

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет"  
Информация о владельце:  
ФИО: Лизунова Лариса Рейновна  
Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации  
Дата подписания: 13.01.2023 14:59:29  
Уникальный программный ключ:  
2df9c6861881908afc45bec7d3c3932fa758d4b545fa3be46a642db74e588dff

Электронный документ подписан ПЭП  
Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации  
Уникальный программный ключ: 61918fe267ac770da66e

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
Сарапулов Алексей Николаевич

## ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЙ МОДУЛЬ Лечебная физическая культура рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Физического воспитания*</b>
Учебный план	b460302_09o_2020_Архив.plx 46.03.02 ДОКУМЕНТОВЕДЕНИЕ И АРХИВОВЕДЕНИЕ Направленность (профиль) "Историческое архивоведение"
Квалификация	<b>Бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>

Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 1, 2, 3, 4, 5
аудиторные занятия	230	
самостоятельная работа	78	
Форма контроля, Промежуточная аттестация	18,75	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр р на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
	Неделя		16 1/6		16 2/6		16 1/6		17			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП								
Практические	40	40	40	40	50	50	50	50	50	50	230	230
Иная контактная работа	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1,25	1,25
В том числе в форме практ.подготовки	15	15	15	15	20	20	20	20	20	20	90	90
Итого ауд.	40	40	40	40	50	50	50	50	50	50	230	230
Контактная работа	40,25	40,25	40,25	40,25	50,25	50,25	50,25	50,25	50,25	50,25	231,25	231,25
Сам. работа	12	12	12	12	18	18	18	18	18	18	78	78
Часы на контроль	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	18,75	18,75

Программу составил(и):            доцент, декан ФФК, Старкова Е.В.

Рабочая программа дисциплины  
**Лечебная физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 46.03.02  
ДОКУМЕНТОВЕДЕНИЕ И АРХИВОВЕДЕНИЕ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 06.03.2015 г. № 176)

составлена на основании учебного плана:

46.03.02 ДОКУМЕНТОВЕДЕНИЕ И АРХИВОВЕДЕНИЕ  
Направленность (профиль) "Историческое архивоведение"  
(Шифр Дисциплины: Б1.Б.01.ДВ.01.03)

утвержденного учёным советом вуза от 24.12.2019 г. протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
**Отечественной и всеобщей истории, археологии \***

Протокол от 26 ноября 2019 г. № 3

Срок действия программы: 2020-2024 уч.г.

Зав. кафедрой Старкова Елена Викторовна

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры (адаптивной и лечебной) для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
-----	---

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.Б.01.ДВ.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Физическая культура
2.1.2	Безопасность жизнедеятельности
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Физическая культура

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ОК-8.31: ЗНАТЬ:** научно-методические основы физической культуры; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность, основные средства физического воспитания и методы тренировки, обеспечивающие поддержание и совершенствование уровня физической подготовки; методы контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

**Знать:**

Уровень 1	Общие, но не структурированные знания научно-методических основ физической культуры; содержания и направленности различных систем физических упражнений, основных средств физического воспитания и методов тренировки, методов контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 2	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания научно-методических основ физической культуры; содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительной и развивающей эффективности, основных средств физического воспитания и методов тренировки, с учетом индивидуальных особенностей; обеспечивающих поддержание и совершенствование уровня физической подготовки; методов контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 3	Сформированные структурированные знания научно-методических основ физической культуры; содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительной и развивающей эффективности, основных средств физического воспитания и методов тренировки, с учетом пола, возраста, индивидуальных особенностей занимающихся. Методики тренировки в избранном виде спорта, обеспечивающих поддержание и совершенствование уровня физической подготовки; методов контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.

