

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

СОГЛАСОВАНО

Председатель методической
комиссии технологического
факультета  (Л.Л. Ошкина)
«13» мая 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан технологического
факультета  (Г.В. Ильина)
«13» мая 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление подготовки
36.03.02 Зоотехния

Направленность (профиль) программы
**Технология производства продуктов живот-
новодства**

Квалификация
«Бакалавр»

Форма обучения – очная, заочная

Пенза – 2019

Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния, (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 сентября 2017 г. № 972, с учётом требований Профессионального стандарта "Селекционер по племенному животноводству", утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.12.2015 №1034н.

Составитель рабочей программы:

доцент



М.С. Наркевич-Йодко

Рецензент:

канд. пед. наук, доцент



А.А. Рогов

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание» «13» мая 2019 года, протокол № 15

Заведующий кафедрой:

канд. пед. наук, доцент



А.Н. Денисевич

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии технологического факультета

«13» мая 2019 года, протокол № 13

Председатель методической комиссии
технологического факультета



Л.Л. Ошкина

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» для направления подготовки 36.03.02 Зоотехния, профиль программы -
Технология производства продуктов животноводства

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 ограниченными возможностями здоровья» разработана доцентом кафедры «Физическое воспитание» Наркевич-Йодко М.С. для направления подготовки 36.03.02 Зоотехния, профиль программы - Технология производства продуктов животноводства.

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.А. Рогов

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

на фонд оценочных средств элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ОВЗ»
по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния
Направленность (профиль) программы
Технология производства продуктов животноводства

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния, направленность (профиль) программы

Технология производства продуктов животноводства, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 сентября 2017 г. № 972.

. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ОВЗ» относится к части блока Б1.О.ДВ.01.03 учебного плана. Опирается на знания, полученные при освоении дисциплин общего среднего образования (физической культуры).

Разработчиком представлен комплект документов, включающий:

перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;

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

типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;

методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Рассмотрев представленные на экспертизу материалы, можно перейти к выводу: перечень формируемых компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в ходе освоения дисциплины в рамках ОПОП ВО, соответствуют ФГОС и современным требованиям рынка труда:

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

Критерии и показатели оценивания компетенций, шкалы оценивания обеспечивают проведение всесторонней оценки результатов обучения, уровня сформированности компетенций.

Контрольные задания и иные материалы оценки результатов обучения ОПОП ВО разработаны на основе принципов оценивания: валидности, опреде-

ленности, однозначности, надежности; соответствуют требованиям к составу и взаимосвязи оценочных средств и позволяют объективно оценить результаты обучения и уровни сформированности компетенций.

Объем фондов оценочных средств (далее – ФОС) соответствует учебному плану направления подготовки 36.03.02 Зоотехния. Содержание ФОС соответствует целям ОПОП ВО по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния, направленность (профиль) программы - Технология производства продуктов животноводства, будущей профессиональной деятельности обучающихся.

Качество ФОС обеспечивает объективность и достоверность результатов при проведении оценивания результатов обучения.

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

На основании проведённой экспертизы можно сделать заключение, что ФОС рабочей программы элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ОВЗ» по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния, направленность (профиль) программы - Технология производства продуктов животноводства (квалификация выпускника «Бакалавр»), разработанный Наркевич-Йодко М.С., доцентом кафедры «Физическое воспитание» ФГБОУ ВО Пензенский ГАУ, соответствует ФГОС и современным требованиям рынка труда, что позволит при его реализации успешно провести оценку заявленных компетенций.

Первый заместитель Министра

Эксперт: Каташов Эдуард Николаевич
Сельского хозяйства Пензенской области



« ____ » ____

Выписка из протокола № 15
заседания кафедры физического воспитания

от 13 мая 2019 г.

Присутствовали: Емелин В.Н., Денисевич А.Н., Дубровный Д.Ю., Кузьмина М.В., Лазарева С.Е., Винокуров А.Г., Наркевич-Йодко М.С., Бочаров С.С., Шубич Н.Н.

Повестка дня:

1. Утверждение рабочих программ дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлениям подготовки 36.03.02 Зоотехния, профиль программы - Технология производства продуктов животноводства, элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика»; элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные игры»; элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» и ФОСов к этим программам.

Слушали: заведующего кафедрой Денисевича А.Н. о рассмотрении и утверждении рабочей программы элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния, профиль программы - Технология производства продуктов животноводства, и ФОСа к этой программе.

Выступили: Разработчик программ доцент Наркевич-Йодко М.С.

Постановили: Утвердить рабочие программы дисциплины «Физическая культура и спорт», элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика»; элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные игры»; элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния, профиль программы - Технология производства продуктов животноводства, и ФОСов к этим программам.

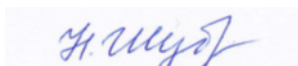
Голосовали: «за» - 8 человек, «против» - нет.

Зав. кафедрой



А.Н. Денисевич

Секретарь



Н.Н. Шубич

Выписка из протокола № 13

заседания методической комиссии технологического факультета
от 13.05.2019 г.

Присутствовали: Л.Л. Ошкина - председа-
тель, члены комиссии: Г.В. Ильина, А.В.
Остапчук, А.А. Галиуллин, Г.И. Боряев,
А.И. Дарьин, Д.Г. Погосян, В.Н. Емелин

Повестка дня

Вопрос №3. Рассмотрение рабочей программы и ФОС элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» для студентов, обучающихся по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния, профиль программы - Технология производства продуктов животноводства.

Слушали: Ошкину Л.Л., которая отметила, что рабочая программа и ФОС элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья», подготовленные доцентом кафедры «Физическое воспитание» Наркевич-Йодко М.С. и представленные на рассмотрение методической комиссии, рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Физическое воспитание», протокол №15 от 13 мая 2019 года.

Выступил: Боряев Г.И., который отметил, что рабочая программа и ФОС дисциплины подготовлены в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния, (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 сентября 2017 г. № 972, с учётом требований Профессионального стандарта "Селекционер по племенному животноводству", утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.12.2015 №1034н., и могут быть использованы в учебном процессе технологического факультета.

