалификация - Бакалавр

В рецензируемой рабочей программе представлены учебно-методические материалы, необходимые для организации учебного процесса по дисциплине. Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ОВЗ» разработана доцентом кафедры «Физическое воспитание» Наркевич-Йодко М.С. для направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, направленность (профиль) программы - Прикладная информатика в экономике.

Программа содержит необходимые разделы, позволяющие получить представление о ее содержании, образовательных технологиях, используемых в ходе преподавания данной дисциплины. Сформулированы цели и задачи дисциплины, запланированы результаты обучения, содержание лекций и практических занятий с указанием отведенного для их освоения времени.

Содержание разделов дисциплины, приведенное в программе, соответствует современному состоянию науки и включает рассмотрение необходимых теоретических вопросов и практических задач физической культуры.

Рецензируемая рабочая программа обеспечит выполнение основной задачи курса – формирования у студентов представлений и навыков в области физической культуры.

Дисциплина направлена на формирование у студентов универсальной компетенции: - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Рабочая программа разработана в соответствии с современными требованиями, в соответствии с утвержденным учебным планом и существующими рекомендациями и могут быть использованы в учебном процессе ФГБОУ ВО Пензенский ГАУ.

Рецензент

к.п.н., доцент ПГУ



А.Н. Денисевич

ВЫПИСКА

из протокола № 7 заседания методической комиссии
экономического факультета
от «20» февраля 2023 г.

Присутствовали члены методической комиссии:

Бондин И.А., Лаврина О.В., Позубенкова Э.И., Шпагина И.Е., Бондина Н.Н., Столярова О.А., Тагирова О.А., Сологуб Н.Н.

Повестка дня:

Вопрос 1. Рассмотрение и утверждение рабочей программы лективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» для студентов направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, направленность (профиль) программы Прикладная информатика в экономике, разработанную доцентом кафедры «Физическое воспитание» Наркевич-Йодко М.С.

Слушали: Шпагину И.Е., которая представила рабочую программу по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» для студентов направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, направленность (профиль) программы - Прикладная информатика в экономике на рассмотрение методической комиссии и отметила, что данная рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 года № 922, отвечает предъявляемым требованиям, рассмотрена на заседании кафедры «Физическое воспитание» (протокол № 7 от 20 февраля 2023 г.) и может быть использована в учебном процессе экономического факультета.

Постановили: утвердить рабочую программу по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» для студентов направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, направленность (профиль) программы - Прикладная информатика в экономике.



Председатель методической комиссии

экономического факультета



И. Е. Шпагина

/И.Е. Шпагина/



Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе
дисциплины

№ п/п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, № протокола, виза зав. кафедрой	Дата, № про- токола, виза председа- теля методи- ческой ко- миссии	С какой даты вво- дятся
1	10 Материально-техни- ческая база, необходи- мая для осуществления образовательного про- цесса по дисциплине	Новая редакция таблицы 10.1 «Материально-тех- ническое обеспечение дисциплины»	Протокол № 13 от 29.08.23 	Протокол № 9 от 30.08.2023 	01.09.2023

Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе
дисциплины

№ п/п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, № протокола, виза зав. ка- федрой	Дата, № протокола, виза председа- теля методиче- ской комиссии	С какой даты вводятся
1	9 Учебно-ме- тодическое и информацион- ное обеспече- ние дисци- плины	Новая редакция таблиц 9.1.1 «Основная литература» и 9.1.2 «Дополнительная литература»	27.08.2024 протокол № 13 	28.08.2024 протокол № 8 	01.09.2024
2	9 Учебно-ме- тодическое и информацион- ное обеспече- ние дисци- плины	Новая редакция таблицы 9.2.1 «Перечень информационных технологий (перечень совре- менных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используе- мых при осуществлении обра- зовательного процесса по дис- циплине»			
3	10 Матери- ально-техни- ческая база, необходимая для осуществ- ления образо- вательного процесса по дисциплине	Новая редакция таблицы 10.1 «Материально-техническое обеспечение дисциплины»			

Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе
дисциплины

№ п/п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, № протокола, виза зав. ка- федрой	Дата, № протокола, виза председа- теля методиче- ской комиссии	С какой даты вводятся
1	9 Учебно-ме- тодическое и информацион- ное обеспече- ние дисци- плины	Новая редакция таблиц 9.1.1 «Основная литература» и 9.1.2 «Дополнительная литература»	29.08.2025 протокол № 13 	29.08.2025 протокол № 6 	01.09.2025
2	9 Учебно-ме- тодическое и информацион- ное обеспече- ние дисци- плины	Новая редакция таблицы 9.2.1 «Перечень информационных технологий (перечень совре- менных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используе- мых при осуществлении обра- зовательного процесса по дис- циплине»			
3	10 Матери- ально-техни- ческая база, необходимая для осуществ- ления образо- вательного процесса по дисциплине	Новая редакция таблицы 10.1 «Материально-техническое обеспечение дисциплины»			

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» в процессе физического воспитания студентов – это часть преимущественно практических занятий, которые выбирается самим студентом (вид спорта, оздоровительная система физических упражнений) на обязательных и самостоятельных учебно-тренировочных занятиях.

Цель дисциплины - формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сохранение и укрепление здоровья, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в последующих жизненных и профессиональных достижениях;
- совершенствования спортивного мастерства.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» направлена на формирование универсальной компетенции:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **(УК-7)**.

Индикаторы и дескрипторы части соответствующей компетенции, формируемой в процессе изучения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья», оцениваются при помощи контрольных мероприятий, приведенных в таблице 2.1.

Таблица 2.1 – Планируемые результаты обучения по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья», индикаторы достижения компетенции УК-7, перечень контрольных мероприятий.

№ пп	Код индикатора достижения универсальной компетенции	Наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Код планируемого результата обучения	Дисциплина	Наименование контрольных мероприятий*
1.	ИД-2 _{УК-7}	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровья сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	34 (ИД-2 _{УК-7})	Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья	Знать: важность адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности
			У4 (ИД-2 _{УК-7})		Уметь: применять на практике разнообразные средства психофизической подготовки и адаптивной физической культуры к будущей жизни и профессиональной деятельности
			В4 (ИД-2 _{УК-7})		Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

* Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине, в т.ч. в форме заданий тестового типа, представлены в Приложении.

Задания тестового типа могут быть использованы при проведении диагностических процедур, в т.ч. диагностической работы, в рамках НОКО.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» включена в Блок Б1 «Дисциплины (модули)», часть, формируемая участниками образовательных отношений, элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Б1.В.ДВ.04.03).

Изучение дисциплины базируется на физической подготовке, полученной в школе.

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет **328 часов** (в зачетные единицы не переводятся).

Таблица 4.1 – Распределение общей трудоемкости элективной дисциплины по формам и видам учебной работы, 1 семестр

№ п/п	Форма и вид учебной работы	Условное обозначение по учебному плану	Трудоёмкость, ч
			очная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	32,2/0,89
1.1	Лекции	Лек	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	32/0,88
1.3	Лабораторные работы	Лаб	-
1.4	Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов)	КТ	-
1.5	Сдача зачета (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта)	КЗ	0,2/0,01
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-
2	Общий объем самостоятельной работы		5,8/0,16
2.1	Самостоятельная работа	СР	5,8/0,16
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль	
	Всего	По плану	38/1,05

Форма промежуточной аттестации:
по очной форме обучения – зачёт, 1 семестр.

Таблица 4.2 – Распределение общей трудоемкости элективной дисциплины по формам и видам учебной работы, 2 семестр

№ п/п	Форма и вид учебной работы	Условное обозначение по учебному плану	Трудоёмкость, ч
			очная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	32,2/0,89
1.1	Лекции	Лек	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	32/0,88
1.3	Лабораторные работы	Лаб	-
1.4	Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов)	КТ	-
1.5	Сдача зачета (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта)	КЗ	0,2/0,01
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-
2	Общий объем самостоятельной работы		5,8/0,16
2.1	Самостоятельная работа	СР	5,8/0,16
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль	
	Всего	По плану	38/1,05

Форма промежуточной аттестации:
по очной форме обучения – зачёт, 2 семестр.