**ОК-8.У1: УМЕТЬ:** составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; применять методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

Уровень 1	Частично освоенное умение составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей направленностью; применять методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 2	В основном освоенное, применяемое в стандартных ситуациях умение составлять индивидуальные комплексы физических упражнений и индивидуальные программы физкультурно-оздоровительных занятий с различной направленностью. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; применять методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 3	Полностью освоенное, применяемое в различных ситуациях умение составлять индивидуальные комплексы физических упражнений и индивидуальные программы тренировок и прогнозировать результаты. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; применять методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом и вносить коррективы в программы тренировок

**ОК-8.В1: ВЛАДЕТЬ:** техникой базовых двигательных действий; способами дозирования нагрузки при занятиях физическими упражнениями с целью оздоровления, подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в

<b>ней; методами оценки функционального состояния и работоспособности организма.</b>	
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Частично владеет техникой базовых двигательных действий; навыками дозирования нагрузки при занятиях физическими упражнениями с целью оздоровления, подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней; оценки функционального состояния и работоспособности организма.
Уровень 2	В целом владеет техникой базовых двигательных действий; методами развития двигательных качеств, методами тренировки в избранном виде спорта навыками (способами) дозирования нагрузки при занятиях физическими упражнениями с целью оздоровления, подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней; методами оценки функционального состояния, общей и специальной работоспособности организма.
Уровень 3	Свободно владеет техникой разнообразных двигательных действий; методами развития двигательных качеств, методами тренировки в видах спорта с профессионально-прикладной направленностью, навыками (способами) дозирования нагрузки при занятиях физическими упражнениями и спортом с целью оздоровления, подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней; методами оценки функционального состояния и повышения функциональных резервов.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	научно-методические основы физической культуры; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность, основные средства физического воспитания и методы тренировки, обеспечивающие поддержание и совершенствование уровня физической подготовки; методы контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Код 31 (ОК-8)
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; применять методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Код У1 (ОК-8)
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	техникой базовых двигательных действий; способами дозирования нагрузки при занятиях физическими упражнениями с целью оздоровления, подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней; методами оценки функционального состояния и работоспособности организма. Код В1 (ОК-8)

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Час.	Компетенции	Литература	Интрак.
	<b>Раздел 1. Методико-практический раздел</b>					
1.1	Диагностика знаний по физической культуре, уровня здоровья, физической подготовленности. /Пр/	1	4	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
Примечание:						
Используются тесты по теоретической подготовке, доступные двигательные тесты, диагностика функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем						
1.2	Проведение комплексов лечебной физической культуры в соответствии с ограниченными возможностями здоровья занимающихся /Пр/	1	16	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
Примечание:						

При выполнении комплексов осуществляется деление учащихся на группы по основным заболеваниям. Дозировка упражнений определяется индивидуальными возможностями студента.									
1.3	Коррекция двигательной и функциональной подготовленности средствами оздоровительных систем физических упражнений (Дыхательные гимнастики Стрельниковой и Бодифлекс, Пилатес, Т.Ханны, стретчинг, Изотон и др.). /Пр/	1	20	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0			
Примечание:									
Знакомство с различными оздоровительными системами, техникой и методикой выполнения упражнений									
1.4	Коррекция двигательной и функциональной подготовленности средствами оздоровительных систем физических упражнений (Дыхательные гимнастики Стрельниковой и Бодифлекс, Пилатес, Т.Ханны, стретчинг, Изотон и др.). /Пр/	2	4	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0			
Примечание:									
Знакомство с различными оздоровительными системами, техникой и методикой выполнения упражнений									
1.5	Технологии физкультурно-спортивной деятельности для студентов с ОВЗ (настольный теннис, дартс, бочче, бадминтон, атлетическая гимнастика, подвижные игры и др.) /Пр/	2	24	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0			
Примечание:									
Знакомство с техникой упражнений, правилами соревнований предложенных видов спорта. Использование подготовительных и подводящих упражнений.									
1.6	Методические основы составления и проведения подготовительной части занятия /Пр/	2	8	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0			
Примечание:									
Знание задач подготовительной части, подбор упражнений в соответствии с темой урока. Терминология физических упражнений. Соблюдение принципа от простого к сложному.									
1.7	Методические подходы к построению заключительной части занятия /Пр/	2	4	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0			
Примечание:									
Знание задач заключительной части. Подбор упражнений на расслабление и растягивание, восстановление показателей пульса и частоты дыхания.									
1.8	Диагностика знаний по физической культуре, уровня здоровья, физической подготовленности /Пр/	3	4	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0			
Примечание:									
Используются тесты по теоретической подготовке, доступные двигательные тесты, методики определения уровня здоровья и функционального состояния основных систем организма.									
1.9	Проведение комплексов лечебной физической культуры в соответствии с ограниченными возможностями здоровья занимающихся /Пр/	3	10	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0			
Примечание:									
Используется малогрупповой метод. В отдельных случаях - индивидуальная дозировка упражнений. Проводятся комплексы упражнений для лечения и профилактики наиболее распространенных заболеваний: сколиоз различной локализации, остеохондроз, гипертония, вегето-сосудистая дистония, плоскостопие, ожирение.									

