

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Юрченко Дмитрий Владимирович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 22.09.2023 10:30:05  
Уникальный программный ключ:  
feaf174667a9e97527abe3faedc50f6e5a4966ff8f62946030b29d8576ec4345

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
НОВОРОССИЙСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПЯТИГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор НФ ФГБОУ ВО «ПГУ»  
Д.В. Юрченко  
«29» августа 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по учебной  
работе и информатизации  
Е.А. Неверова  
«29» августа 2023 г.

Кафедра иностранных языков и социально-гуманитарных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФКиС.ДВ.01.04  
«АДАПТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
И СПОРТУ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ»**

Направление подготовки  
45.03.02 «Лингвистика»  
Направленность (профиль) программы  
«Теория и методика преподавания иностранных языков и культур»

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры  
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

Новороссийск 2023

**Имнаев Ш.А., Шиянова Г.В.** Рабочая программа элективных дисциплин по физической культуре и спорту (Адаптивный курс по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ). – Новороссийск: НФ ПГУ, 2023. – 22 с.

Рабочая программа дисциплины составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика Направленность (профиль) "Перевод и переводоведение" и содержит: наименование дисциплины, перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, указание места дисциплины в структуре образовательной программы, ее объем в зачетных единицах с указанием часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем, содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий, перечень учебной литературы, ресурсов сети «Интернет», перечня программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационно-справочных систем, методические указания для обучающихся по освоению дисциплины, описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

**Рецензент:** кафедра физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пятигорский государственный университет»

**Согласовано с работодателями:**

| №  | ФИО          | Должность, место работы                     |
|----|--------------|---|
| 1. | Кольцюк Е.В. | Директор МАОУ гимназия № 2                  |
| 2. | Меликян А.С. | Учитель английского языка МАОУ гимназия № 2 |

© Ш.А.Имнаев, 2023

© Г.В.Шиянова, 2023

© НФ ПГУ, 2023

| <b>1. Цель дисциплины:</b>  | формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| <b>2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы</b>   | Дисциплина относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту образовательной программы, изучается обучающимися очной формы обучения в 1-8 семестрах  |   |   |   |
| <b>3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы - компетенциями</b> |   |   |   |   |
| Планируемые результаты освоения образовательной программы (компетенции), формируемые в рамках дисциплины  | Индикаторы достижения компетенций   | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине   | Оценочные средства  |   |
|   |   |   | текущего контроля   | промежуточной аттестации  |
| УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                        | УК-7.1.<br>Понимает основы и правила здорового образа жизни, значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности и применяет навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий                | Обучающийся, освоивший дисциплину, будет:<br><b>знать:</b> значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности.<br><b>уметь:</b> применять навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий.<br><b>владеть:</b> основами и правилами здорового образа жизни. | 1.1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности<br>1.2. Тесты для контроля знаний<br>2. Компетентностно-ориентированное задание<br>3. Письменные работы | 1.Тесты (1.1.....1.8)<br>1.2. Тесты для оценки двигательных умений<br>1.3 Тесты для контроля знаний (1.3.1 1.3.8)<br>2. Компетентностно-ориентированное задание<br>3. Устный опрос (вопросы 1-23) |

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

|   | для очной<br>формы обучения                | для заочной<br>формы обучения |
|---|--|-------------------------------|
| Объем дисциплины в зачетных единицах  |  |                               |
| Объем дисциплины в академических часах  | 328  | 328                           |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:  | 253,9                                      | 17,2                          |
| - занятия лекционного типа, в том числе:<br>- практическая подготовка   |  |                               |
| - занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе:<br>- практическая подготовка |  |                               |
| - контактная работа в ходе подготовки и защиты курсовой работы  |  |                               |
| -консультация (предэкзаменационная)   |  |                               |
| -промежуточная аттестация по дисциплине   |  | 0,2                           |
| Самостоятельная работа обучающихся  | 57,3                                       | 311                           |
| Контроль  | 16,8                                       | 7,8                           |
| Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)                                      | Зачет - 1-7 семестр<br>Экзамен – 8 семестр |                               |