Таблица 4.3 – Распределение общей трудоемкости элективной дисциплины по формам и видам учебной работы, 3 семестр

№ п/п	Форма и вид учебной работы	Условное обозначение по учебному плану	Трудоёмкость, ч
			очная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	64,2/1,78
1.1	Лекции	Лек	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	64/1,77
1.3	Лабораторные работы	Лаб	-
1.4	Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов)	КТ	-
1.5	Сдача зачета (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта)	КЗ	0,2/0,01
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-
2	Общий объем самостоятельной работы		7,8/0,22
2.1	Самостоятельная работа	СР	7,8/0,22
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль	
	Всего	По плану	72/2

Форма промежуточной аттестации:
по очной форме обучения – зачёт, 3 семестр.

Таблица 4.4 – Распределение общей трудоемкости элективной дисциплины по формам и видам учебной работы, 4 семестр

№ п/п	Форма и вид учебной работы	Условное обозначение по учебному плану	Трудоёмкость, ч
			очная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	32,2/0,89
1.1	Лекции	Лек	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	32/0,88
1.3	Лабораторные работы	Лаб	-
1.4	Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов)	КТ	-
1.5	Сдача зачета (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта)	КЗ	0,2/0,01
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-
2	Общий объем самостоятельной работы		3,8/0,11
2.1	Самостоятельная работа	СР	3,8/0,11
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль	
	Всего	По плану	36/1

**Форма промежуточной аттестации:
по очной форме обучения – зачёт, 4 семестр.**

Таблица 4.5 – Распределение общей трудоемкости элективной дисциплины по формам и видам учебной работы, 5 семестр

№ п/п	Форма и вид учебной работы	Условное обозначение по учебному плану	Трудоёмкость, ч
			очная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	64,2/1,78
1.1	Лекции	Лек	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	64/1,77
1.3	Лабораторные работы	Лаб	-
1.4	Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов)	КТ	-
1.5	Сдача зачета (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта)	КЗ	0,2/0,01
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-
2	Общий объем самостоятельной работы		7,8/0,22
2.1	Самостоятельная работа	СР	7,8/0,22
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль	
	Всего	По плану	72/2

Форма промежуточной аттестации:
по очной форме обучения – зачёт, 5 семестр.

Таблица 4.6 – Распределение общей трудоемкости элективной дисциплины по формам и видам учебной работы, 6 семестр

№ п/п	Форма и вид учебной работы	Условное обозначение по учебному плану	Трудоёмкость, ч
			очная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	64,2/1,78
1.1	Лекции	Лек	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	64/1,77
1.3	Лабораторные работы	Лаб	-
1.4	Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов)	КТ	-
1.5	Сдача зачета (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта)	КЗ	0,2/0,01
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-
2	Общий объем самостоятельной работы		7,8/0,22
2.1	Самостоятельная работа	СР	7,8/0,22
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль	
	Всего	По плану	72/2

**Форма промежуточной аттестации:
по очной форме обучения – зачёт, 6 семестр.**

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Наименование разделов дисциплины и их содержание

Таблица 5.1 – Наименование разделов элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» и их содержание.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Код планируемого результата обучения
1	Оздоровительная гимнастика	1.Основная гимнастика. 2.Лечебная гимнастика.	34 (ИД-2уК-7) У4 (ИД-2уК-7) В4 (ИД-2уК-7)
2	Баскетбол	1. Прием и передача мяча на месте и в движении; 2. Броски мяча по корзине с близкого и дальнего расстояния; в движении; 3. Ведение мяча и обводка; 4. Учебная игра по упрощенным правилам.	34 (ИД-2уК-7) У4 (ИД-2уК-7) В4 (ИД-2уК-7)
3	Лыжный спорт	1.Освоение техники передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами. 2.Овладение техникой спуска с небольшим уклоном на лыжах: горнолыжная техника, техника торможения. Стойки: основная, высокая. 3.Овладение техникой подъема с небольшим уклоном на лыжах: способ «елочка», «переступание». 4.Учебно-тренировочные лыжные походы по равнинной местности. 5.Подбор лыжного инвентаря. Способы нанесения мазей, применение мазей при различных погодных условиях и температурах, хранение лыж. 6.Лыжная подготовка в бесснежное время года. Скандинавская ходьба с палками.	34 (ИД-2уК-7) У4 (ИД-2уК-7) В4 (ИД-2уК-7)
4	Волейбол	Прием и передача мяча в парах и тройках; 2.Верхняя и нижняя передача;	34 (ИД-2уК-7) У4 (ИД-2уК-7) В4 (ИД-2уК-7)

		3.Тактика игры в защите и нападении. 4. Учебная игра в пионер-бол и в волейбол по упрощенным правилам.	
5	Настольный теннис	1. Подачи мяча открытой и закрытой ракеткой. 2. Переводы мяча. 3. Учебная игра по всем правилам.	34 (ИД-2 _{УК-7}) У4 (ИД-2 _{УК-7}) В4 (ИД-2 _{УК-7})
6	Легкая атлетика	Оздоровительный бег, общеразвивающие упражнения в движении, спортивная ходьба.	34 (ИД-2 _{УК-7}) У4 (ИД-2 _{УК-7}) В4 (ИД-2 _{УК-7})

5.2 Наименование тем практических занятий, их объем в часах и содержание

Таблица 5.2.1 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 1 семестр

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	6	Тема: Общеразвивающие упражнения в движении. Содержание: 1.Применение ОРУ для разминки перед основной нагрузкой. 2. Применение ОРУ в движении для согревания мышц в промежутках между нагрузками. 3. ОРУ в движении как средство утренней гигиенической и производственной гимнастики.	12
2	6	Тема: Спортивная ходьба. Содержание: 1.Медленная ходьба. Скорость – 80 шагов за минуту. При таком темпе человек преодолевает километр за 30 минут. 2.Средний темп. Скорость – 120 шагов за минуту. Километр проходится за 15 минут. 3.Спортивная ходьба. Скорость – около 150 шагов в минуту, за час преодолевается 6 км.	10
3	6	Тема: Оздоровительный бег Содержание: 1.Правило 4-х «П»: - Постоянство – бегать нужно регулярно через день со скоростью 6–8 км/ч; - Последовательность – после пробежки необходим перерыв в сутки, чтобы организм полностью восстановился;	10

		- Постепенность – начинать необходимо с 20-минутной пробежки, постепенно доводя её до часа; - Посильность – нагрузки должны соответствовать возрасту и состоянию здоровья. 2. Джоггинг или бег трусцой: техника выполнения 3. Восточная оздоровительная система ЦИ-бег	
		Итого	32

Таблица 5.2.2 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 2 семестр

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	3	<p>Тема: Подбор лыжного инвентаря. Способы нанесения мазей, применение мазей при различных погодных условиях и температурах, хранение лыж.</p> <p>Содержание:</p> <p>1. Виды лыж, виды палок, ботинок. Способы подбора инвентаря. Выбор экипировки.</p> <p>2. Лыжные мази. Рассказ, показ преподавателем.</p> <p>2. Нанесение мазей держания, парафинов. Способы снятия мазей держания, чистка лыж.</p> <p>3. Построение с лыжами и палками. Выполнение команд. Передвижение к месту тренировочных занятий.</p> <p>4. ОРУ, подводящие и подготовительные упражнения лыжника.</p> <p>3. Хранение лыж.</p>	4
2	3	<p>Тема: Овладение техникой подъема с небольшим уклоном на лыжах: способ «елочка», «переступание».</p> <p>Содержание:</p> <p>1. Прохождение малого тренировочного круга 200-300м несколько раз.</p> <p>2. Передвижение к подъему с небольшим уклоном. Показ и объяснение преподавателем техники преодоления подъемов.</p> <p>3. Овладение техникой подъема с небольшим уклоном на лыжах: способ «елочка», «переступание». Совершенствование техники.</p>	4
3	3	<p>Тема: Овладение техникой спуска с небольшим уклоном на лыжах, горнолыжная техника, техника торможения. Стойки: основная, высокая.</p> <p>Содержание:</p>	4