1.10	Коррекция двигательной и функциональной подготовленности средствами оздоровительных систем физических упражнений (Дыхательные гимнастики Стрельниковой и Бодифлекс, Пилатес, Т.Ханны, стретчинг, Изотон и др.). /Пр/	3	20	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
Примечание:						
Использование различных оздоровительных систем в зависимости от заболевания						
1.11	Технологии физкультурно-спортивной деятельности для студентов с ОВЗ (настольный теннис, дартс, бочче, бадминтон, атлетическая гимнастика, подвижные игры и др.) /Пр/	3	16	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
Примечание:						
Совершенствование техники движений в предложенных видах двигательной активности. Составление комплексов упражнений, отработка комбинаций и тактических вариантов.						
1.12	Технологии физкультурно-спортивной деятельности для студентов с ОВЗ (настольный теннис, дартс, бочче, бадминтон, атлетическая гимнастика, подвижные игры и др.) /Пр/	4	2	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
Примечание:						
Знакомство с методикой тренировки в предложенных видах спорта и играх.						
1.13	Методические основы составления комплексов упражнений для развития двигательных способностей. /Пр/	4	10	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
Примечание:						
Определение двигательных качеств, методика их развития и оценки. Количество упражнений, амплитуда движений, темп выполнения, общая моторная плотность занятия определяются индивидуальными возможностями студента						
1.14	Проведение комплекса силовых упражнений оздоровительной направленности в соответствии с ОВЗ. /Пр/	4	14	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
Примечание:						
Особое внимание уделяется дыханию, соблюдению оптимальной амплитуды и темпа выполнения упражнений. Статические нагрузки строго дозируются.						
1.15	Проведение комплекса упражнений для развития двигательных способностей (на выбор: аэробных, координационных, гибкости) в соответствии с ОВЗ. /Пр/	4	14	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
Примечание:						
При проведении комплекса соблюдать основные педагогические принципы физического воспитания. Индивидуально дозировать нагрузку. Следить за техникой упражнений, пульсом, ритмом дыхания.						
1.16	Проведение подвижных игр. /Пр/	4	10	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
Примечание:						
Игры малой и средней подвижности, игры на внимание для разного возраста. Подбор инвентаря и оборудования, выбор места проведения. Постановка педагогических задач. Подведение итогов игры.						
1.17	Диагностика знаний по физической культуре, уровня здоровья, физической подготовленности /Пр/	5	4	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
Примечание:						
Тестирование теоретических и методических знаний. Определение здоровья по методике Апанасенко, определение биологического возраста. Выполнение доступных по состоянию здоровья двигательных тестов.						