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

5.1. для очной формы обучения

| № | Наименование разделов (тем дисциплины)  | Контактная работа обучающихся с преподавателем, с учетом интерактивных занятий (час.) |                                   |                           |                                   |                      |                                   |                      |  |                                   |  |
|---|---|---|-----------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|----------------------|-----------------------------------|----------------------|--|-----------------------------------|--|
|   |   | Тип занятий   |                                   |                           |                                   |                      |                                   |                      |  |                                   | Контактная работа в ходе подготовки и защиты |
|   |   | Занятия лекционного типа, из них  | Практическая подготовка (из зр.3) | Занятия семинарского типа |                                   |                      |                                   |                      |  | Практическая подготовка (из зр.9) |  |
|   |   |   |                                   | Семинары, из них          | Практическая подготовка (из зр.5) | Практические, из них | Практическая подготовка (из зр.7) | Лабораторные, из них |  |                                   |  |
| 3 | 4                                       | 5   | 6                                 | 7                         | 8                                 | 9                    | 10                                | 11                   |  |                                   |  |
|   | <b>Семестр 1</b>                        |   |                                   |                           |                                   |                      |                                   |                      |  |                                   |  |
| 1 | Тема. Общая физическая подготовка (ОФП) |   |                                   |                           |                                   | 2                    |                                   |                      |  |                                   |  |

|                  |   |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|------------------|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| 2                | Тема. Элементы различных видов спорта                         |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 3                | Тема. Подвижные игры и эстафеты                               |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 4                | Тема. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 5                | Тема. Прикладные виды аэробики                                |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |
| <b>Семестр 2</b> |   |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 1                | Тема. Общая физическая подготовка (ОФП)                       |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 2                | Тема. Элементы различных видов спорта                         |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 3                | Тема. Подвижные игры и эстафеты                               |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 4                | Тема. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |
| <b>Семестр 3</b> |   |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 1                | Тема. Общая физическая подготовка (ОФП)                       |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 2                | Тема. Элементы различных видов спорта                         |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 3                | Тема. Подвижные игры и эстафеты                               |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 4                | Тема. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 5                | Тема. Прикладные виды аэробики                                |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |
| <b>Семестр 4</b> |   |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 1                | Тема. Общая физическая подготовка (ОФП)                       |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 2                | Тема. Элементы различных видов спорта                         |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |

|                  |   |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|------------------|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| 3                | Тема. Подвижные игры и эстафеты                               |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 4                | Тема. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |
| <b>Семестр 5</b> |   |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 1                | Тема. Общая физическая подготовка (ОФП)                       |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 2                | Тема. Элементы различных видов спорта                         |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 3                | Тема. Подвижные игры и эстафеты                               |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 4                | Тема. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 5                | Тема. Прикладные виды аэробики                                |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 6                | Тема. Производственная гимнастика                             |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| <b>Семестр 6</b> |   |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 1                | Тема. Общая физическая подготовка (ОФП)                       |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 2                | Тема. Элементы различных видов спорта                         |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 3                | Тема. Подвижные игры и эстафеты                               |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 4                | Тема. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 5                | Тема. Прикладные виды аэробики                                |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 6                | Тема. Производственная гимнастика                             |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| <b>Семестр 7</b> |   |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 1                | Тема. Общая физическая подготовка (ОФП)                       |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |

|                  |   |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|------------------|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| 2                | Тема. Элементы различных видов спорта                         |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 3                | Тема. Подвижные игры и эстафеты                               |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 4                | Тема. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 5                | Тема. Прикладные виды аэробики                                |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 6                | Тема. Производственная гимнастика                             |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| <b>Семестр 8</b> |   |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 1                | Тема. Общая физическая подготовка (ОФП)                       |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 2                | Тема. Элементы различных видов спорта                         |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 3                | Тема. Подвижные игры и эстафеты                               |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 4                | Тема. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 5                | Тема. Прикладные виды аэробики                                |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 6                | Тема. Производственная гимнастика                             |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |

## 6. Содержание дисциплины

### 6.1. Содержание дисциплины по темам для очной формы обучения

| Наименование темы                                | Содержание  | Активные и интерактивные формы проведения занятий |
|--|---|---|
| <b>Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП)</b> | Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, | Мультимедийная презентация                        |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | <p>соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля.</p> |  |
| <p><b>Тема 2. Элементы различных видов спорта</b></p> | <p>Легкая атлетика. Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.</p> <p>Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.</p>   | <p>Рефераты-презентации</p> <p>Компетентностно-ориентированное задание</p> |
| <p><b>Тема 3. Подвижные игры и эстафеты</b></p>       | <p>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки</p>  | <p>Рефераты-презентации</p> <p><b>Мини-проекты</b></p>                     |



|  |   |   |
|--|---|---|
|  | и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.  |   |
| <b>Тема 4. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика</b> | <p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– нарушений опорно-двигательного аппарата;</li> <li>– желудочно-кишечного тракта и почек;</li> <li>– нарушений зрения;</li> <li>– сердечно-сосудистой системы и ЦНС;</li> <li>– органов дыхания.</li> </ul> <p>Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг и др. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.</p> | <p>Рефераты-презентации</p> <p><b>Мини-проекты</b></p>  |
| <b>Тема 5. Прикладные виды аэробики</b>                                | <p>Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности. Фитбол-аэробика: Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и</p>  | <p>Рефераты-презентации</p> <p><b>Мини-проекты</b></p> <p>Компетентностно-ориентированное задание</p> |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | <p>регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений. Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья</p> |  |
| <p><b>Тема 6. Производственная гимнастика</b></p> | <p>Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов.</p>   |  |

## 6.2. Содержание и виды самостоятельной работы по дисциплине для очной формы обучения

| Наименование темы                                       | Виды самостоятельной работы  |
|---|--|
| <p><b>Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП)</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа с основной и дополнительной литературой.</li> <li>2. Выполнение стандартизированных тестов</li> <li>3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов, сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде</li> <li>4. Подготовка презентации.</li> <li>5. Выполнение физических упражнений для совершенствования общей физической подготовки.</li> </ol>   |
| <p><b>Тема 2. Элементы различных видов спорта</b></p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа с основной и дополнительной литературой.</li> <li>2. Выполнение стандартизированных тестов</li> <li>3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов, сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде</li> <li>4. Подготовка презентации.</li> <li>5. Выполнение физических упражнений (элементов из различных видов спорта) для совершенствования и развития физических качеств.</li> </ol> |
| <p><b>Тема 3. Подвижные игры и эстафеты</b></p>         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа с основной и дополнительной литературой.</li> <li>2. Выполнение стандартизированных тестов</li> <li>3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов, сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде</li> </ol>   |

|  |  |
|--|--|
|  | 4. Подготовка презентации.<br>5. Выполнение физических упражнений (элементы подвижных игр и эстафет) для совершенствования и развития физических качеств.  |
| <b>Тема 4. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика</b> | 1. Работа с основной и дополнительной литературой.<br>2. Выполнение стандартизированных тестов<br>3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов, сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде<br>4. Подготовка презентации.<br>5. Составить комплекс упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. |
| <b>Тема 5. Прикладные виды аэробики</b>                                | 1. Работа с основной и дополнительной литературой.<br>2. Выполнение стандартизированных тестов<br>3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов, сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде<br>4. Подготовка презентации.<br>5. Составить комплекс упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. |
| <b>Тема 6. Производственная гимнастика</b>                             | 1. Работа с основной и дополнительной литературой.<br>2. Подготовка презентации.<br>3. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики по профилю обучения.  |