		<p>1. Прохождение малого тренировочного круга 200-300м несколько раз.</p> <p>2. Передвижение к спуску с небольшим уклоном. Показ и объяснение преподавателем техники преодоления спусков.</p> <p>3. Техника преодоления спусков в основной и высокой стойке лыжника.</p> <p>4. Овладение техникой торможения. Дальнейшее совершенствование техники.</p>	
4	3	<p>Тема: Освоение техники передвижения на лыжах классическими ходами.</p> <p>Содержание:</p> <p>1. Прохождение малого тренировочного круга 200-300м несколько раз.</p> <p>2. Объяснение, показ преподавателем. Выполнение элементов техники на малом тренировочном кругу (подводящие упражнения).</p> <p>3. Техника передвижения бесшажным ходом</p> <p>4. Техника передвижения одношажным ходом</p> <p>5. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом.</p>	4
5	3	<p>Тема: Освоение техники передвижения на лыжах коньковыми ходами.</p> <p>Содержание:</p> <p>1. Прохождение малого тренировочного круга 200-300м несколько раз.</p> <p>2. Объяснение, показ преподавателем. Выполнение элементов техники на малом тренировочном кругу (подводящие упражнения)</p> <p>3. Техника передвижения одношажным ходом</p> <p>4. Техника передвижения двухшажным ходом.</p>	4
6	3	<p>Тема: Учебно-тренировочные лыжные походы по равнинной местности.</p> <p>Содержание:</p> <p>1. Передвижение на лыжах классическим/коньковым ходом по тренировочному кругу с равнинным рельефом.</p> <p>2. Прохождение дистанции не более 5-6 км (дев./юн) за 1 занятие.</p>	6
7	3	<p>Тема: Лыжная подготовка в бесснежное время года. Скандинавская ходьба с палками.</p> <p>Содержание:</p> <p>1. Техника выполнения движений.</p> <p>2. Выбор рельефа местности, протяженности и сложности маршрута в зависимости от характера заболевания студентов.</p>	6
		Итого	32

Таблица 5.2.2 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 3 семестр

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	1	Тема: Основная гимнастика. Содержание: 1.Комплексы дыхательной гимнастики по Стрельниковой, Бутейко. 2.Общеразвивающие упражнения без предметов. 3.Комплексы упражнений на расслабление (релаксирующие упражнения) 4.Йога.	10
2	1	Тема: Лечебная гимнастика Содержание: 1.Гимнастика для глаз. 2.Комплексы ЛФК при своем заболевании.	10
3	2	Тема: Правила игры в баскетбол. Прием и передача мяча на месте и в движении. Ловля мяча. Содержание: 1. Передача двух мячей на месте и в движении в парах. 3. Передача мяча на малом расстоянии между партнёрами в среднем темпе. 4. Передача мяча во встречных колоннах. 5. Бег по кругу по часовой стрелке, передавая мяч соседу; 6.Передача мяча двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, от головы, сбоку.	10
4	2	Тема:Броски мяча по корзине. Содержание: 1.Броски мяча по корзине с близкого расстояния. 2.Броски мяча по корзине с дальнего расстояния. 3.Броски мяча по корзине в движении; Для успешного обучения финишированию упражнения следует выполнять сначала самостоятельно, а затем группой.	10
5	2	Тема: Ведение мяча и обводка; Содержание: 1.Эстафеты с элементами ведения мяча. 2. Подвижные игры с элементами ведения мяча. 3.Ведение мяча в парах навстречу друг другу от боковых линий площадки, в центре поменяться мячами.	12
6	2	Тема: Учебная игра по упрощенным правилам.	12
		Итого	64

Таблица 5.2.3 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 4 семестр

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	4	Тема: Правила игры в волейбол. Прием и передача мяча в парах и тройках; Содержание: 1.Передача в парах, тройках. 2.Передача на месте и в движении. 3. Передача назад и в прыжке.	8
2	4	Тема: Верхняя и нижняя передача при игре в волейбол. Приемы подачи. Содержание: 1.Передача сверху и снизу двумя руками. 2. Прием подачи. 3.Расположение игроков при приеме и подаче мяча.	8
3	4	Тема: Тактика игры в защите и нападении. Содержание: 1.Функции игроков в команде. 2.Тактика игры 3.Виды расстановки игроков на площадке	8
4	4	Тема: Учебная игра. Содержание: 1.Учебная игра в пионербол. 2. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	8
		Итого	32

Таблица 5.2.4 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 5 семестр

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	1	Тема: Основная гимнастика. Содержание: 1.Комплексы дыхательной гимнастики по Стрельниковой, Бутейко. 2.Общеразвивающие упражнения без предметов. 3.Комплексы упражнений на расслабление (релаксирующие упражнения) 4.Йога.	16
1	6	Тема: Общеобразовательные упражнения в движении.	16

		<p>Содержание:</p> <p>1.Применение ОРУ для разминки перед основной нагрузкой.</p> <p>2. Применение ОРУ в движении для согревания мышц в промежутках между нагрузками.</p> <p>3. ОРУ в движении как средство утренней гигиенической и производственной гимнастики.</p>	
2	6	<p>Тема: Спортивная ходьба.</p> <p>Содержание:</p> <p>1.Медленная ходьба. Скорость – 80 шагов за минуту. При таком темпе человек преодолевает километр за 30 минут.</p> <p>2.Средний темп. Скорость – 120 шагов за минуту. Километр проходится за 15 минут.</p> <p>3.Спортивная ходьба. Скорость – около 150 шагов в минуту, за час преодолевается 6 км.</p>	16
3	6	<p>Тема: Оздоровительный бег</p> <p>Содержание:</p> <p>1.Правило 4-х «П» :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постоянство – бегать нужно регулярно через день со скоростью 6–8 км/ч; - Последовательность – после пробежки необходим перерыв в сутки, чтобы организм полностью восстановился; - Постепенность – начинать необходимо с 20-минутной пробежки, постепенно доводя её до часа; - Посильность – нагрузки должны соответствовать возрасту и состоянию здоровья. <p>2. Джоггинг или бег трусцой: техника выполнения</p> <p>3. Восточная оздоровительная система ЦИ-бег</p>	16
		Итого	64

Таблица 5.2.5 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 6 семестр

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	3	<p>Тема: Способы нанесения мазей, применение мазей при различных погодных условиях и температурах, хранение лыж.</p> <p>Содержание:</p> <p>1. Способы подбора инвентаря. Выбор экипировки.</p> <p>2. Лыжные мази. Рассказ, показ преподавателем.</p> <p>2. Нанесение мазей держания, парафинов. Способы снятия мазей держания, чистка лыж.</p> <p>3.Построение с лыжами и палками. Выполнение команд. Передвижение к месту тренировочных занятий.</p> <p>4. ОРУ, подводящие и подготовительные упражнения лыжника.</p>	10

		3. Хранение лыж.	
2	3	<p>Тема: Овладение техникой подъема с небольшим уклоном на лыжах: способ «елочка», «переступание».</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прохождение малого тренировочного круга 200-300м несколько раз. 2. Передвижение к подъему с небольшим уклоном. Показ и объяснение преподавателем техники преодоления подъемов. 3. Овладение техникой подъема с небольшим уклоном на лыжах: способ «елочка», «переступание». Совершенствование техники. 	10
3	3	<p>Тема: Овладение техникой спуска с небольшим уклоном на лыжах, горнолыжная техника, техника торможения. Стойки: основная, высокая.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прохождение малого тренировочного круга 200-300м несколько раз. 2. Передвижение к спуску с небольшим уклоном. Показ и объяснение преподавателем техники преодоления спусков. 3. Техника преодоления спусков в основной и высокой стойке лыжника. 4. Овладение техникой торможения. Дальнейшее совершенствование техники. 	10
4	3	<p>Тема: Освоение техники передвижения на лыжах классическими ходами.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прохождение малого тренировочного круга 200-300м несколько раз. 2. Объяснение, показ преподавателем. Выполнение элементов техники на малом тренировочном кругу (подводящие упражнения). 3. Техника передвижения бесшажным ходом 4. Техника передвижения одношажным ходом 5. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. 	10
5	3	<p>Тема: Освоение техники передвижения на лыжах коньковыми ходами.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прохождение малого тренировочного круга 200-300м несколько раз. 2. Объяснение, показ преподавателем. Выполнение элементов техники на малом тренировочном кругу (подводящие упражнения) 3. Техника передвижения одношажным ходом 4. Техника передвижения двухшажным ходом. 	10

6	3	Тема: Учебно-тренировочные лыжные походы по равнинной местности. Содержание: 1.Передвижение на лыжах классическим/коньковым ходом по тренировочному кругу с равнинным рельефом. 2.Прохождение дистанции не более 5-6 км (дев./юн) за 1 занятие.	10
7	3	Тема: Лыжная подготовка в бесснежное время года. Скандинавская ходьба с палками. Содержание: 1.Техника выполнения движений. 2. Выбор рельефа местности, протяженности и сложности маршрута в зависимости от характера заболевания студентов.	4
		Итого	64

5.3 Распределение трудоёмкости самостоятельной работы (СР) по видам работ

Таблица 5.3.1 – Распределение трудоёмкости самостоятельной работы по видам работ.