1.18	Проведение комплексов лечебной физической культуры в соответствии с ограниченными возможностями здоровья занимающихся /Пр/	5	6	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
Примечание: Проведение комплексов ЛФК для лечения и профилактики наиболее распространенных заболеваний, ЛФК при бронхиальной астме и пневмонии, после травм и операций.						
1.19	Коррекция двигательной и функциональной подготовленности средствами оздоровительных систем физических упражнений (Дыхательные гимнастики Стрельниковой и Бодифлекс, Пилатес, Т.Ханны, стретчинг, Изотон и др.). /Пр/	5	8	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
Примечание: Повторение и усложнение ранее изученного материала.						
1.20	Технологии физкультурно-спортивной деятельности для студентов с ОВЗ (настольный теннис, дартс, бочче, бадминтон, атлетическая гимнастика, подвижные игры и др.) /Пр/	5	8	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
Примечание: Совершенствование техники элементов, отработка тактических приемов. Проведение соревнований (дартс, теннис) в учебной группе при отсутствии медицинских противопоказаний.						
1.21	Проведение основной части занятия /Пр/	5	14	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
Примечание: Подбор упражнений в соответствии с темой урока и возможностями занимающихся. Соблюдение оптимальной моторной плотности занятия. Анализ физиологической кривой урока.						
1.22	Проведение физкультурно-массового мероприятия /Пр/	5	10	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
Примечание: Постановка целей и задач мероприятия. Разработка сценария мероприятия. Подбор инвентаря и оборудование. Распределение ролей (ведущий, судья, инструктор, участник). Учет двигательных возможностей занимающихся. Анализ проведенного мероприятия.						
	<b>Раздел 2. Самостоятельная работа</b>					
2.1	Поиск средств ФК, ОФК и ЛФК (интернет, библиотечные ресурсы) для самостоятельного использования для профилактики основного заболевания, поддержания уровня здоровья (подбор физических упражнений, определение дозировки). /Ср/	1	2	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
Примечание: Работа выполняется после прохождения углубленного медицинского осмотра, уточнения основного и сопутствующего диагноза, консультации со специалистами.						
2.2	Самостоятельное выполнение выбранных упражнений /Ср/	1	10	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
Примечание: Комплексы упражнений выполняются не менее двух раз в неделю при удовлетворительном самочувствии						

2.3	Составление и написание комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия. /Ср/	2	4	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
Примечание: При составлении комплекса обратить внимание на терминологию гимнастических упражнений, разнообразие исходных положений.						
2.4	Анализ эффективности выполнения подобранного комплекса упражнений. /Ср/	2	4	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
Примечание: При анализе эффективности учитываются объективные (пульс, давление, частота дыхания, масса тела, динамометрия) и субъективные (самочувствие, аппетит) показатели самоконтроля.						
2.5	Самостоятельное выполнение выбранных упражнений. /Ср/	2	4	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
Примечание: Комплекс выполняется не менее 2 раз в неделю с постепенным увеличением объёма и интенсивности нагрузки.						
2.6	Разработка комплекса силовых упражнений для определенной мышечной группы /Ср/	3	2	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
Примечание: Комплекс должен включать упражнения с сопротивлением собственного тела, с отягощениями, на тренажерах с учетом специфики заболевания						
2.7	Составление комплекса силовых упражнений оздоровительной (восстановительной, реабилитационной) направленности для самостоятельного выполнения /Ср/	3	4	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
Примечание: Комплекс должен быть направлен на укрепление основных мышечных групп: спины, плечевого пояса, брюшного пресса, ног. Силовые упражнения чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание с целью избежать переутомления						
2.8	Самостоятельное выполнение комплекса силовых упражнений оздоровительной (восстановительной, реабилитационной) направленности. /Ср/	3	12	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
Примечание: Комплекс выполняется после его корректировки спортивным врачом и преподавателем. Интенсивность определяется течением основного заболевания.						
2.9	Анализ эффективности индивидуального комплекса силовых упражнений оздоровительной (восстановительной/реабилитационной) направленности. /Ср/	4	4	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
Примечание: Анализ эффективности определяется по показателям самочувствия, контрольных тестов статических и силовых упражнений, динамометрии.						
2.10	Подбор подвижных игр для организации спортивного отдыха и досуга /Ср/	4	6	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
Примечание: Подбираются игры для развития основных двигательных качеств. По возможности используются элементы настольного тенниса, бадминтона, дартса, волейбола.						
2.11	Разработка физкультурно-оздоровительного мероприятия (спортивно-массового) для проведения в детском лагере отдыха /Ср/	4	8	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0