Постановили: Рабочую программу и ФОС дисциплины «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» для студентов, обучающихся по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния, профиль программы - Технология производства продуктов животноводства, подготовленные доцентом кафедры «Физическое воспитание» Наркевич-Йодко М.С. утвердить.

Председатель методической комиссии
технологического факультета



Л.Л. Ошкина

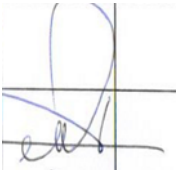
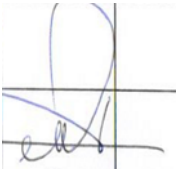
Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» (2020 г)

№ п/п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, № протокола, виза зав. кафедрой	Дата, № протокола, виза председателя методической комиссии	С какой даты вводятся
1	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	Новая редакция списка основной литературы (таблица 9.1)	31.08.2020, №14 	31.08.2020, № 12 	01.09.2020
2	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	Новая редакция таблицы 9.5 «Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем» с учетом изменений состава электронных СПС и содержания официальной статистики Росстат и Пензастат	31.08.2020, №14 	31.08.2020, № 12 	01.09.2020
3	10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	Новая редакция таблицы 10.1 «Материально-техническое обеспечение дисциплины» в части состава лицензионного программного обеспечения и реквизитов подтверждающих документов	31.08.2020, №14 	31.08.2020, № 12 	01.09.2020
4	Приложение ФОС	Включение раздела 6.7 Процедура и критерии оценки знаний, умений, навыков при текущем контроле успеваемости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	31.08.2020, №14 	31.08.2020, № 12 	01.09.2020

Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» (2021 г)

№ п/п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, № протокола, виза зав. кафедрой	Дата, № протокола, виза председателя методической комиссии	С какой даты вводятся
1	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	Новая редакция списка основной литературы (таблица 9.1)	31.08.2021, №14 	31.08.2020, № 12 	01.09.2020
2	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	Новая редакция таблицы 9.5 «Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем» с учетом изменений состава электронных СПС и содержания официальной статистики Росстат и Пензастат	31.08.2021, №14 	31.08.2020, № 12 	01.09.2020
3	10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	Новая редакция таблицы 10.1 «Материально-техническое обеспечение дисциплины» в части состава лицензионного программного обеспечения и реквизитов подтверждающих документов	31.08.2021, №14 	31.08.2020, № 12 	01.09.2020
4	Приложение ФОС	Включение раздела 6.7 Процедура и критерии оценки знаний, умений, навыков при текущем контроле успеваемости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	31.08.2021, №14 	31.08.2020, № 12 	01.09.2020

Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» (2022 г)

№ п/п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, № протокола, виза зав. кафедрой	Дата, № протокола, виза председателя методической комиссии	С какой даты вводятся
1	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины. Новая редакция списка литературы (таблица)	29.08.2022, № 16 	29.08.2022 № 18 	01.09.2022
2	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (таблица)	29.08.2022, № 16 	29.08.2022, № 18 	01.09.2022

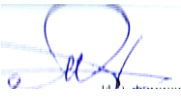
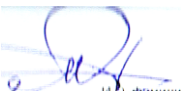
**Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе элективной дисциплины по физической культуре и спорту
«Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья»
(2023 г)**

№ п/п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, № протокола, виза зав. кафедрой	Дата, № протокола, виза председателя методической комиссии	С какой даты вводится
1	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины. Новая редакция списка литературы (таблица)	28.08.2023, № 1 	30.08.2023 № 16 	01.09. 2023
2	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (таблица)	28.08.2023, № 1 	30.08.2023 № 16 	01.09. 2023
3	10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса	Новая редакция таблицы 10.1 «Материально-техническое обеспечение дисциплины» в части состава лицензионного программного обеспечения и реквизитов подтверждающих документов	28.08.2023, № 1 	30.08.2023, № 16 	01.09. 2023

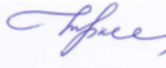
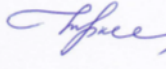
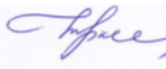
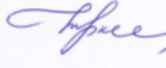
**Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе
элективной дисциплины по физической культуре и спорту
«Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями
здоровья» (2024г)**

№ п/ п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, № протокола, виза зав. кафедрой	Дата, № протоко- ла, виза председа- теля методиче- ской комиссии	С какой даты вводятся
1	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины Новая редакция списка литературы (таблица 9.1.1, таблица 9.1.2)	27.08.24 №13 	протокол №21 от 26.08.2024 	02.09.2024
2	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины. Новая редакция списка дополнительной литературы и собственных методических изданий (таблицы 9.1.2 и 9.1.3)	27.08.2024, № 13 	протокол №21 от 26.08.2024 	02.09.2024
3	10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	Обновлена таблица 10.1 Материально-техническое обеспечение дисциплины.	27.08.24 №13 	протокол №21 от 26.08.2024 	02.09.2024

**Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе
элективной дисциплины по физической культуре и спорту
«Физическая подготовка для лиц с ограниченными
возможностями здоровья» (2025г)**

№ п/п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, № про- токола, виза зав. кафед- рой	Дата, № протокола, виза председателя методической ко- миссии	С какой даты вво- дятся
1	9	Новая редакция табли- цы 9.2.2 Перечень ин- формационных техно- логий (перечень совре- менных профессио- нальных баз данных и информационных справочных систем) с учетом изменений рек- визита договора	29.08.2025, №13 	29.08.2025. Протокол №12 	01.09.2025
2	10	Новая редакция табли- цы 10.1 «Материально- техническое обеспече- ние дисциплины» в части состава лицензи- онного программного обеспечения и рекви- зитов подтверждающих документов	29.08.2025, №13 	29.08.2025. Протокол №12 	01.09.2025

**Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе
элективной дисциплины по физической культуре и спорту
«Физическая подготовка для лиц с ограниченными
возможностями здоровья» (2026г)**

№ п/п	Раз-дел	Изменения и дополнения	Дата, № протокола, виза зав. кафедрой	Дата, № протокола, виза председателя методической комиссии	С какой даты вводятся
2	8	Новая редакция раздела «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.	Протокол № 44 31.08.2026 г. 	Протокол №12 от 31.08.2026 г. 	01.09.2026
3	9	Новая редакция таблицы 9.2.2 «Перечень информационных технологий (перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	Протокол № 44 31.08.2026 г. 	Протокол №12 от 31.08.2026 г. 	01.09.2026
4	10	Новая редакция таблицы 10.1 «Материально-техническое обеспечение по дисциплине»	Протокол № 44 31.08.2026 г. 	Протокол №12 от 31.08.2026 г. 	01.09.2026
5	9.	9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины. Новая редакция списка литературы (таблица)	31.08.2026, № 1 	31.08.2026 № 16 	01.09.2026

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 самодеятельных 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, самостоятельно определённой Университетом:

- 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 оценочных средств, приведенных в таблице 2.1.