№п/п	Вид работы	Время, ч
1	<i>Подготовка к практическим занятиям</i>	
1.1	Тема «Основная гимнастика». Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики и лечебной гимнастики в соответствии с заболеванием студента.	5,8
1.2	Тема «Лечебная гимнастика» Гимнастика для глаз. Комплексы ЛФК при своем заболевании	5,8
2	<i>Самостоятельное изучение тем дисциплины</i>	
2.1	Тема «Правила игры в баскетбол. Прием и передача мяча на месте и в движении». Изучение правил игры в баскетбол, правил игры в стритбол, подвижных игр с баскетбольным мячом.	7,8
2.2	Тема «Броски мяча по корзине». Изучение подводящих и подготовительных упражнений.	3,8
2.3	Тема «Ведение мяча и обводка». Изучение подводящих и подготовительных упражнений.	7,8
2.4	Тема «Подбор лыжного инвентаря. Способы нанесения мазей, применение мазей при различных погодных условиях и температурах, хранение лыж». Изучение истории развития лыжного спорта в России и за рубежом. Правила соревнований.	7,8
	Итого	38,8

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся приведены в таблицах 6.1.

Таблица 6.1 – Тема, задания, вопросы и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельного изучения

№ п/п	Тема	Вопросы, задание	Время, ч	Рекомендуемая литература
1	Основная гимнастика	Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики и лечебной гимнастики в соответствии с заболеванием студента. 34 (ИД-2УК-7), У4 (ИД-2УК-7)	5,8	1, 2
2	Лечебная гимнастика	Гимнастика для глаз. Комплексы ЛФК при своем заболевании 34 (ИД-2УК-7), У4 (ИД-2УК-7)	5,8	1, 2
3	Правила игры в баскетбол. Прием и передача мяча на месте и в движении	Изучение правил игры в баскетбол, правил игры в стритбол, подвижных игр с баскетбольным мячом. 34 (ИД-2УК-7), У4 (ИД-2УК-7), В4 (ИД-2УК-7)	7,8	1, 2
4	Броски мяча по корзине	Изучение подводящих и подготовительных упражнений. 34 (ИД-2УК-7), У4 (ИД-2УК-7), В4 (ИД-2УК-7)	3,8	1, 2
5	Ведение мяча и обводка	Изучение подводящих и подготовительных упражнений. 34 (ИД-2УК-7), У4 (ИД-2УК-7), В4 (ИД-2УК-7)	7,8	2
6	Подбор лыжного инвентаря. Способы нанесения мазей, применение мазей при различных погодных условиях и температурах, хранение лыж	Изучение истории развития лыжного спорта в России и за рубежом. Правила соревнований. 34 (ИД-2УК-7), У4 (ИД-2УК-7), В4 (ИД-2УК-7)	7,8	1,2
	Всего		38,8	

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Таблица 7.1 – Образовательные технологии, обеспечивающие развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

№раздела	Вид занятия (Лек, Пр, Лаб)	Используемые технологии и рассматриваемые вопросы	Время, ч
1	Пр	Разбор конкретных игровых ситуаций. Техническая и тактическая подготовка игроков. Индивидуальная работа с коллективом из 2-3 человек. Взаимодействие игроков при выполнении подводящих упражнений. Темы: Учебная игра в волейбол, пионербол, настольный теннис, баскетбол, стритбол. 34 (ИД-2УК-7), У4 (ИД-2УК-7)	20
2	Пр	Воспитание морально-волевых и лидерских качеств в процессе учебных игр по видам спорта. Индивидуальная работа с коллективом из 2-3 человек. Взаимодействие игроков при учебно-тренировочной игре. Темы: Учебная игра в волейбол, пионербол, настольный теннис, баскетбол, стритбол. 34 (ИД-2УК-7), У4 (ИД-2УК-7), В4 (ИД-2УК-7)	20
3	Пр	Соревновательная деятельность. Тренировочные игры в мини-команде (2-4 человека) Индивидуальная работа с коллективом из 2-4 человек. Взаимодействие игроков при учебно-тренировочной игре. Темы: Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр. 34 (ИД-2УК-7), У4 (ИД-2УК-7), В4 (ИД-2УК-7)	16
Итого			56

8 Оценочные материалы по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья»

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине, в т.ч. в форме заданий тестового типа, представлены в Приложении.

Задания тестового типа могут быть использованы при проведении диагностических процедур, в т.ч. диагностической работы, в рамках НОКО.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ»

9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Таблица 9.1.1. – Основная литература по элективной дисциплине

№ п/п	Наименование	Количество, экз.	
		всего	в расчете на 100 обучаю- щихся
1	Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение: учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12705-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496330	-	-
2	Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492906	-	-
3	Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/497197	-	-

Таблица 9.1.1. – Основная литература по элективной дисциплине
(редакция от 01.09.2024)

№ п/п	Наименование	Количество, экз.	
		всего	в расчете на 100 обучаю- щихся
1	Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 156 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12705-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/543177	-	-
2	Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539639	-	-
3	Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544542	-	-

Таблица 9.1.1. – Основная литература по элективной дисциплине
(редакция от 01.09.2025)

№ п/п	Наименование	Количество, экз.	
		всего	в расчете на 100 обучаю- щихся
1	Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение : учебник для вузов / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 156 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12705-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566873	-	-
2	Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563550	-	-
3	Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/568163	-	-

Таблица 9.1.2 – Дополнительная литература по элективной дисциплине

№ п/п	Наименование	Количество, экз.	
		всего	в расчете на 100 обучаю- щихся
1	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022; Омск: Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495814	-	-
2	Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492125	-	-
3	Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания: учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15477-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/507854	-	-

Таблица 9.1.2 – Дополнительная литература по элективной дисциплине
(редакция от 01.09.2024)

№ п/п	Наименование	Количество, экз.	
		всего	в расчете на 100 обучаю- щихся
1	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542628	-	-
2	Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 128 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17111-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/532401	-	-
3	Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15477-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544739	-	-
4	Кузьмина, М.В. Физическая культура студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учеб. пособие / В.Н. Емелин, М.В. Кузьмина.— Пенза : РИО ПГСХА, 2015 .— 38 с.	48	100

Таблица 9.1.2 – Дополнительная литература по элективной дисциплине (редакция от 01.09.2025)

№ п/п	Наименование	Количество, экз.	
		всего	в расчете на 100 обучаю- щихся
1	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566357	-	-
2	Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебник для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 128 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17111-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/562817	-	-
3	Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15477-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/568343	-	-
4	Кузьмина, М.В. Физическая культура студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учеб. пособие / В.Н. Емелин, М.В. Кузьмина.— Пенза : РИО ПГСХА, 2015 .— 38 с.	48	100

9.1.3 Собственные методические издания кафедры

Таблица 9.1.3 – Собственные методические издания кафедры по дисциплине

№ п/п	Наименование	Количество, экз.	
		всего	в расчете на 100 обучающихся
1	Кузьмина, М.В. Физическая культура студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учеб. пособие / В.Н. Емелин, М.В. Кузьмина.— Пенза : РИО ПГСХА, 2015 .— 38 с.	48	100

Таблица 9.1.4 – Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Наименование	Условия доступа
1	Каталог образовательных ресурсов сети Интернет. Электронный ресурс	http://katalog.iot.ru
2	Электронно-библиотечная система «Znaniium.com» . Электронный ресурс	http://znaniium.com/

9.2. Перечень информационных технологий (перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем), используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Таблица 9.2.1 – Перечень информационных технологий (перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса)

№ п/п	Наименование	Условия доступа
2	Электронная библиотека полнотекстовых документов Пензенского ГАУ (собственная генерация)	https://www.rucont.ru/collections/72?isb2b=true (информация в свободном доступе) Аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал
3	Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт»	www.rucont.ru (Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по коллективному или индивидуальному аутентификатору (логин/пароль)). Аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электрон. читальный зал
4	Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM	http://znanium.com/ (С любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль). Номер Абонента 25751). Аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электрон. читальный зал
4	Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ» (http://e.lanbook.com) – сторонняя	Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств через Личный кабинет по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль)
5	Электронно- библиотечная система «Agrilib» (www.ebs.rgazu.ru) - сторонняя	С любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль) Регистрационный код: penzgsha1359
6	Электронно –библиотечная система «ЮРАЙТ» (www.biblio-online.ru) сторонняя	Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль)