Примечание:									
При разработке мероприятия учитываются возрастные и гендерные особенности детей, возможные ограничения по состоянию здоровья. Мероприятие должно быть направлено на решение оздоровительных и воспитательных задач средствами физической культуры.									
2.12	Подбор упражнений для основной части занятия (в соответствии с ограниченными возможностями здоровья). /Ср/	5	2	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0			
Примечание:									
Упражнения должны быть направлены на гармоничное развитие физических качеств, коррекцию недостатков физического развития и функциональной подготовленности, вызванных заболеванием.									
2.13	Разработка индивидуальной программы для самостоятельных занятий. /Ср/	5	2	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0			
Примечание:									
Программа должна соответствовать основным методическим принципам физического воспитания: доступности, индивидуализации, новизны и разнообразия, последовательности и постепенности, цикличности.									
2.14	Подбор тестовых заданий для определения эффективности выполнения индивидуальной программы. /Ср/	5	2	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0			
Примечание:									
Тесты должны определять общий уровень здоровья, двигательные и функциональные возможности занимающегося.									
2.15	Выполнение индивидуальной программы для самостоятельных занятий /Ср/	5	10	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0			
Примечание:									
Желательно ведение дневника самоконтроля.									
2.16	Анализ результатов выполнения индивидуальной программы для самостоятельных занятий. /Ср/	5	2	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0			
Примечание:									
Показателями результативности являются положительная динамика физической подготовленности и состояния здоровья. при необходимости в программу для дальнейших самостоятельных занятий вносятся коррективы.									
	<b>Раздел 3. Контрольный раздел</b>								
3.1	Тестирование уровня физической подготовленности . Составление и написание комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия /Зачёт/	1	3,75	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0			
3.2	Тестирование уровня физической подготовленности . Проведение комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия /Зачёт/	2	3,75	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0			

3.3	Тестирование уровня физической подготовленности. Анализ динамики развития двигательных качеств после выполнения комплекса силовых упражнений оздоровительной направленности. /Зачёт/	3	3,75	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
3.4	Тестирование уровня физической подготовленности. Контрольная (творческая) работа Разработка физкультурно-оздоровительного мероприятия (спортивно-массового) для проведения в детском лагере отдыха /Зачёт/	4	3,75	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
3.5	Тестирование уровня физической подготовленности. Проведение основной части занятия по ФК оздоровительной направленности /Зачёт/	5	3,75	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1	0
3.6	Подготовка к тестированию /ИКР/	1	0,25	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1		0
3.7	Подготовка к тестированию /ИКР/	2	0,25	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1		0
3.8	Подготовка к тестированию /ИКР/	3	0,25	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1		0
3.9	Подготовка к тестированию /ИКР/	4	0,25	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1		0
3.10	Подготовка к тестированию /ИКР/	5	0,25	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1		0

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. ФОСы для проведения промежуточного контроля:

Сем (курс)	Форма контроля	Оценочное средство	Описание	Адрес (URL)
------------	----------------	--------------------	----------	-------------

1	Зачёт	Тестирование уровня физической подготовленности	Выполнение тестов для оценки гибкости, силовых способностей, аэробных, координационных (в соответствии с ОВЗ обучающихся)	<a href="https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3108">https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3108</a>
1	Зачёт	Методическая разработка	Составление и написание комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия	<a href="https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3108">https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3108</a>
2	Зачёт	Тестирование уровня физической подготовленности	Выполнение тестов для оценки гибкости, силовых способностей, аэробных, координационных (в соответствии с ОВЗ обучающихся).	<a href="https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3108">https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3108</a>
2	Зачёт	Методическая разработка	Методико-практическая работа Проведение комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия	<a href="https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3108">https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3108</a>
3	Зачёт	Тестирование уровня физической подготовленности	Выполнение тестов для оценки гибкости, силовых способностей, аэробных, координационных (в соответствии с ОВЗ обучающихся)	<a href="https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3108">https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3108</a>
3	Зачёт	Методическая разработка	Анализ динамики развития двигательных качеств после выполнения комплекса силовых упражнений оздоровительной направленности.	<a href="https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3108">https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3108</a>
4	Зачёт	Тестирование уровня физической подготовленности	Выполнение тестов для оценки гибкости, силовых способностей, аэробных, координационных (в соответствии с ОВЗ обучающихся)	<a href="https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3108">https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3108</a>
4	Зачёт	Методическая разработка	Контрольная (творческая) работа Разработка физкультурно-оздоровительного мероприятия (спортивно-массового) для проведения в детском лагере отдыха	<a href="https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3108">https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3108</a>
5	Зачёт	Тестирование уровня физической подготовленности	Выполнение тестов для оценки гибкости, силовых способностей, аэробных, координационных (в соответствии с ОВЗ обучающихся).	<a href="https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3108">https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3108</a>
5	Зачёт	Методическая разработка	Методико-практическая работа. Проведение основной части занятия по ФК оздоровительной направленности	<a href="https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3108">https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3108</a>