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

№ пп	Код индикатора достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Код планируемого результата обучения	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочных средств
1	2	3	4	5	6
1	ИД-1 ук-7	Знать: основные средства и методы физического воспитания	32 (ИД-1 _{ук-7})	Знать: методы поддержания физической подготовленности	Вопросы теста, вопросы к зачету, реферат.
2	ИД-2 ук-7	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	У2 (ИД-2 _{ук-7})	Уметь: применять средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Контрольные тестовые задания (нормативы), вопросы теста, вопросы к зачету, реферат.
3	ИД-3 ук-7	Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В2 (ИД-3 _{ук-7})	Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности	Контрольные тестовые задания (нормативы), вопросы теста, вопросы к зачету.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.О.ДВ.01.03. 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, 2 семестр.

№ п/п	Форма и вид учебной работы	Условное обозначение по учебному плану	Трудоёмкость, ч/з.е.	
			очная форма обучения (2 семестр)	Очно-заочная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	54,2	-
1.1	Лекции	Лек	-	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	54	-
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	-
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-	-
2	Общий объем самостоятельной работы		11,8	-
2.1	Самостоятельная работа	СР		-
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль		-
	Всего	По плану	66	-

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

Таблица 4.2 – 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/з.е.	
			очная форма обучения (3 семестр)	Очно-заочная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	54,2	-
1.1	Лекции	Лек	-	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	54	-
1.3	Лабораторные работы	Лаб	-	-
1.4	Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов)	КТ	-	-
1.5	Сдача зачета (зачёта с оцен-	КЗ	0,2	-

	кой), защита курсовой работы (курсового проекта)			
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-	-
2	Общий объем самостоятельной работы		11,8	-
2.1	Самостоятельная работа	СР		-
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль		-
	Всего	По плану	66	-

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

Таблица 4.3 – 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/з.е.	
			очная форма обучения (4 семестр)	Очно-заочная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	54,2	-
1.1	Лекции	Лек	-	
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	54	-
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	-
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-	-
2	Общий объем самостоятельной работы		11,8	-
2.1	Самостоятельная работа	СР		-
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль		-
	Всего	По плану	66	-

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

Таблица 4.4 – 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/з.е.	
			очная форма обучения (2 семестр)	Очно-заочная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт	54,2	-

		часы		
1.1	Лекции	Лек	-	
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	54	-
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	-
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-	-
2	Общий объем самостоятельной работы		11,8	-
2.1	Самостоятельная работа	СР		-
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль		-
	Всего	По плану	66	-

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

Таблица 4.5 – 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	Трудоемкость, ч.	
			очная форма обучения	очно-заочная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	36,2	-
1.1	Лекции	Лек	-	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	36	-
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	-
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-	-
2	Общий объем самостоятельной работы		27,8	-
2.1	Самостоятельная работа	СР	27,8	-
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль		-
	Всего	По плану	64	-

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 «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» и их содержание.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Оздоровительная гимнастика	1.Основная гимнастика. 2.Лечебная гимнастика.
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.
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.
4	Волейбол	Прием и передача мяча в парах и тройках; 2.Верхняя и нижняя передача; 3.Тактика игры в защите и нападении. 4. Учебная игра в пионербол и в волейбол по упрощенным правилам.
5	Настольный теннис	1. Поддачи мяча открытой и закрытой ракеткой. 2. Переводы мяча. 3. Учебная игра по всем правилам.
6	Легкая атлетика	Оздоровительный бег, общеразвивающие упражнения в движении, спортивная ходьба.

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 2 семестр (очная форма обучения)

№ 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.	17
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.	17
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; - 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	20
		Итого	54

Таблица 5.2.2 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 3 семестр (очная форма обучения)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	3	Тема: Подбор лыжного инвентаря. Способы нанесения мазей, применение мазей при различных погодных условиях и температурах, хранение лыж. Содержание: 1.Виды лыж, виды палок, ботинок. Способы подбора инвентаря. Выбор экипировки.	7

		2. Лыжные мази. Рассказ, показ преподавателем. 2. Нанесение мазей держания, парафинов. Способы снятия мазей держания, чистка лыж. 3. Построение с лыжами и палками. Выполнение команд. Передвижение к месту тренировочных занятий. 4. ОРУ, подводящие и подготовительные упражнения лыжника. 3. Хранение лыж.	
2	3	Тема: Овладение техникой подъема с небольшим уклоном на лыжах: способ «елочка», «переступание». Содержание: 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.	7
3	3	Тема: Овладение техникой спуска с небольшим уклоном на лыжах, горнолыжная техника, техника торможения. Стойки: основная, высокая. Содержание: 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.	7
4	3	Тема: Освоение техники передвижения на лыжах классическими ходами. Содержание: 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.	7
5	3	Тема: Освоение техники передвижения на лыжах коньковыми ходами. Содержание: 1. Прохождение малого тренировочного круга 200-300м несколько раз.	7

		2.Объяснение, показ преподавателем. Выполнение элементов техники на малом тренировочном кругу (подводящие упражнения) 3.Техника передвижения одношажным ходом 4. Техника передвижения двухшажным ходом.	
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.	7
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.	12
		Итого	54