**7. Перечень основной и дополнительной литературы, в том числе для самостоятельной работы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

|   |
|---|
| <b>I. Основная литература</b>   |
| <b>Сапего, А.В.</b><br>Физическая реабилитация [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И. А. Полковников. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 210 с. - ISBN 978-5-8353-1652-6.<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278925">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278925</a>                          |
| <b>II. Дополнительная литература</b>  |
| <b>Козырева, О.В.</b><br>Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учеб. словарь-справочник / авт.-сост. О.В. Козырева, А.А. Иванов. - Москва: Советский спорт, 2010. - 280 с. - ISBN 978-5-9718-0429-1.<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210441">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210441</a>  |
| <b>III. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)</b>  |
| Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»<br>Адрес ресурса: <a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a><br>История Олимпийских игр<br>Адрес ресурса: <a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a><br>Министерство спорта РФ<br>Адрес ресурса: <a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a> |
| <b>IV. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и</b>   |

|   |
|---|
| <b>информационных справочных систем</b>   |
| ЭБС "Университетская библиотека on-line" <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>  |
| ЭБС "ЮРАЙТ" <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>   |
| УБД ООО "ИВИС" <a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>  |
| Национальная электронная библиотека (НЭБ Доступ только с компьютеров читального зала библиотеки <a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a> ) |

## **8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Образовательная деятельность по учебной дисциплине проводится в форме контактной и самостоятельной работы. Оценка сформированности компетенций осуществляется во время текущей и промежуточной аттестации.

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной образовательной среде и включать в себя:

- практические занятия,
- текущий контроль;
- промежуточную аттестацию.

Контактная работа предполагает использование активных и интерактивных образовательных технологий, способствующих проявлению творческих, исследовательских способностей обучающихся, поиску новых идей для решения различных задач по дисциплине. Активные и интерактивные образовательные технологии ориентированы на взаимодействие обучающегося с преподавателем и друг с другом.

*На учебных занятиях практического типа* обучающиеся по предложенному заранее преподавателем плану работают в группах или индивидуально для выполнения практических заданий.

*Текущий контроль* осуществляется в течение семестра и представляет собой оценку компетенций, сформированных на занятиях и в ходе самостоятельного изучения студентами учебного материала.

*Промежуточная аттестация* предполагает оценку качества освоенной обучающимся дисциплины или ее отдельного этапа в форме зачета.

*Самостоятельная работа* обучающихся по дисциплине подразделяется на самостоятельную работу обучающегося под непосредственным руководством и контролем преподавателя; самостоятельную работу, которую обучающийся организует по своему усмотрению, без непосредственного руководства и контроля со стороны преподавателя.

*Работа в информационно-электронной образовательной среде* как информационной системе комплексного назначения, обеспечивающей реализацию дидактических возможностей информационно-коммуникационных технологий в процессе обучения, является важной составляющей как контактной, так и самостоятельной работы, осуществляется под руководством и контролем преподавателя. Для работы в *информационно-электронной образовательной среде* обучающемуся необходимо зарегистрироваться и найти соответствующую изучаемую дисциплину, представленную теоретическим материалом, практическими заданиями в виде тестов, ситуационных задач, тем для написания творческих работ, заполнения схем, таблиц и др. Доступ к материалам электронного учебного курса может быть ограничен по времени и количеству попыток. В ходе выполнения заданий в *информационно-электронной образовательной среде* обучающиеся знакомятся с оценкой собственных результатов по дисциплине, могут задавать вопросы преподавателю, прикреплять рецензии на работы своих товарищей, участвовать в работе форумов и чатов с преподавателем и одногруппниками по вопросам изучения дисциплины.

В процессе реализации дисциплины используются следующие виды самостоятельной работы:

1. *Работа с основной и дополнительной литературой*, которую желательно проводить по следующим этапам:

- общее ознакомление с произведением в целом по его оглавлению;
- беглый просмотр всего содержания;
- чтение в порядке последовательности расположения материала;
- выборочное чтение какой-либо части произведения;
- выписка представляющих интерес материалов.