### 5.2. ФОСы для проведения текущего контроля:

Тема	Оценочное средство	Описание
Диагностика знаний по физической культуре, уровня здоровья, физической подготовленности.	Собеседование	<b>Собеседование</b> – оценочное средство промежуточной аттестации, предназначенное для выявления качества овладения обучающимися необходимыми знаниями, умениями и навыками; представляющее собой специальную беседу преподавателя со студентом на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанную на выяснение объема знаний студента по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., оценку умения логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки.
Проведение комплексов лечебной физической культуры в соответствии с ограниченными возможностями здоровья занимающихся	Контрольная работа	<b>Собеседование</b> – оценочное средство промежуточной аттестации, предназначенное для выявления качества овладения обучающимися необходимыми знаниями, умениями и навыками; представляющее собой специальную беседу преподавателя со студентом на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанную на выяснение объема знаний студента по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., оценку умения логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки.

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>			
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>			
<b>6.1.1. Основная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Белокрылов Н. М.	Оздоровительные технологии: учебник : направл. подгот. 49.03.02 "Физ. культура для лиц с отклонениями сост. здоровья (адапт. физ. культура)", профиль "Лечебная фи. культура"	Пермь: Изд-во ПГГПУ, 2016
Л1.2	Тимофеева Ольга Владимировна, Сухостав Ольга Анатольевна	Основы методики проведения занятий оздоровительной направленности: методическое пособие	Омск: [б. и.], 2013
Л1.3	Токарева А. В., Ефимова-Комарова Л. Б.	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016
Л1.4	Кузнецов И. А., Буров А. Э.	Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: Учебное пособие	Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Абраменко М. Н., Абульханова М. В.	Основы проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов в специальной медицинской группе юридического вуза: учебное пособие	Москва: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.2	Филина С. В., Дудкина С. Н.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности: учебное пособие	Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014
Л2.3	Кулькова Ирина Валерьевна	Методы лечебной и адаптивной физической культуры: Учебное пособие	Москва: Издательство Юрайт, 2018
<b>6.1.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Мостовая Т. Н.	Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

Windows 7 Professional, Договор № 0356100012012000080 от 24.12.12 с АО «СофтЛайн Трейд»;  
 MS Office 2007 Suites, Договор № 0356100012012000080 от 24.12.12 с АО «СофтЛайн Трейд»;  
 Dr.Web Desktop Security Suite, Договор № АПО/21-5 от 03.08.21 с ООО «Интех Плюс»;  
 7zip, В свободном доступе. Бесплатная, GNU Lesser General Public License; Adobe reader, В свободном доступе. Бесплатная;  
 Браузер Google Chrome, В свободном доступе. Бесплатная;  
 МойОфис Стандартный, Договор № Tr000591420 от 26.03.2021 с АО «СофтЛайн Трейд»

### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде организации.

Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Используются следующие электронные ресурсы:

- Электронная библиотека Пермского гуманитарно-педагогического университета. – Режим доступа: <http://marcweb.pspu.ru>. - Загл. с экрана.

-ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>

-ЭБС «Юрайт». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru>.

-«Сетевой педагогический университет» на платформе ЭБС Лань. – Режим доступа:

<https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/setevoj-pedagogicheskij-universitet-na-platforme-ebs-lan>

-Межвузовская электронная библиотека Западно-Сибирской зоны. – Режим доступа: <https://icdlib.nspu.ru>

-Коллекция материалов по обучению лиц с инвалидностью и ОВЗ ЭБ МГППУ. - Режим доступа: <http://psychlib.ru>

-Электронные периодические издания East View. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse>

-Электронные периодические издания. Национальная электронная библиотека eLibrary.