Таблица 9.2.1 – Перечень информационных технологий (перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса (редакция от 01.09.2024)

№ п/п	Наименование	Условия доступа
1	Справочно-правовая система «КОНСУЛЬТАНТ+»	(https://www.consultant.ru/) – сторонняя без пароля помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга Отдел учета и хранения фондов
2	Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов.	(https://urait.ru/) – сторонняя (Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет) помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга Отдел учета и хранения фондов
3	Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт»	(https://lib.rucont.ru/search) – сторонняя (Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет) помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга Отдел учета и хранения фондов
4	Электронная библиотека полнотекстовых документов Пензенского ГАУ	(https://pgau.ru/strukturnye-podrazdeleniya/nauchnaya-biblioteka/elektronnaya-biblioteka-pgau.html) - собственная генерация (Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по коллективному или индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет; возможность регистрации для удаленной работы по IP.) помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга Отдел учета и хранения фондов

Таблица 9.2.1 – Перечень информационных технологий (перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса (редакция от 01.09.2025)

№ п/п	Наименование	Условия доступа
1	Справочно-правовая система «КОНСУЛЬТАНТ+»	(https://www.consultant.ru/) – сторонняя без пароля помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга Отдел учета и хранения фондов
2	Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов.	(https://urait.ru/) – сторонняя (Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет) помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга Отдел учета и хранения фондов
3	Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт»	(https://lib.rucont.ru/search) – сторонняя (Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет) помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга Отдел учета и хранения фондов
4	Электронная библиотека полнотекстовых документов Пензенского ГАУ	(https://pgau.ru/strukturnye-podrazdeleniya/nauchnaya-biblioteka/elektronnaya-biblioteka-pgau.html) - собственная генерация (Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по коллективному или индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет; возможность регистрации для удаленной работы по IP.) помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга Отдел учета и хранения фондов
5	Федеральная служба государственной статистики	(https://rosstat.gov.ru/) – сторонняя (доступ свободный) помещения для самостоятельной работы:

		<p>аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга</p> <p>Помещение для научно-исследовательской работы</p> <p>аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга</p> <p>Отдел учета и хранения фондов</p>
6	Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Пензенской области	<p>(https://58.rosstat.gov.ru/) – сторонняя (доступ свободный)</p> <p>помещения для самостоятельной работы:</p> <p>аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга</p> <p>Помещение для научно-исследовательской работы</p> <p>аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга</p> <p>Отдел учета и хранения фондов</p>
7	Национальная платформа открытого образования	<p>(https://npood.ru/)- сторонняя (доступ свободный)</p> <p>помещения для самостоятельной работы:</p> <p>аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга</p> <p>Помещение для научно-исследовательской работы</p> <p>аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга</p> <p>Отдел учета и хранения фондов</p>
8	Электронно-библиотечная система Znanium	<p>(https://znanium.ru/) – сторонняя</p> <p>С любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальным ключам доступа</p>

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Таблица 10.1 – Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Перечень оборудования и технических средств обучения, наличие возможности подключения к сети «Интернет»	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства. Реквизиты подтверждающего документа
1	2	4	5	6
1.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья»	Спортивный корпус 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, 11	Специализированная мебель: Гимнастические скамьи, столы письменные, стулья, стол-стойка, компьютерный стол, кресло, витрина, щиты учета, стол шахматный, часы электронные, шкафы книжные, шкафы для оружия, сейфы. Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий: Стенка шведская, сетка волейбольная, сеть заградительная, стойки волейбольные, ворота мини-футбольные, перекладина, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные, мешки для бокса, бревно гимнастическое - 1шт., маты гимнастические, скакалки гимнастические, обручи гимнастические, коврики гимнастический, ролики гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, стол для армрестлинга, канаты, винтовки пневматические, гранаты учебные, флажки красные, эстафетные палочки, лыжи, палки, ботинки. Набор демонстрационного оборудования (мобильный): экран, проектор, ноутбук.	<ul style="list-style-type: none"> • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**
2.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья»	Физкультурно-оздоровительный корпус 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, 11	Специализированная мебель: Письменный, стул, часы электронные, табло, гимнастическая скамья. Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий: Стойки волейбольные, ворота мини-футбольные, акустическая система, усилитель, за веса «Макар», мячи футбольные, столы для настольного тенниса, счетчики для настольного тенниса, табло-счет для настольного тенниса, мячи теннисные, барьер для тенниса.	<ul style="list-style-type: none"> • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**

			Набор демонстрационного оборудования (мобильный): экран, проектор, ноутбук	
3.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья»	Сооружение для проведения учебных занятий 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11. Беговые дорожки	Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий: Чаша для зажигания огня, ямы с песком для тройного прыжка, бруски отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турники уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, тумбы «Старт-Финиш».	
4.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья»	Помещение для самостоятельной работы: 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Ботаническая, д. 30; аудитория 5202 <i>Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга</i> <i>Помещение для научно-исследовательской работы</i>	Специализированная мебель: парты треугольные, столы компьютерные, стол сотрудника, витрина для книг, стулья. Оборудование и технические средства обучения: персональные компьютеры, телевизор, экранизированное устройство книговыдачи, считыватели электронных читательских билетов/банковских карт. Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; Выход в Интернет.	<ul style="list-style-type: none"> • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021). • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**; • СПС «Консультант Плюс» («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный))**; • НЭБ РФ.

* - лицензионное программное обеспечение отечественного производства;

** - свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства

*Таблица 10.1 – Материально-техническое обеспечение дисциплины
(редакция от 01.09.2023)*

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Перечень оборудования и технических средств обучения, наличие возможности подключения к сети «Интернет»	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства. Реквизиты подтверждающего документа
1	2	4	5	6
5.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья»	Спортивный корпус 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, 11	Специализированная мебель: Гимнастические скамьи, столы письменные, стулья, стол-стойка, компьютерный стол, кресло, витрина, щиты учета, стол шахматный, часы электронные, шкафы книжные, шкафы для оружия, сейфы. Оборудование и технические средства обучения:: Стенка шведская, сетка волейбольная, сетка заградительная, стойки волейбольные, ворота мини-футбольные, перекладина, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные, мешки для бокса, бревно гимнастическое - 1шт., маты гимнастические, скакалки гимнастические, обручи гимнастические, коврики гимнастический, ролики гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, стол для армрестлинга, канаты, винтовки пневматические, гранаты учебные, флажки красные, эстафетные палочки, лыжи, палки, ботинки. Набор демонстрационного оборудования (мобильный): экран, проектор, ноутбук.	<ul style="list-style-type: none"> • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**
6.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья»	Физкультурно-оздоровительный корпус 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, 11	Специализированная мебель: Письменный, стул, часы электронные, табло, гимнастическая скамья. Оборудование и технические средства обучения:: Стойки волейбольные, ворота мини-футбольные, акустическая система, усилитель, завеса «Макар», мячи футбольные, столы для настольного тенниса, счетчики для настольного тенниса, табло-счет для настольного тенниса, мячи теннисные, барьер для тенниса. Набор демонстрационного оборудования (мобильный): экран, проектор, ноутбук	<ul style="list-style-type: none"> • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**
7.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с	Сооружение для проведения учебных занятий 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11.	Оборудование и технические средства обучения:: Чаша для зажигания огня, ямы с песком для тройного прыжка, бруски отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турники уличные, ворота	

	ограниченными возможностями здоровья»	Беговые дорожки	футбольные, сетки для футбольных ворот, тумбы «Старт-Финиш».	
8.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья»	Помещение для самостоятельной работы 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Ботаническая, д. 30; аудитория 5202 <i>Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга</i> <i>Помещение для научно-исследовательской работы</i>	Специализированная мебель: парты треугольные, столы компьютерные, стол сотрудника, витрина для книг, стулья. Оборудование и технические средства обучения: персональные компьютеры, телевизор, экранизированное устройство книговыдачи, считыватели электронных читательских билетов/банковских карт. Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; Выход в Интернет.	MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021). • Yandex Browser** (GNU Lesser General Public License); • СПС «Консультант-Плюс»* («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный)); • НЭБ РФ.