При изучении литературы по выбранной теме используется не вся информация, в ней заключенная, а только та, которая имеет непосредственное отношение к теме занятия практического типа и является потому наиболее ценной и полезной. Таким образом, критерием оценки прочитанного является возможность его практического использования в учебной работе.

Работая над каким-либо частным вопросом или разделом, необходимо видеть его связь с проблемой в целом, а, рассматривая широкую проблему, уметь делить ее на части, каждую из которых продумывать в деталях.

2. *Компетентностно-ориентированные задания, в том числе мини-проекты (научно-исследовательская) работа* – работа, нацеленная на овладение обучающимися определенным универсальным набором способов деятельности. В процессе подготовки мини-проектов обучающемуся необходимо придерживаться следующих критериев:

- 1) актуальность, научная новизна, защищенность и обоснованность идеи проекта
- 2) степень разработанности проекта, логичность, аргументированность, фундаментальность и практикоориентированность выводов, использование оригинальных методик в ходе решения поставленных задач
- 3) инновационный характер и/или практическая ориентированность проекта и его перспективность для конкретной сферы деятельности человека
- 4) степень реального / планируемого внедрения результатов проекта в практическую деятельность

3. *Письменная работа (научно-исследовательская) работа (реферат, доклад, сообщение)* - одна из форм самостоятельной работы обучающихся, способствующая углублению знаний, выработке устойчивых навыков самостоятельной работы. В процессе подготовки творческих заданий обучающемуся необходимо продемонстрировать высокую степень самостоятельности, умение логически обрабатывать материал, умение самостоятельно сравнивать, сопоставлять и обобщать материал, умение классифицировать материал по тем или иным признакам, умение высказывать свое отношение к описываемым явлениям и событиям, умение давать собственную оценку какой-либо работы и др.

В письменной работе материал должен быть изложен логично, последовательно, четко и конкретно излагаться предмет исследования, в полной мере даваться определение того или иного понятия. Обучающемуся необходимо показать роль и значение изучаемого вопроса, его место в системе теоретических положений и категорий. Весьма ценным в работе является подкрепление теоретических выводов фактами практической деятельности, примерами из реальной практики. Обязательно должны присутствовать элементы полемики.

Письменная работа должна быть размещена обучающимся в *информационно-электронной образовательной среде* или представлена на занятии. На занятии обучающийся в течение 5-7 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада он отвечает на вопросы. На основе обсуждения написанного и доложенного обучающемуся выставляется соответствующая оценка.

4. *Тестирование* предполагает выполнение обучающимся стандартизированных заданий или особым образом связанных между собой заданий, в которых необходимо выбрать один или несколько предлагаемых ответов на поставленные вопросы (задания).

Тестирование может быть бланковым или проводиться в *информационно-электронной образовательной* среде.

5. *Презентация* представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов, сопровождающую выступление докладчика. Презентацию удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Количество слайдов - пропорционально содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов). Слайды подготавливаются на основе использования фактического или иллюстративного материала (таблиц, графиков, фотографий и пр.).

6. *Подготовка к промежуточной аттестации* является заключительным этапом изучения всей дисциплины или ее части и преследуют цель проверить полученные обучающимся знания.

Конкретные задания, используемые для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, представлены в отдельном документе «Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине», прилагаемом к рабочей программе.

В ходе освоения дисциплины в зависимости от набранных баллов у обучающихся формируется кумулятивная рейтинговая оценка (максимум - 100 %).