-Режим доступа: <https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/elektronnye-periodicheskiye-izdaniya.-nebelibrary>

-Национальная электронная библиотека (НЭБ). - Режим доступа: <https://rusneb.ru/>

-Удаленный электронный читальный зал (УЭЧЗ) Президентской библиотеки им. Б.Н. Ельцина. - Режим доступа:

<https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/udalennyj-elektronnyj-chitalnyj-zal>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Ауд	Назначение	Вид работ	Оснащение
-----	------------	-----------	-----------

спортивный зал № 3			барьер л/атл. -15 шт. кегли пластиковые – 25 шт. конус игровой – 10 шт. мяч волейбольный – 25 шт. мяч гандбольный – 20 шт. мяч футбольный 22 шт. ракетки для бадминтона – 30 шт. рулетка- 2 шт. сетка б/б-4 шт. вышка судейская - 1 шт. компрессор электр.GALA – 1 шт. сетка для гандбольных ворот – 2 шт. стойки волейбольные – 1 шт. стойки для бадминтона с сеткой (комплект) – 4 шт. стойки для тенниса (комплект) – 1 шт. ворота гандбольные – 2 шт. щит баскетбольный- 6 шт.
-----------------------	--	--	---



Изучение дисциплины (модуля) включает реализацию всех видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных учебным планом ООП:

- а) работу обучающихся во взаимодействии с преподавателем (далее - контактная работа обучающихся с преподавателем),
- б) самостоятельную работу обучающихся,
- в) промежуточную аттестацию обучающихся.

При реализации контактной работы обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий используются следующие образовательные технологии:

1. Лекционные занятия:

- лекция с использованием ПК и компьютерного проектора;
- установочная лекция;
- обобщающая лекция по дисциплине;
- лекция-визуализация;

2. Практические занятия (в том числе лабораторные и индивидуальные занятия):

- занятия с использованием методов моделирования;
- занятия в форме практикума;
- деловая игра;
- занятия с применением элементов тренинга (формирование профессионально необходимых личностных качеств);
- занятия с применением технологии анализа и решения проблем;
- занятия с применением методов групповой и индивидуальной рефлексии.

Самостоятельная работа студента по дисциплине реализуется посредством следующих технологий:

- применение системы электронной поддержки образовательных курсов MOODLE и др.
- индивидуальная работа студента с учебной литературой;
- применение методов подгрупповой работы студентов;
- применение методов решения ситуационных задач;

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

В ПГГПУ созданы специальные условия для получения высшего образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, включающие в себя специальные методы обучения и воспитания (применяемые методы представлены на официальном сайте ПГГПУ по адресу: <http://pspu.ru/sveden/objects/#uslovia>).

Обучение студентов с ОВЗ и инвалидностью выстраивается на основе реализации принципов: полисенсорности, индивидуализации, коммуникативности на основе использования информационных технологий.

Обучение студентов с нарушением слуха

В структуру методических материалов / ресурсов по дисциплине могут быть включены:

- учебно-методические презентации,
- видеоматериалы с текстовым сопровождением,
- структурно-логические схемы, таблицы и графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, активизирующие различные виды памяти;
- словарь понятий, способствующий формированию и закреплению терминологии;
- раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить приемы обучения и контроля.

Специфика обучения студентов с нарушениями слуха заключается в следующем:

- представление информации с использованием наглядности и активизации мыслительной деятельности;
- представление материала малыми дозами;
- комплексное использование устной, письменной, тактильной, жестовой речи;
- хорошая артикуляция;
- немногословность, четкость изложения, отсутствие лишних слов;
- неоднократное повторение основных понятий, терминов, их определения (фраза должна повторяться без изменения слов и порядка их следования);
- опережающее чтение лекционного материала (студенты заранее знакомятся с лекционным материалом и обращают внимание на незнакомые и непонятные слова и фрагменты; такой вариант организации работы позволяет студентам лучше ориентироваться в потоке новой информации, заранее обратить внимание на сложные моменты).
- обучение работе со зрительными образами: работа с графиками, таблицами, схемами и пр.;
- тренировка умения выделять главное: обучение составлению конспектов, таблиц, схем;
- специальное оборудование учебных кабинетов (звуковые средства воспроизведения информации).