* - лицензионное программное обеспечение отечественного производства;

** - свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства

*Таблица 10.1 – Материально-техническое обеспечение дисциплины
(редакция от 01.09.2024)*

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Перечень оборудования и технических средств обучения, наличие возможности подключения к сети «Интернет»	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства. Реквизиты подтверждающего документа
1	2	4	5	6
1.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья»	Помещение для проведения учебных занятий 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, 11 Спортивный корпус	Специализированная мебель: Гимнастические скамьи, столы письменные, стулья, стол-стойка, компьютерный стол, кресло, витрина, щиты учета, стол шахматный, часы электронные, шкафы книжные, шкафы для оружия, сейфы. Оборудование и технические средства обучения: Стенка шведская, сетка волейбольная, сеть заградительная, стойки волейбольные, ворота мини-футбольные, перекладина, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные, мешки для бокса, бревно гимнастическое - 1шт., маты гимнастические, скакалки гимнастические, обручи гимнастические, коврики гимнастический, ролики гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, стол для армрестлинга, канаты, винтовки пневматические, гранаты учебные, флажки красные, эстафетные палочки, лыжи, палки, ботинки. Набор демонстрационного оборудования (мобильный): экран, проектор, ноутбук.	<ul style="list-style-type: none"> • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**
2.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья»	Помещение для проведения учебных занятий 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, 11 Физкультурно-оздоровительный корпус	Специализированная мебель: Письменный, стул, часы электронные, табло, гимнастическая скамья. Оборудование и технические средства обучения: Стойки волейбольные, ворота мини-футбольные, акустическая система, усилитель, завеса «Макар», мячи футбольные, столы для настольного тенниса, счетчики для настольного тенниса, табло-счет для настольного тенниса, мячи теннисные, барьер для тенниса. Набор демонстрационного оборудования (мобильный): экран, проектор, ноутбук	<ul style="list-style-type: none"> • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**
3.	Элективная дисциплина по физической культуре и	Сооружение для проведения учебных занятий	Оборудование и технические средства обучения: Чаша для зажигания огня, ямы с песком для тройного прыжка, бруски отталкивания для прыжков в длину и тройного	

	спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья»	440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11. Беговые дорожки	прыжка, турники уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, тумбы «Старт-Финиш».	
4.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья»	Помещение для самостоятельной работы 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Ботаническая, д. 30; аудитория 5202 <i>Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга</i> <i>Помещение для научно-исследовательской работы</i>	Специализированная мебель: парты треугольные, столы компьютерные, стол сотрудника, витрина для книг, стулья. Оборудование и технические средства обучения: персональные компьютеры, телевизор, экранизированное устройство книговыдачи, считыватели электронных читательских билетов/банковских карт. Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; Выход в Интернет.	<ul style="list-style-type: none"> • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021). • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**; • СПС «Консультант-Плюс» («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный))*; • НЭБ РФ.

* - лицензионное программное обеспечение отечественного производства;

** - свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства

*Таблица 10.1 – Материально-техническое обеспечение дисциплины
(редакция от 01.09.2025)*

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Перечень оборудования и технических средств обучения, наличие возможности подключения к сети «Интернет»	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства. Реквизиты подтверждающего документа
1	2	4	5	6
1.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья»	Помещение для проведения учебных занятий 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, 11 Спортивный корпус	Специализированная мебель: Гимнастические скамьи, столы письменные, стулья, стол-стойка, компьютерный стол, кресло, витрина, щиты учета, стол шахматный, часы электронные, шкафы книжные, шкафы для оружия, сейфы. Оборудование и технические средства обучения: Стенка шведская, сетка волейбольная, сеть заградительная, стойки волейбольные, ворота мини-футбольные, перекладина, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные, мешки для бокса, бревно гимнастическое - 1шт., маты гимнастические, скакалки гимнастические, обручи гимнастические, коврики гимнастический, ролики гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, стол для армрестлинга, канаты, винтовки пневматические, гранаты учебные, флажки красные, эстафетные палочки, лыжи, палки, ботинки. Набор демонстрационного оборудования (мобильный): экран, проектор, ноутбук.	<ul style="list-style-type: none"> • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**
2.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья»	Помещение для проведения учебных занятий 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, 11 Физкультурно-оздоровительный корпус	Специализированная мебель: Письменный, стул, часы электронные, табло, гимнастическая скамья. Оборудование и технические средства обучения: Стойки волейбольные, ворота мини-футбольные, акустическая система, усилитель, завеса «Макар», мячи футбольные, столы для настольного тенниса, счетчики для настольного тенниса, табло-счет для настольного тенниса, мячи теннисные, барьер для тенниса. Набор демонстрационного оборудования (мобильный): экран, проектор, ноутбук	<ul style="list-style-type: none"> • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**
3.	Элективная дисциплина по физической культуре и	Сооружение для проведения учебных занятий	Оборудование и технические средства обучения: Чаша для зажигания огня, ямы с песком для тройного прыжка, бруски отталкивания для прыжков в длину и тройного	

	спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья»	440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11. Беговые дорожки	прыжка, турники уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, тумбы «Старт-Финиш».	
4.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья»	Помещение для самостоятельной работы 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Ботаническая, д. 30; аудитория 5202 <i>Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга</i> <i>Помещение для научно-исследовательской работы</i>	Специализированная мебель: парты треугольные, столы компьютерные, стол сотрудника, витрина для книг, стулья. Оборудование и технические средства обучения: персональные компьютеры, телевизор, экранизированное устройство книговыдачи, считыватели электронных читательских билетов/банковских карт. Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; Выход в Интернет.	<ul style="list-style-type: none"> • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021). • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**; • СПС «Консультант-Плюс» («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный))*; • НЭБ РФ.

* - лицензионное программное обеспечение отечественного производства;

** - свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

11.1 Методические советы по планированию и организации времени, необходимого для изучения дисциплины

Практические занятия по избранному виду спорта предусматривают освоение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Материал, изученный на практических занятиях, необходимо регулярно дополнять сведениями из литературных источников, представленных в рабочей программе.

Планирование времени на самостоятельную работу, необходимого на изучение настоящей дисциплины, студентам лучше всего осуществлять на весь семестр, предусматривая при этом регулярное повторение пройденного материала. По каждой из тем для самостоятельного изучения, приведенных в рабочей программе дисциплины следует сначала изучить рекомендованную литературу. При необходимости следует составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме и для освоения последующих тем курса.

Регулярно отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Рабочей программой дисциплины предусмотрена самостоятельная работа. Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине и предусматривает:

- изучение рекомендованной литературы и усвоение теоретического материала дисциплины;
- подготовку к сдаче зачёта.

Для расширения знаний по дисциплине проводить поиск в различных системах и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем на практических занятиях.

11.2 Методические рекомендации по использованию материалов рабочей программы

Рабочая программа представляет собой целостную систему, направленную на эффективное усвоение дисциплины в виду современных требований высшего образования. Структура и содержание РП позволяет сформировать необходимые

общекультурные и профессиональные компетенции, предъявляемые к бакалавру, для успешного решения задач в своей практической деятельности.

При использовании РП необходимо ознакомиться со структурой и содержанием РП. Материалы, входящие в РП позволяют студенту иметь полное представление об объеме и предъявляемых требованиях к изучению дисциплины.

11.3 Методические советы по подготовке к промежуточной аттестации

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо проработать имеющиеся учебно-методические материалы и другую рекомендованную литературу. Если студенту самостоятельно не удалось разобраться в материале, необходимо сформулировать вопросы и обратиться за помощью к преподавателю.

Для самоконтроля необходимо ответить на имеющиеся тесты и вопросы к зачету.

12. СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Адаптация - (лат. adaptatio — приспособление) — процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к общеприродным, производственным и социальным условиям.

Антропометрический профиль — графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам.

Антропометрические показатели - степень выраженности антропометрических признаков: соматометрические — длина и масса тела, диаметры, окружности (грудной клетки и др.); физиометрические показатели — жизненная емкость легких, ручная и станковая динамометрия и др.; соматоскопические — состояние опорно-двигательного аппарата (форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень жировотложений и др.

Гипоксия и гипероксия - (греч. hupo приставка, означающая: 1) под, ниже; 2) понижение, уменьшение, недостаточность + лат. oxxygenium — кислород) и гипероксия (греч. hyper — приставка, означающая: 1) над, сверх, сверху; 2) чрезмерное повышение, увеличение чего-либо + лат. oxxygenium — кислород) — соответственно недостаточное и повышенное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма. То и другое явление существенным образом определяет реакции функциональных систем организма, обеспечивающих кислородный обмен.