Результаты промежуточной аттестации определяются в ходе прохождения обучающимися аттестационных испытаний, а также учитывают результаты выполнения заданий, предусмотренных для текущего контроля успеваемости по дисциплине.

| Этап оценивания                                       | Виды учебно-познавательной деятельности   | Оценочные средства  | Максимальная рейтинговая оценка (%) |
|---|---|---|-------------------------------------|
| <b>1 семестр</b>                                      |   |   |                                     |
| Первый период (текущий контроль)                      | - выполнение тестов   | 1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности<br>Тест 1. 1  | 30                                  |
| Второй период (текущий контроль)                      | - выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу;<br>- выполнение тестов; | 1. Тесты для контроля знаний<br>Тест 1.1<br>2. Компетентностно-ориентированное задание<br>3. Письменные работы  | 30                                  |
| Третий период (промежуточная аттестация) <sup>1</sup> | - устный опрос;   | 1. Тесты<br>Тест 1.1<br>2. Тесты для оценки двигательных умений<br>Тест 1.2<br>3. Тесты для контроля знаний<br>Тест 1.3.1<br>4. Компетентностно-ориентированные проектные задания | 40                                  |
| <b>2 семестр</b>                                      |   |   |                                     |
| Первый период (текущий контроль)                      | - выполнение тестов   | 1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности<br>Тест 1. 1  | 30                                  |

|   |   |   |    |
|---|---|---|----|
| Второй период<br>(текущий контроль)         | - выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу;<br>- выполнение тестов; | 1. Тесты для контроля знаний<br>Тест 1.2<br>2. Компетентностно-ориентированное задание<br>3. Письменные работы  | 30 |
| Третий период<br>(промежуточная аттестация) | - устный опрос;   | 1. Тесты<br>Тест 1.2<br>2. Тесты для оценки двигательных умений<br>Тест 1.2<br>3. Тесты для контроля знаний<br>Тест 1.3.2<br>4. Компетентностно-ориентированные проектные задания | 40 |
| <b>3 семестр</b>                            |   |   |    |
| Первый период<br>(текущий контроль)         | - выполнение тестов   | 1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности<br>Тест 1.1   | 30 |
| Второй период<br>(текущий контроль)         | - выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу;                         | 1. Тесты для контроля знаний<br>Тест 1.3<br>2. Компетентностно-ориентированное задание<br>3. Письменные работы  | 30 |
| Третий период<br>(промежуточная аттестация) | - выполнение тестов;  | 1. Тесты<br>Тест 1.3<br>2. Тесты для оценки двигательных умений<br>Тест 1.2<br>3. Тесты для контроля знаний<br>Тест 1.3.3<br>4. Компетентностно-ориентированные проектные задания | 40 |
| <b>4 семестр</b>                            |   |   |    |
| Первый период<br>(текущий контроль)         | - выполнение тестов   | 1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности<br>Тест 1.1   | 30 |
| Второй период<br>(текущий контроль)         | - выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу;                         | 1. Тесты для контроля знаний<br>Тест 1.4<br>2. Компетентностно-ориентированное задание<br>3. Письменные работы  | 30 |
| Третий период<br>(промежуточная аттестация) | - выполнение тестов;  | 1. Тесты<br>Тест 1.4<br>2. Тесты для оценки двигательных умений<br>Тест 1.2<br>3. Тесты для контроля знаний<br>Тест 1.3.4   | 40 |