Таблица 5.2.3 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 4 семестр (очная форма обучения)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	1	Тема: Основная гимнастика. Содержание: 1.Комплексы дыхательной гимнастики по Стрельниковой, Бутейко. 2.Обще развивающие упражнения без предметов. 3.Комплексы упражнений на расслабление (релаксирующие упражнения) 4.Йога.	8
2	1	Тема: Лечебная гимнастика Содержание: 1.Гимнастика для глаз. 2.Комплексы ЛФК при своем заболевании.	8
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.	8
4	2	Тема:Броски мяча по корзине. Содержание:	8

		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.	
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.	8
6	2	Тема: Учебная игра по упрощенным правилам.	14
		Итого	54

Таблица 5.2.4 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 5 семестр (очная форма обучения)

№ 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.	12
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.	12
3	4	Тема: Тактика игры в защите и нападении. Содержание: 1.Функции игроков в команде. 2.Тактика игры 3.Виды расстановки игроков на площадке	14
4	4	Тема: Учебная игра. Содержание: 1.Учебная игра в пионербол. 2. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	15
		Итого	54

Таблица 5.2.5 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 6 семестр (очная форма обучения)

№ 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.	12
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; - 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	12
		Итого	36

5.3 Распределение трудоёмкости самостоятельной работы (СР) по видам работ.

Таблица 5.3.1 – Распределение трудоёмкости самостоятельной работы по видам работ (очная форма обучения)

№п/п	Вид работы	Время, ч
1	<i>Подготовка к практическим занятиям</i>	24
1.1	Тема «Основная гимнастика». Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики и лечебной гимнастики в соответствии с заболеванием студента.	12
1.2	Тема «Лечебная гимнастика» Гимнастика для глаз. Комплексы ЛФК при своем заболевании	12
2	<i>Самостоятельное изучение тем дисциплины</i>	51
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.	12
2.2	Тема «Броски мяча по корзине». Изучение подводящих и подготовительных упражнений.	12
2.3	Тема «Ведение мяча и обводка». Изучение подводящих и подготовительных упражнений.	12
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.	15
	Итого	75

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

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся приведены в таблицах 6.1.1 и 6.1.2.

Таблица 6.1 – Тема, задания и вопросы для самостоятельного изучения (очная форма обучения).

№ 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. 32 (ИД-1УК-7), У2 (ИД-2УК-7)	12	1, 2
2	Лечебная гимнастика	Гимнастика для глаз. Комплексы ЛФК при своем заболевании 32 (ИД-1УК-7), У2 (ИД-2УК-7)	12	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. 32 (ИД-1УК-7), У2 (ИД-2УК-7), В2 (ИД-3УК-7)	12	1, 2
4	Броски мяча по корзине	Изучение подводящих и подготовительных упражнений. 32 (ИД-1УК-7), У2 (ИД-2УК-7), В2 (ИД-3УК-7)	12	1, 2
5	Ведение мяча и обводка	Изучение подводящих и подготовительных упражнений. 32 (ИД-1УК-7), У2 (ИД-2УК-7), В2 (ИД-3УК-7)	12	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. 32 (ИД-1УК-7), У2 (ИД-2УК-7), В2 (ИД-3УК-7)	15	1,2
	Всего		75	

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

№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. 32 (ИД-1УК-7), У2 (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. 32 (ИД-1УК-7), У2 (ИД-2УК-7), В2 (ИД-3УК-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. 32 (ИД-1УК-7), У2 (ИД-2УК-7), В2 (ИД-3УК-7)	16
Итого			56

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлены в **Приложении 1**.

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

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

9.1.1 Основная литература по элективной дисциплине

Таблица 9.1.1 – Основная литература по элективной дисциплине

№ п/п	Наименование	Количество, экз.	
		всего	в расчете на 100 обучаю- щихся
1	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/583140	-	-
2	Физическая культура студента: учебник /Под ред. В.И.Ильинича.- М.:Гардарики, 2003.- 448 с.	95	475

9.1.2. Дополнительная литература

Таблица 9.1.2 – Дополнительная литература по элективной дисциплине

№ п/п	Наименование	Количество, экз.	
		всего	в расчете на 100 обучаю- щихся
1	Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Блинков С.Н.; Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. — Кинель : РИО СГСХА, 2018 .— 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/688513	-	-
2	Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 357 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-22084-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/600785	85	425
3	Физическая культура: учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная плат-	90	450

	форма Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586530		
4	Мезенцева, В. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. — Самара : СамГАУ, 2023 — 240 с. — ISBN 978-5-88575-709-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/348065	-	-
5	Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / М. В. Катренко, Н. И. Соколова; Л. А. Небытова. — Ставрополь : изд-во СКФУ, 2017. — 269 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/642436	-	-
6	Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024 — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/388199	-	-

9.1.3. Собственные методические издания кафедры

Таблица 9.1.3 – Собственные методические издания кафедры

№ 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	240
2	Кузьмина, М.В. Оздоровительный бег: методические указания к самостоятельной работе студентов /М.В.Кузьмина.- Пенза: РИО ПГСХА, 2009.- 39 с.	85	425
3	Кузьмина, М.В., Лазарева, С.Е. Учебное пособие «Теоретико - методические основы физического воспитания» /М.В.Кузьмина, С.Е. Лазарева. – Пенза: РИО ПГСХА, 2008-120	90	450
4	Дубровный, Ю.И. Организация самостоятельных занятий по физическому воспитанию студентов ПГСХА. /Ю.И. Дубровный. - Ульяновск: Ул-ГТУ, 2003. – 33с.	56	280

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 ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№ п/п	Наименование	Условия доступа
1	Сервис «Открытое образование» // Электронный ресурс / http://openedu.ru/	свободный
2	Сервис «Онлайн-курсы Образовательного центра Сириус» // Электронный ресурс / http://sirius.online/	свободный
3	Электронно-библиотечная система издательства «Лань» // Электронный ресурс http://e.lanbook.com/	По договору
4	Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ» https://rucont.ru/	По договору

Таблица 9.2.2 - Доступ (удалённый доступ) ФГБОУ ВО Пензенский ГАУ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным системам