Гомеостаз - (homostasis; греч. homois. подобный, сходный + stasis — стояние, неподвижность) — относительное динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма, обеспечивается сложной системой координированных приспособительных (адаптивных) механизмов, направленных на устранение или ограничение воздействия факторов внешней и внутренней среды организма.

Градация интенсивности физических нагрузок - В зависимости от лучших индивидуальных результатов занимающихся можно определять и использовать на занятиях уровень градации интенсивности физической нагрузки на выносливость (малая, средняя, большая, предельная) в процентах по отношению ко времени и к скорости достигнутых при установлении личного рекорда на данной дистанции.

Двигательная активность — понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двига-

тельной активности связаны естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме. Чрезмерная мышечная работа (гипердинамика, гиперкинезия) приводит к переутомлению, перенапряжению и перетренированности; недостаточная (гиподинамия, гипокинезия) - к различного рода физической детренированности.

Двигательные умения - характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык - такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью, произвольной, вызванной путем принятия спокойной позы, представления состояния, обычно сопутствующего покою, расслаблению мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Жизненно необходимые умения - естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.

Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровье психическое - состояние душевного благополучия, характерное отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности.

Здоровый образ жизни — типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Здоровый стиль жизни -определенный тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях

Зоны физических нагрузок - это режим нагрузки; ограниченный в выполнении упражнения какими-то показателями: физиологическими (пульс, частота дыхания, потребление кислорода, накопления лактата в крови и др.) или педагогическими (скорость, темп, усилия и др.).

Максимальное потребление кислорода — показатель мышечной деятельности организма в аэробных (кислородных) условиях, т.е. максимальное количество кислорода, которое может быть доставлено в ткани за 1 мин. при работе такой интенсивности, когда минутный кислородный запрос не превышает уровень кислородного потолка, т.е. функциональных возможностей организма в условиях достаточного поступления кислорода. Существенно отличается у тренированных и нетренированных лиц.

Массовый спорт - представляет собой регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства.

Метаболизм - (metabolismus; греч. metabole — изменение, превращение) — обмен веществ в организме, совокупность процессов анаболизма (anabolismus; греч. anabole — подъем) — создания и превращения живой материи, и катаболизма (греч. cat-abole — сбрасывание вниз) — процессов распада тканевых, клеточных структур и сложных соединений для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности. В более узком смысле метаболизм — это промежуточные превращения определенных веществ (белков, жиров, углеводов и др.) внутри клеток с момента их поступления до образования конечных продуктов обмена веществ.

Методы физического воспитания и спортивной подготовки - это способы работы тренера, преподавателя и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические.

Мотивация выбора - личная причина (обоснование) выбора/каждым студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Оперативное планирование - предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных заданий в соревновательных стартах, поединках, схватках и т.п.

Организм - биологическая система любого живого существа. Организм человека — это высокоорганизованная биологическая система, обладающая всей совокупностью основных жизненных свойств, но характеризующаяся еще и способностью к самоорганизации, самообучению, восприятию, передаче и хранению информации; совершенствованию механизмов управления биологическими процессами через социальные факторы.

Педагогический контроль - процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Переутомление - накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают — начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

Профессиональный спорт - коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий.

Профессиональная направленность физического воспитания - совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов.

Психофизиологическая характеристика труда - сопряженная характеристика изменений психических и физиологических функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности. Используется для разработки профессиограммы, оптимизации режима и условий организаций труда.

Психофизическая подготовка - процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

Работоспособность - потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

Резистентность - (лат. resisteritia сопротивление, противодействие) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды, реализуемая на основе общебиологического принципа гомеостаза.

Рекреация - отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие

снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок и др. Может быть произвольной (например, при отходе ко сну) и произвольной, вызванной путем принятия спокойной позы, представления состояния, обычно сопутствующего покоем, расслаблению мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Рефлекс - (лат. reflexus — повернутый назад, отраженный) — ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая при посредстве центральной нервной системы. Рефлексы делятся на безусловные (врожденные) и условные (приобретенные в процессе жизнедеятельности), осуществляются с помощью рефлекторной дуги и образования так называемых временных связей механизма взаимодействия различных корковых и подкорковых областей центральной нервной системы.

Самоконтроль — регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

Саморегуляция физиологических функций — процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма на постоянном уровне. Процесс саморегуляции всегда имеет циклический характер и осуществляется по правилу: всякое отклонение константного уровня служит толчком к немедленной мобилизации механизмов, вновь восстанавливающих этот постоянный уровень.

Самооценка — оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

Самочувствие - ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

Современные системы физических упражнений - представляют собой совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут комплексно или акцентировано содействовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей отдельных систем организма, изменению психического состояния, овладению отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками.

Спорт - составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Специальная физическая подготовка - направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или

профессиональной деятельности.

Спортивная подготовка—многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Спорт высших достижений - предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях.

Структура подготовленности - занимающегося представляет собой отдельные стороны подготовленности спортсмена, определяющие уровень спортивных достижений, а именно: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность.

Текущее планирование - спортивной подготовки позволяет оптимизировать тренировочный процесс в его микроциклах, мезоциклах, отдельных соревнованиях или их сериях разработкой таких сочетаний факторов и элементов тренировочного и соревновательного воздействия, которые обеспечили бы эффективные условия для полноценной подготовки спортсмена к выполнению задач данного периода подготовки.

Тест — неспецифическое упражнение, выполнение которого, тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.

Трудоспособность - способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

Утомление — временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

Усталость - комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления, и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.).

Физические (двигательные качества) — это определенные стороны двигательных способностей человека — сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

Физиологическая и функциональная система организма - под физиологи-

ческой системой понимают наследственно закреплённую, регулируемую систему органов и тканей (кровообращения, дыхания, пищеварения и т.д.), которые функционируют в организме не изолировано, а во взаимодействии друг с другом. Функциональная система организма формируется в процессе его жизнедеятельности на наследственной и приобретённой основе с учетом интегральных нейрогуморальных механизмов регуляции и образует взаимосвязь органов, тканей, физиологических систем, обеспечивая в итоге достижение цели в определенном виде деятельности.

Формы самостоятельных занятий - система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная определенным их содержанием.

Функциональная подготовленность — результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

Функциональная проба - дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

ЧСС/ПАНО - у лиц разного возраста и пола. ЧСС/ПАНО — это ЧСС на уровне порога анаэробного обмена.

Элективный дисциплина - в процессе физического воспитания студентов - это та часть преимущественно практических занятий учебной дисциплины «Физическая культура», которая выбирается самим студентом (вид спорта, оздоровительная система физических упражнений) на обязательных и самостоятельных учебно-тренировочных занятиях.

Энергозатраты при физической нагрузке — это количество энергии, израсходованное организмом за определенный промежуток времени во время работы.

ПРИЛОЖЕНИЕ

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Пензенский государственный аграрный
университет»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИ-
ЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Направление подготовки
09.03.03 ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА

Направленность (профиль) программы
Прикладная информатика в экономике

Квалификация
«Бакалавр»

Форма обучения – очная

Пенза – 2023

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования и индикаторов достижения

Таблица 1.1 – Перечень компетенций с указанием этапов их формирования и индикаторов достижения по дисциплине «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья»

№ пп	Код и наименование компетенции	Код Индикатора Достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Код планируемого результата бучения	Этапы формирова- ния компетенции
1	УК-7 – способ- бен поддержи- вать должный уровень физи- ческой подго- товленности для обеспече- ния полноцен- ной социальной и профессио- нальной дея- тельности	ИД-2 _{УК-7}	Использует основы физической куль- туры для осознан- ного выбора здоро- вье сберегающих технологий с учетом внутренних и внеш- них условий реали- зации конкретной профессиональной деятельности.	34 (ИД-2 _{УК-7})	Знать: важность адаптивной физиче- ской культуры и адаптивного спорта в развитии личности и подготовке к про- фессиональной дея- тельности Уметь: применять
2				У4 (ИД-2 _{УК-7})	Уметь: применять на практике разно- образные средства психофизической подготовки и адап- тивной физической культуры к будущей жизни и профессио- нальной деятельно- сти
3				В4 (ИД-2 _{УК-7})	Владеть: средствами и методами укрепле- ния индивидуаль- ного здоровья, физи- ческого самосовер- шенствования