|  |   |   |    |
|--|---|---|----|
|  |   | 4. Компетентностно-ориентированные проектные задания  |    |
| <b>5 семестр</b>                         |   |   |    |
| Первый период (текущий контроль)         | - выполнение тестов   | 1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности<br>Тест 1. 1  | 30 |
| Второй период (текущий контроль)         | - выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу; | 1. Тесты для контроля знаний<br>Тест 1.5<br>2. Компетентностно-ориентированное задание<br>3. Письменные работы  | 30 |
| Третий период (промежуточная аттестация) | - выполнение тестов;  | 1. Тесты<br>Тест 1.1<br>2. Тесты для оценки двигательных умений<br>Тест 1.5<br>3. Тесты для контроля знаний<br>Тест 1.3.5<br>4. Компетентностно-ориентированные проектные задания | 40 |
| <b>6 семестр</b>                         |   |   |    |
| Первый период (текущий контроль)         | - выполнение тестов   | 1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности<br>Тест 1. 1  | 30 |
| Второй период (текущий контроль)         | - выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу; | 1. Тесты для контроля знаний<br>Тест 1.6<br>2. Компетентностно-ориентированное задание<br>3. Письменные работы  | 30 |
| Третий период (промежуточная аттестация) | - выполнение тестов;  | 1. Тесты<br>Тест 1.6<br>2. Тесты для оценки двигательных умений<br>Тест 1.2<br>3. Тесты для контроля знаний<br>Тест 1.3.6<br>4. Компетентностно-ориентированные проектные задания | 40 |
| <b>7 семестр</b>                         |   |   |    |
| Первый период (текущий контроль)         | - выполнение тестов   | 1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности<br>Тест 1. 1  | 30 |
| Второй период (текущий контроль)         | - выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу; | 1. Тесты для контроля знаний<br>Тест 1.7<br>2. Компетентностно-ориентированное задание<br>3. Письменные работы  | 30 |
| Третий период (промежуточная аттестация) | - выполнение тестов;  | 1. Тесты<br>Тест 1.7  | 40 |



|  |   |   |    |
|--|---|---|----|
| аттестация)                              |   | 2. Тесты для оценки двигательных умений<br>Тест 1.2<br>3. Тесты для контроля знаний<br>Тест 1.3.7<br>4. Компетентностно-ориентированные проектные задания   |    |
| <b>8 семестр</b>                         |   |   |    |
| Первый период (текущий контроль)         | - выполнение тестов   | 1. Тесты для оценки физической и технической подготовленности<br>Тест 1. 1  | 30 |
| Второй период (текущий контроль)         | - выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу; | 1. Тесты для контроля знаний<br>Тест 1.8<br>2. Компетентностно-ориентированное задание<br>3. Письменные работы  | 30 |
| Третий период (промежуточная аттестация) | - выполнение тестов;  | 1. Тесты<br>Тест 1.8<br>2. Тесты для оценки двигательных умений<br>Тест 1.2<br>3. Тесты для контроля знаний<br>Тест 1.3.8<br>4. Компетентностно-ориентированные проектные задания<br>5. Устный опрос (1-23) | 40 |

Перевод рейтинговой оценки, набранной обучающимся в рамках балльно-рейтинговой системы оценки результатов его обучения по дисциплине, в 5-балльную систему осуществляется по следующей схеме:

| <b>Оценка по пятибалльной системе</b> | <b>Рейтинговая оценка</b> |
|---------------------------------------|---------------------------|
| «отлично» / «зачтено»                 | больше либо равно 90%     |
| «хорошо» / «зачтено»                  | 75 - 89%                  |
| «удовлетворительно» / «зачтено»       | 60 - 74%                  |
| «неудовлетворительно» / «не зачтено»  | меньше либо равно 59%     |

### Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

| Компетенции  | Индикаторы достижения компетенций  | Планируемые результаты обучения   | Критерии оценивания результатов обучения   |   |  |   |
|--|--|---|--|---|--|---|
|  |  |   | Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено»<br>0-59%<br>от тах рейтинговой оценки контроля   | Оценка «удовлетворительно» / «зачтено»<br>60-74%<br>от тах рейтинговой оценки контроля  | Оценка «хорошо» / «зачтено»<br>75-89%<br>от тах рейтинговой оценки контроля  | Оценка «отлично» / «зачтено»<br>90-100%<br>от тах рейтинговой оценки контроля   |
| УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1.<br>Понимает основы и правила здорового образа жизни, значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности и применяет навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий | <b>знать:</b><br>значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности | Незнание либо отрывочное представление учебно-программного материала; изложение учебного материала неполное, бессистемное, препятствующее усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки, неисправляемые даже с помощью преподавателя; бессистемное выделение случайных признаков изученного; неумение | Фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала; допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные с помощью преподавателя; затруднения при выполнении существенных признаков изученного, при выявлении причинно-следственных связей и формулировке выводов | Знание основных проблем программы; изложение полученных знаний в устной, письменной и /или графической форме, полное, системное, в соответствии с требованиями учебной программы; допускаются отдельные несущественные ошибки, исправляемые студентом после указания преподавателя на них; выделение существенных признаков изученного с помощью операций анализа и синтеза; выявления причинно-следственных связей; формулировка выводов и обобщений, в которых могут быть отдельные несущественные ошибки; подтверждение | Глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретной дисциплины; изложение полученных знаний в устной, письменной и /или графической форме, полное, системное, в соответствии с требованиями учебной программы; допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправляемые студентами; выделение существенных признаков изученного |