№ п/п	Наименование базы данных	Условия доступа
1.	Электронная библиотека полнотекстовых документов Пензенского ГАУ (https://pgau.ru/strukturnye-podrazdeleniya/nauchnaya-biblioteka/elektronnaya-biblioteka-pgau) - 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.
2.	Электронный каталог научной библиотеки Пензенского ГАУ (https://ebs.pgau.ru/Web/Search/Simple) – собственная генерация	Доступ свободный с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств через Личный кабинет; возможность регистрации для удаленной работы по IP
3.	Электронный каталог всех видов документов из фондов ЦНСХБ https://opac.cnsnb.ru/wlib/	Доступ свободный с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК
4.	Сводный каталог библиотек АПК http://www.cnsnb.ru/artefact3/ia/is1.asp?lv=11&un=svkat&p1=&em=c2R	Доступ свободный с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК
5.	Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ» (https://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); возможность удаленной регистрации и работы
6.	Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукоонт» (https://lib.rucont.ru/search) – сторонняя	Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по коллективному или индивидуальному

		аутентификатору (логин/пароль); возможность регистрации для удаленной работы по IP:
7.	Электронно-библиотечная система Znanium (https://znanium.com/) – сторонняя	С любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальным ключам доступа
8.	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
9.	Электронно-библиотечная система "AgriLib" Научная и учебно-методическая литература для аграрного образования (http://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 (вводить только один раз).
10.	Электронная библиотека Издательского центра «Академия» (https://academia-moscow.ru/elibrary/)-сторонняя	Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль)
11.	Электронные ресурсы Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Центральная научная сельскохозяйственная библиотека» (ФГБНУ ЦНСХБ) http://www.cnsheb.ru/ - сторонняя	Доступ с любого компьютера локальной сети университета; с личных ПК, мобильных устройств, имеющих выход в Интернет Доступ к лицензионным ресурсам через терминал удаленного доступа Пензенского ГАУ согласно ежегодно заключаемому договору Заказ документов через службу ЭДД (электронной доставки документов) согласно договору
12.	eLIBRARY.RU - НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА (https://www.elibrary.ru/defaultx.asp) – сторонняя	Доступны поиск, просмотр и загрузка полнотекстовых Лицензионных материалов через Интернет (в том числе по электронной почте) по IP адресам университета без ограничения количества пользователей Неограниченный доступ с личных компьютеров для библиографического поиска, просмотра оглавления журналов.
13.	НЭБ — Национальная электронная библиотека — скачать и читать онлайн книги, диссертации, учебные пособия (https://rusneb.ru/) – сторонняя	В зале обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга НБ (ауд. 5202)
14.	Справочно-правовая система «КОНСУЛЬТАНТ+» (www.consultant.ru/) – сторонняя	В залах университета (ауд. 1237, 5202) без пароля
15.	Центр цифровой трансформации в сфере АПК	Доступ свободный

	(https://cctmcx.ru/)- сторонняя	
16.	Технологический портал Минсельхоза России (http://usmt.mcx.ru/opendata) - сторонняя	Доступ свободный
17.	Законодательство России. Официальный интернет-портал правовой информации (http://pravo.gov.ru/ips/) - сторонняя	Доступ свободный
18.	Национальная платформа открытого образования (https://npoad.ru/about)- сторонняя	Доступ свободный
19.	ФИПС - Федеральное государственное бюджетное учреждение Федеральный институт промышленной собственности (https://www1.fips.ru/)- сторонняя	Доступ свободный
20.	Библиотека им. М.Ю. Лермонтова (https://www.liblermont.ru/) - сторонняя	Доступ свободный
21.	Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Пензенской области (https://58.rosstat.gov.ru/) - сторонняя	Доступ свободный
22.	Сводный Каталог Библиотек России (https://skbr21.ru/#/)- сторонняя	Доступ свободный
23.	Центр «ЛИБНЕТ» (http://www.nilc.ru/skk/)- сторонняя	Доступ свободный
24.	Российская государственная библиотека (https://www.rsl.ru/?f=46) - сторонняя	Доступ свободный
25.	Электронный каталог Российской национальной библиотеки-РНБ (https://primo.nl.ru/primo-explore/search?vid=07NLR_VU1) - сторонняя	Доступ свободный
26.	РОСИНФОРМАГРОТЕХ (https://rosinformagrotech.ru/) - сторонняя	Доступ свободный

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

Таблица 10.1 – Материально-техническое обеспечение дисциплины.

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Наименование специальных по- мещений и поме- щений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень ли- цензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	2	3	4	5
1.	Элективная дисциплина «Спортивные игры»	Помещение для практических занятий Спор- тивный корпус Лит. А; 440014, Пензенская об- ласть,г. Пенза, Железнодорож- ный район, ул. Подлесная, 11 1800 кв.м <i>Спортивный зал 610 кв.м., Аудитории)</i>	Специализированная мебель: Гимнастическая скамья – 8 шт. Стол письменный-8 шт. Стул - 11 шт. Стол-стойка – 1 шт. Компьютерный стол- 1 шт. Кресло – 1 шт. Витрина – 1 шт. Шит учета – 5 шт. Стол шахматный -1 шт. Часы электрон. – 1 шт. Шкаф книжный – 4 шт. Шкаф для оружия -2 шт Сейф – 3шт. Оборудование и технические средства обучения, набор учебно- наглядных пособий, комплект лицензионного и свободно распространяемо- го программного обеспе- чения, в том числе отечественного производства: Стенка шведская – 1 шт. Сетка волейболь- ная1 шт. Сеть загради- тельная–1 шт. Стойки волейбольные 1ком. Ворота мини- футбольные 2шт. Перекладина – 1 шт. Мячи волейбольные - 8 шт. Мячи баскетболь- ные – 14 шт. Мячи фут- больные - 4 шт Щит баскетбольный - 2 шт. Мешок для бокса – 1 шт. Бревно гимнастическое - 1шт. Маты гимнастические – 4 шт. Скакалки гимнасти- ческие-20шт Обручи гим- настические –20 шт. Ков-	отсутствует