2 Оценочные материалы по дисциплине «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья»

2.1 Оценочные материалы тестового типа

Таблица 2.1 - Задания тестового типа

№ п/п	Текст задания	Варианты ответов	Правильный ответ	Код компетенции	Семестр
1. Задание закрытого типа на установление соответствия					
Инструкция (сценарий выполнения):					
1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.					
2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 — вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 — утверждения, свойства объектов и т.д.					
3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.					
4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)					
1.	Установите соответствие между физическими качествами и их характеристиками. А. Сила Б. Выносливость В. Быстрота Г. Гибкость	1. выполнение движений большой амплитудой 2. способность человека выполнять движения за короткий промежуток времени 3. способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий 4. способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности	АЗБ4В2Г1	УК-7	1
2.	Установите соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частотой сердечных сокращений. А. Небольшая нагрузка Б. Нагрузка средней интенсивности В. Высокая нагрузка Г. Предельная нагрузка	1. 170–200 уд/мин 2. 130–150 уд/мин 3. 100–130 уд/мин 4. 150–170 уд/мин	А3Б2В4Г1	УК-7	2

3.	Установите соответствие между физическими качествами и упражнениями на их развитие. А. Выносливость Б. Сила В. Скорость Г. Ловкость, координация	1. челночный бег, метание предметов 2. плавание без остановок от 25м до 100м 3. подвижные игры 4. лазание по канату, шесту, поднимание гантелей	A2B4B1Г4	УК-7	3
4.	Распределите физические упражнения (виды спорта) на группы по биомеханической структуре движения. А. Ациклические Б. Циклические В. Смешанные	1. биатлон, триатлон, современное пятиборье, легкоатлетическое многоборье 2. борьба, прыжки, метания, спортивная гимнастика, волейбол, баскетбол 3. бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание, передвижения на лыжах, конькобежный спорт	A2B3B1	УК-7	4

2. Задание закрытого типа на установление последовательности

Инструкция (сценарий выполнения):

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)

1.	Установите последовательность в которой целесообразно выполнять перечисленные упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики.	1. потягивания 2. бег с переходом на ходьбу 3. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости и прыжки 4. ходьба с постепенным повышением частоты шагов и дыхательные упражнения	1432	УК-7	1
2.	Установите правильную последовательность приемов в массаже.	1. выжимание 2. активные и пассивные движения с сопротивлением 3. растирание 4. поглаживание 5. ударные приемы и встряхивание 6. разминание	416325	УК-7	2
3.	Установите последовательность освоения следующих видов процедур при закаливании водой.	1. купание 2. обливание 3. обтирание 4. душ	3241	УК-7	5

4.	Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию.	1.углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения 2.формирование двигательного навыка 3.ознакомление, первоначальное разучивание движения 4. достижение двигательного мастерства	3124	УК-7	6
3. Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача					
Инструкция (сценарий выполнения): 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					
1.	Виды физической культуры.		Базовая физическая культура. Прикладная физическая культура. Оздоровительная физкультура: гигиеническая, лечебная	УК-7	2
2.	Влияние занятий спортом и физической культурой на здоровье человека.		Регулярные занятия спортом и физической культурой позволяют: улучшить состояние мышечной и кардиореспираторной системы, улучшить состояние костной системы и функционального здоровья, помочь поддерживать нормальный вес тела.	УК-7	3

3.	Рациональное питание предполагает соблюдение следующих принципов.		Рациональное питание предполагает соблюдение следующих принципов: сбалансированность продуктов питания, совместимость продуктов питания, питьевой режим, соблюдение нормативного уровня витаминов и минеральных веществ.	УК-7	4
4.	Студенческие соревнования как фактор укрепления здоровья.		Студенческие соревнования позволяют быстрее адаптироваться к режиму учебы в университете. Конкретная цель на соревнованиях стимулирует в больших объемах проводить тренировочную деятельность.	УК-7	5

4. Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание....., дополнить предложенное

Инструкция (сценарий выполнения):

1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.
2. Продумать логику и полноту ответа.
3. Записать ответ в виде термина, словосочетания, дополнить предложенное

1.	Совокупность реакций, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма называется _____		гомеостаз	УК-7	3
2.	Кости по форме и _____ подразделяют на трубчатые, губчатые, плоские, смешанные.		строению	УК-7	4

3.	Частота сердечных сокращений в норме в составляет 60-80 уд/мин		покое	УК-7	5
4.	Основным средством физической культуры являются физические		упражнения	УК-7	6

5. Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора

Инструкция (сценарий выполнения):

1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.
2. Продумать логику и полноту ответа.
3. Записать номер правильного ответа или номера правильных ответов без пробелов и запятых (в зависимости от задания) и дать обоснование, используя четкие компактные формулировки.

1.	К жизненно необходимым умениям и навыкам НЕ относится	1. плавание 2. бег, ходьба 3. метание 4. фехтование	4 Обоснование: К жизненно необходимым умениям и навыкам не относится фехтование.	УК-7	1
2.	Вид физической культуры, обеспечивающий формирование основного фундамента жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности уровне	1. оздоровительно-реабилитационная 2. базовая 3. факультативная 4. фоновая	2 Обоснование: Базовая физическая культура обеспечивает формирование основного фундамента жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности уровне.	УК-7	2
3.	Вид физической культуры, направленный на удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, удовольствии от движений и общении	1. профессионально-прикладная 2. фоновая 3. базовая 4. факультативная	2 Обоснование: Фоновая физическая культура направлена на удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, удовольствии от движений и общении.	УК-7	3

4.	Вид физической культуры, который используется в качестве средства восстановления после перенесенных заболеваний и травм	1. военно-прикладная 2. оздоровительно-реабилитационная 3. профессионально-прикладная 4. профессиональная	2 Обоснование: Оздоровительно-реабилитационная физическая культура направлена на восстановления после перенесенных заболеваний и травм.	УК-7	4
----	---	--	---	------	---

2.2 Оценочные материалы для текущего контроля

Текущий контроль успеваемости является обязательной частью внутренней системы оценки качества освоения обучающимися образовательной программы. Текущий контроль успеваемости проводится в рамках изучения дисциплины в течение семестра. Виды оценочных материалов, формы контроля, темы и график определяется педагогическим работником.

2.3 Типовые вопросы для промежуточной аттестации

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет) по оценке освоения компетенции УК-7 (1 семестр)

1. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Место профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Средства и формы ППФП.
4. ППФП студентов. Физкультминутка для работников умственного труда и студентов.
5. Дать упрощенное определение ППФП.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет) по оценке освоения компетенции УК-7 (2 семестр)

6. Что в вашем понимании означает: - социальное значение физической культуры и спорта?
7. Какие вы знаете типы мышечных сокращений?
8. Факторы, негативно влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека.
9. Средства, формирующие здоровье человека.
10. Рациональное питание. Сбалансированность продуктов питания. Совместимость продуктов питания.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет) по оценке освоения компетенции УК-7 (3 семестр)

11. Свойства витаминов.
12. Минеральные вещества.
13. Влияние воды на организм человека.
14. Влияние занятий спортом и физической культурой на здоровье человека.
15. Закаливание.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет) по оценке освоения компетенции УК-7 (4 семестр)

16. Рациональное питание на территории с повышенным уровнем радиации.
17. Адаптация студентов к режиму учебы в университете.
18. Что является основой в образовании трудовых навыков в учебном процессе и освоении новых физических упражнений в спорте с позиции психологии и физиологии.
19. Дать понятие что такое физическое развитие, физическое воспитание, физическое образование.
20. Физическая культура и ее основные функции.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет) по оценке освоения компетенции УК-7 (5 семестр)

21. Виды физической культуры (базовая, спорт, прикладная)
22. Оздоровительная физкультура и ее виды (гигиеническая, лечебная)
23. Основные задачи физического воспитания.
24. Базовая физическая культура.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет) по оценке освоения компетенции УК-7 (6 семестр)

25. Гигиеническая физическая культура.
26. Физическая культура и спорт и их роль в воспитании гармонично развитой личности.
27. Программа и структура занятия физической культурой в ВУЗах. Студенческие соревнования как фактор укрепления здоровья.