Выбор методов обучения осуществляется в зависимости от содержания изучаемой темы и форм обучения (лекция, практическое занятие, лабораторное занятие, самостоятельная работа, индивидуальная консультация). При изучении курса используются следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный (лекция, работа с литературой и т. п.);
- репродуктивный (студенты получают знания в готовом виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).

Обязательными элементами каждого занятия являются:

- название темы,
- постановка цели,
- сообщение и запись плана занятия,
- выделение основных понятий и методов их изучения,

• указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала,  
• осуществление текущего контроля с обратной связью, с диагностикой ошибок (представление соответствующих комментариев) по результатам обучения и с оценкой результатов учебной деятельности.  
Особое внимание уделяется сопровождению самостоятельной работы обучающимися с нарушениями слуха, в том числе с индивидуальным консультированием, обратной связью с элементами дистанционного обучения.  
При проведении промежуточной аттестации приоритетно учитываются результаты текущего контроля результатов обучения.

#### Обучение студентов с нарушением зрения

В структуру методических материалов / ресурсов по дисциплине могут быть включены:

- текстовые документы, учебно-методические презентации с возможностью адаптации (версия для слабовидящих),
- видеоматериалы с аудиосопровождением,
- объемные модели, муляжи,

раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить

Специфика обучения студентов с нарушениями зрения заключается в следующем:

- дозирование учебных нагрузок;
- соблюдение режима освещенности помещений (искусственная освещенность от 500 до 1000 лк; использование настольных ламп; расположение источника света слева или прямо);
- предоставление информации в аудиальной и кинестетической модальностях (рельефно-точечная система Брайля, запись и предоставление информации в аудиоформате);
- применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий, а также оптических и тифлопедагогических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов;
- специальное оборудование учебных кабинетов (технически средства адаптации визуальных изображений для слабовидящих, устройства ввода информации и печати на основе рельефно-точечной системы Брайля, устройства для записи и воспроизведения аудиофайлов).

Выбор методов обучения осуществляется в зависимости от содержания изучаемой темы и форм обучения (лекция, практическое занятие, лабораторное занятие, самостоятельная работа, индивидуальная консультация). При изучении курса используются следующие методы обучения:

- объяснительно-комментирующий (лекция, работа с литературой с комментариями преподавателя и т. п.);
- репродуктивный (студенты получают знания в готовом виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).

#### Обучение студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата

В структуру методических материалов / ресурсов по дисциплине могут быть включены:

- учебно-методические презентации,
- видеоматериалы,
- структурно-логические схемы, таблицы и графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, активизирующие различные виды памяти;
- объемные модели, муляжи,
- словарь понятий, способствующий формированию и закреплению терминологии;
- раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить приемы обучения и контроля.

Специфика обучения студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата заключается в следующем:

- дозирование учебных нагрузок;
- соблюдение динамического режима;
- предоставление информации в различных модальностях (зрительной, аудиальной, кинестетической);
- применение технических устройств, расширяющих двигательные и познавательные возможности студентов;
- специальное оснащение учебных кабинетов (оборудование для обеспечения беспрепятственного доступа в учебные аудитории – поручни, расширенные дверные проемы, специальные кресла и др.).

Выбор методов обучения осуществляется в зависимости от содержания изучаемой темы и форм обучения (лекция, практическое занятие, лабораторное занятие, самостоятельная работа, индивидуальная консультация). При изучении курса используются следующие методы обучения:

- объяснительно-демонстрационный (лекция, работа с литературой с комментариями преподавателя, демонстрация моделей, моделирование процессов и т. п.);
- репродуктивный (студенты получают знания в готовом виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).