			рик гимнастический – 20шт Ролик гимнастический- 10шт Конь гимнастический -1 шт. Козел гимнастический – 1 шт Стол для армрест- линга – 1 шт Канаты - 2шт Винтовки пневматиче- ские-7шт Гранаты учеб- ные -10шт Флажки крас- ные – 4 шт Эстафетные палочки – 20 шт Лыжи - 145 пар, палки – 104 па- ры, ботинки – 150 пар	
2	Физическая культура и спорт	Помещение для практических занятий Спор- тивный корпус Лит. Б: 440014,	Специализированная мебель: Письменный стол– 1 шт., Стул – 1 шт., Часы электрон. – 1 шт. Табло – 1 шт. Гимнастическая скамья – 2 шт	отсутствует
		Пензенская об- ласть г. Пенза, Железнодорожн ый район, ул. Подлесная, 11 1400 кв.м. <i>Спортивный зал ФОКа 1100 кв.</i>	Оборудование и технические средства обучения, набор учебно- наглядных пособий, комплект лицензионного и свободно распространяемо- го программного обеспече- ния, в том числе отечественного производ- ства: Стойки волейбольные – 1 ком. Ворота мини- футбольные – 1к Акустическая система – 1 ком. Усилитель – 1 шт. Завеса «Макар» - 1 шт. Мячи футбольные -2 шт. Стол для настольного тенниса - 8 шт. Счетчики для настольного тен- ниса – 8 шт. Табло-счет для настольного тенниса – 1 шт. Мячи теннисные – 15 кор. Барьер для тенниса. https://pgau.ru/sveden/objects/cab vo2p	
3	Физическая культура и спорт	Помещение для теорети- ческих заня- тий. Спортив- ный кор- пус: Лит. А: 440014, Пензенская об- ласть г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11. Аудитория №25	Специализированная мебель: Стол письменный – 2шт. Стол ученический- 10шт. Скамья уче- ническая-10шт. Шкаф книжный-3шт. Трибуна на стол- 1шт. Оборудование и тех- нические средства обучения: набор учебно- наглядных по- собий, плакаты учебные - 9шт компьютер LG – 1 шт https://pgau.ru/sveden/objects/c abvo2p	Комплект лицензионн ого программно го обеспечения : • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021);

				• Yandex Browser (GNU) Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; Выход в Интернет.
4	Физическая культура и спорт	Открытый стадион Лит. 1: 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11. <i>Полоса препятствий</i>	Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий, комплект лицензионного свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства: Препятствие «Ров» -1шт. Препятствие «Лабиринт» -1шт. Препятствие - «Рукоход» - 1 шт. Препятствие «Стойки для проползания» - 1 шт. Препятствие «Параллельные брусья» - 1шт. https://pgau.ru/sveden/objects/cabvo2p	отсутствует
2.	Элективная дисциплина «Спортивные игры»	Открытый стадион Лит. 1: 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11. <i>Беговые дорожки 3309 кв.м</i>	Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства: Чаша для зажигания огня – 1 шт. Яма с песком для тройного прыжка -2 шт. Брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка- 2 шт. Турник уличный -3 шт Ворота футбольные – 2 шт Сетки для футбольных ворот-2шт. Тумбы «Старт-Финиш» - 2шт. https://pgau.ru/sveden/objects/cabvo2p	отсутствует

3.	Элективная дисциплина «Спортивные игры»	Открытый стадион Лит. 1: 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11. <i>Гостевая трибуна 190 кв. м.</i>	https://pgau.ru/sveden/objects/cabvo2p	отсутствует
4.	Элективная дисциплина «Спортивные игры»	Площадка для городков Лит. 2: 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11. <i>Специализированное поле 672 кв. м</i>	https://pgau.ru/sveden/objects/cabvo2p	отсутствует
5.	Элективная дисциплина «Спортивные игры»	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, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства: персональные компьютеры, телевизор, экранизированное устройство книговыдачи, считыватели электронных читательских билетов/банковских карт. • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021). • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License); • СПС «КонсультантПлюс» («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный)); • НЭБ РФ. Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; Выход в Интернет. https://pgau.ru/sveden/objects/cabvo2p	Комплект лицензионного программного обеспечения : • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021). • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**; • СПС «КонсультантПлюс» («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный))*; • НЭБ РФ. Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; Выход в Интернет.

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, таких как www.rambler.ru, www.yandex.ru, www.google.ru, www.yahoo.ru 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 - (homestasis; 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 двигательной активности связаны естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме. Чрезмерная мышечная работа (гипердинамия, 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 покоем, 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 физиче-

ских 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 физиологической системой понимают наследственно закрепленную, 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 приобретенной основе с учетом интегральных нейрогуморальных механизмов регуляции и об-

разует 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.

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

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕН-
НЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

Направление подготовки
36.03.02 Зоотехния

Направленность (профиль) программы
Технология производства продуктов животноводства

Квалификация
«Бакалавр»

Форма обучения – очная

Пенза – 2026

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования и индикаторов достижения

Таблица 1.1 – Перечень компетенций с указанием этапов их формирования и индикаторов достижения элективной дисциплины.

№ пп	Код и наименование компетенции	Код Индикатора Достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Код планируемого результата обучения	Этапы формирования компетенции
1	УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7}	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	З1 (ИД-1 _{УК-7})	Знать: методы поддержания физической подготовленности
				У1 (ИД-1 _{УК-7})	Уметь: применять средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
				В1 (ИД-1 _{УК-7})	Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности
2.		ИД-2 _{УК-7}	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровья сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной проф. деятельности.	З1 (ИД-2 _{УК-7})	Знать: уровень необходимой физической подготовки и методы ее поддержания при реализации профессиональных технологий
				У1 (ИД-2 _{УК-7})	Уметь: применять методы и средства для совершенствования основных физических качеств при реализации профессиональных технологий.
				В1 (ИД-2 _{УК-7})	Владеть: навыками обеспечения необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.
3.		ИД-3 _{УК-7}	Поддерживает	З1 (ИД-3 _{УК-7})	Знать: средства и ме-

			должный уровень физической подготовленности, включая самоконтроль и технику безопасности.		тоды физической культуры и спорта. Методики самостоятельных занятий. Технику безопасности при выполнении физических упражнений.
				У1 (ИД-Зук-7)	Уметь: проводить самостоятельные занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной или оздоровительно-корректирующей направленностью. Составлять индивидуальные комплексы упражнений с разной целевой установкой. Использовать методы самоконтроля.
				В1 (ИД-Зук-7)	Владеть: системой практических умений и навыков для самостоятельного совершенствования функциональных и двигательных возможностей организма. Навыками укрепления индивидуального здоровья с использованием средств физической культуры.

2 Оценочные материалы элективной дисциплины по физической культуре и спорту: «Физическая подготовка для лиц с ОВЗ»

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 физическим качеством и его определением. А. Сила Б. Выносливость В. Гибкость Г. Координация	1. Способность выполнять движения с большой амплитудой 2. Способность согласовывать движения разных частей тела 3. Способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий 4. Способность длительно выполнять физическую работу без снижения эффективности	А3 Б4 В1 Г2	УК-7	3
2.	Установите соответствие между видом упражнения и его направленностью. А. Наклоны вперёд из положения сидя Б. Медленный бег на месте В. Сгибание и разгибание рук от стены Г. Ходьба по прямой линии	1. Развитие силы мышц рук 2. Развитие гибкости 3. Развитие координации и равновесия 4. Развитие общей выносливости	А2 Б4 В1 Г3	УК-7	3
3.	Установите соответствие между средством физической подготовки и его назначением для лиц с ОВЗ. А. Общеразвивающие упражнения Б. Дыхательные упражнения В. Упражнения на расслабление Г. Упражнения на равновесие	1. Снижение мышечного напряжения после нагрузки 2. Улучшение вентиляции лёгких и насыщения крови кислородом 3. Укрепление всех мышечных групп и подготовка организма к нагрузке 4. Тренировка вестибулярного аппарата и профилактика падений	А3 Б2 В1 Г4	УК-7	3
4.	Установите соответствие между частью занятия и её задачей. А. Подготовительная часть Б. Основная часть В. Заключительная часть Г. Вводная часть	1. Постепенное снижение нагрузки, восстановление дыхания 2. Построение, приветствие, объяснение задач занятия 3. Разминка, подготовка организма к нагрузке 4. Решение основных задач занятия, развитие физических качеств	А3 Б4 В1 Г2	УК-7	3

5.	Установите соответствие между нозологической группой и рекомендуемым акцентом в физической подготовке. А. Нарушение зрения Б. Нарушение слуха В. Нарушение опорно-двигательного аппарата Г. Соматические заболевания	1. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата и равновесия 2. Упражнения на развитие сохранных мышечных групп и гибкость 3. Упражнения умеренной интенсивности с контролем пульса 4. Упражнения на развитие слухового восприятия и ориентации в пространстве	А4 Б1 В2 Г3	УК-7	3
----	--	---	-------------	------	---

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 частей занятия по физической подготовке.	1. Основная часть 2. Заключительная часть 3. Подготовительная часть	312	УК-7	3
2.	Установите правильную последовательность упражнений в комплексе утренней гимнастики.	1. Упражнения для мышц туловища 2. Ходьба и дыхательные упражнения 3. Потягивания 4. Упражнения для мышц рук	3412	УК-7	3
3.	Установите последовательность увеличения нагрузки на занятии.	1. Выполнение упражнений на растягивание 2. Ходьба в спокойном темпе 3. Выполнение беговых упражнений 4. Выполнение общеразвивающих упражнений	2431	УК-7	3
4.	Установите последовательность действий при обучении новому упражнению.	1. Самостоятельное выполнение 2. Показ упражнения преподавателем 3. Выполнение вместе с преподавателем 4. Объяснение техники выполнения	4231	УК-7	3
5.	Установите правильную последовательность действий при плохом самочувствии на занятии.	1. Измерить пульс 2. Сообщить преподавателю 3. Прекратить выполнение упражнения 4. При необходимости обратиться к врачу	3214	УК-7	3

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.	Назовите основные задачи физической подготовки для лиц с ОВЗ.		1. Укрепление здоровья и повышение работоспособности. 2. Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация). 3. Коррекция нарушений физического развития. 4. Социальная адаптация и повышение качества жизни.	УК-7	3
2.	Какие правила безопасности необходимо соблюдать на занятиях физической подготовкой лицам с ОВЗ?		1. Сообщать преподавателю о самочувствии до начала занятия. 2. Выполнять только разрешённые врачом упражнения. 3. Соблюдать дистанцию при выполнении упражнений. 4. Немедленно прекратить занятие при появлении боли или головокружения. 5. Использовать удобную спортивную форму и обувь.	УК-7	3
3.	Какие показатели самоконтроля необходимо отслеживать лицам с ОВЗ при занятиях физической подготовкой?		Частота сердечных сокращений (пульс), самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое), настроение, сон, аппетит, наличие или отсутствие болевых ощущений, утомляемость.	УК-7	3
4.	Какие физические качества развиваются при выполнении общеразвивающих упражнений?		При выполнении общеразвивающих упражнений развиваются: гибкость и подвижность суставов, сила мышц, координация движений, общая выносливость (при длительном выполнении), формируется правильная осанка.	УК-7	3
5.	Назовите основные формы занятий физической подготовкой для лиц с ОВЗ.		Учебные занятия по расписанию, утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные занятия по заданию преподавателя, физкультурные паузы в режиме дня, прогулки на свежем воздухе.	УК-7	3

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.	Способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий называется _____.		сила	УК-7	3
2.	Способность выполнять движения с большой амплитудой называется _____.		гибкость	УК-7	3
3.	Количество ударов сердца в минуту в состоянии покоя у взрослого человека в норме составляет _____.		60–80 уд/мин	УК-7	3
4.	Подготовительная часть занятия, во время которой разогреваются мышцы и суставы, называется _____.		разминка	УК-7	3
5.	Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физическим развитием называется _____.		самоконтроль	УК-7	3
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.	Что является основным средством физической подготовки?	1. Лекарства 2. Физические упражнения 3. Правильное питание 4. Закаливание	2 Обоснование: Основным средством физической подготовки являются физические упражнения. Они подбираются с учётом состояния здоровья и возможностей занимающихся.	УК-7	3
2.	С чего обязательно должно начинаться каждое занятие физической подготовкой?	1. С бега 2. С разминки 3. С прыжков 4. С силовых упражнений	2 Обоснование: Разминка необходима для подготовки организма к нагрузке, разогрева мышц и суставов, что снижает риск травм.	УК-7	3
3.	Какое физическое качество в первую очередь развивают упражнения на растягивание?	1. Сила 2. Гибкость 3. Быстрота 4. Выносливость	2 Обоснование: Упражнения на растягивание направлены на увеличение эластичности мышц и связок, улучшение подвижности суставов, то есть на развитие гибкости.	УК-7	3

4.	Какой пульс считается умеренной нагрузкой для лиц с ОВЗ (при пульсе покоя 60–80 уд/мин)?	1. 80–90 уд/мин 2. 90–110 уд/мин 3. 110–130 уд/мин 4. 150–170 уд/мин	3 Обоснование: Для лиц с ОВЗ умеренной считается нагрузка при частоте пульса 110–130 ударов в минуту. Более высокие значения могут быть опасны для здоровья.	УК-7	3
5.	Что необходимо сделать, если во время занятия появилась боль или головокружение?	1. Продолжить занятие 2. Сообщить преподавателю и прекратить упражнение 3. Уйти домой 4. Никому не говорить	2 Обоснование: При появлении боли или головокружения необходимо немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить преподавателю. Это главное правило безопасности на занятиях.	УК-7	3

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. Что понимается под адаптивной физической культурой. Сущность понятия, его цели, задачи и значение в системе высшего образования.
2. Каковы основные принципы построения занятий физической культурой для лиц с ОВЗ. Приведите примеры реализации принципов индивидуализации, доступности и постепенности в учебной практике.
3. В чём заключается отличие между физической реабилитацией и адаптивным спортом. Проанализируйте цели, методы и формы работы в этих двух направлениях.
4. Какие функции выполняет физическая культура в процессе социальной адаптации лиц с ОВЗ. Опишите, как занятия способствуют формированию навыков общения, уверенности в себе и интеграции в общество.
5. Что такое «навстречу природе» как стратегия в адаптивной физической культуре. Объясните, как данный подход влияет на выбор методов и средств физической подготовки.
6. Какие факторы учитываются при подборе физических упражнений для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата? Приведите примеры упражнений и обоснуйте их применение.
7. Опишите роль двигательной активности в коррекции эмоционально-волевой сферы у лиц с ОВЗ. Приведите примеры упражнений, способствующих снижению тревожности и повышению мотивации.
8. Как организуется процесс обучения двигательным действиям у студентов с нарушениями слуха?. Укажите особенности методики, используемые средства наглядности и коммуникации.
9. Какие методы используются для развития координационных способностей у лиц с нарушениями зрения. Опишите конкретные упражнения и условия их проведения.
10. В чём заключается значение физической подготовки в профилактике вторичных нарушений у лиц с ОВЗ. Приведите примеры заболеваний, которые можно предотвратить с помощью систематических занятий.
11. Какие виды физических упражнений рекомендуются при ДЦП. Обоснуйте выбор упражнений с учётом двигательных нарушений и целей коррекции.
12. Что включает в себя система классификации в адаптивном спорте. Опишите, как классифицируются спортсмены по видам нарушений и уровню функциональных возможностей.
13. Какие особенности физической подготовки существуют для студентов с умственной отсталостью.
14. Укажите на необходимость упрощения инструкций, увеличения повторений и использования игровых методов.
15. Какие формы организации занятий наиболее эффективны при работе с лицами с ОВЗ. Сравните индивидуальные, групповые и инклюзивные формы, приведите примеры.
16. Что такое двигательная рекреация и как она используется в адаптивной физической культуре. Опишите её цели, формы и примеры реализации в вузе.
17. Какие требования предъявляются к помещению и оборудованию для занятий с лицами с ОВЗ. Перечислите необходимые условия безопасности, доступности и комфорта.
18. Какова роль преподавателя в процессе адаптивной физической подготовки. Опишите его функции как педагога, психолога, организатора и наставника.
19. Какие методы применяются для контроля физической нагрузки у лиц с ОВЗ. Укажите на использование самоконтроля, пульсометрии, функциональных проб.
20. Что такое «принцип коррекционно-развивающей направленности» в адаптивной физической культуре. Объясните, как он реализуется на практике при работе с различными нозологическими группами.
21. Какие преимущества даёт включение физической культуры в образовательный процесс студентов с ОВЗ. Опишите влияние на общее состояние здоровья, учебную мотивацию и социальную активность.
22. Какие виды адаптивного спорта наиболее распространены в России. Перечислите и кратко охарактеризуйте паралимпийские, сурдлимпийские и специальные Олимпийские игры.
23. Какие естественно-средовые средства используются в оздоровительной работе с лицами с ОВЗ.

Опишите применение воздушных, солнечных и водных процедур.

24. Какова роль семьи в процессе физической подготовки лиц с ОВЗ. Объясните, как можно вовлечь родственников в поддержку двигательной активности.
25. Какие методы используются для мотивации студентов с ОВЗ к систематическим занятиям. Приведите примеры поощрений, соревнований, игровых форм.
26. Что включает в себя понятие «инклюзивное физическое воспитание». Опишите, как организуется совместное обучение студентов с ОВЗ и без них.
27. Какие физические качества необходимо развивать в первую очередь у лиц с нарушениями слуха. Обоснуйте выбор качеств (например, координация, внимание, реакция) и подберите упражнения.
28. Как влияет физическая нагрузка на сердечно-сосудистую систему у лиц с ОВЗ. Приведите примеры положительных изменений и нормы дозировки нагрузки.
29. Какие методы используются для формирования навыков самостоятельной физической подготовки у студентов с ОВЗ. Опишите, как обучают планированию режима, самоконтролю и выбору упражнений.
30. Какие задачи решает физическая культура в профессиональной подготовке студентов с ОВЗ. Укажите на развитие выносливости, устойчивости к умственным нагрузкам, профилактику гиподинамии.
31. Как можно оценить эффективность физической подготовки лиц с ОВЗ в вузе. Предложите критерии: физиологические, психологические, социальные, педагогически