|  |  |   |  |  |   |   |
|--|--|---|--|--|---|---|
|  |  |   | производить простейшие операции анализа и синтеза; делать обобщения, выводы.   |  | изученного известными фактами и сведениями.   | с помощью операций анализа и синтеза; выявление причинно-следственных связей; формулировка выводов и обобщений; свободное оперирование известными фактами и сведениями с использованием сведений из других предметов                |
|  |  | <b>уметь:</b><br>применять навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий | Испытывает значительные затруднения при применении умений (выполнении действий); затрудняется прокомментировать выполненные действия (умения) и/или допускает грубые ошибки, затрудняется отвечать на вопросы преподавателя; неумение логически корректно и аргументировано излагать материал. | Применяет умение (выполняет действие) в знакомой ситуации (по алгоритму, с опорой на подсказки преподавателя); в комментариях, выполняемых действий имеются незначительные пропуски, негрубые ошибки, могут быть затруднения в ответах на вопросы преподавателя; стремление логически определенно и последовательно изложить материал. | Применяет умение (выполняет действие) на практике, возможны незначительные ошибки, которые студент сам исправляет; комментирует выполняемые действия не всегда полно, могут быть небольшие затруднения при ответах на вопросы преподавателя; в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение материала. | Свободно применяет умение (выполняет действие) на практике, в различных ситуациях; свободно комментирует выполняемые действия (умения), отвечает на вопросы преподавателя; логически корректное и убедительное изложение материала. |
|  |  | <b>владеть:</b><br>основами и правилами здорового образа                                  | Не владеет концептуально-понятийным аппаратом и  | Испытывает затруднения в использовании научно-понятийного аппарата и терминологии  | Умело использует концептуально-понятийный аппарат в процессе анализа  | Свободно владеет концептуально-понятийным аппаратом, научным  |

|  |  |       |  |  |  |  |
|--|--|-------|--|--|--|--|
|  |  | жизни | <p>терминологией; затрудняется при выполнении ситуационных /практических задач, в выполнении своей роли, работа проводится с опорой на преподавателя или других студентов.</p> | <p>дисциплины; способен решать лишь наиболее легкие ситуативные /практические задачи. При решении ситуативных/практических задач используется прежний опыт и не применяются новые методики; студент обнаруживает слабую взаимосвязь теории с практическими задачами.</p> | <p>основных проблем программы; способен решать легкие и средней тяжести ситуационные /практические задачи, Использует методы исследований в объеме, превышающий обязательный минимум. В основном обнаруживает взаимосвязь теории с практическими задачами.</p> | <p>языком и терминологией соответствующей научной области; способен решать ситуационные /практические задачи повышенной сложности с использованием современных рациональных методик. Использует методы исследований в объеме, необходимом для практической деятельности, убедительно увязывает теоретические аспекты с практическими задачами.</p> |
|--|--|-------|--|--|--|--|

## 9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| Наименование учебной аудитории   | Описание материально-технической базы учебной аудитории  |
|--|--|
| <b>Спортивный зал ПГУ, 357532,</b><br>Ставропольский край, г. Пятигорск, проспект Калинина, д. 9 | <b>Спортивный зал ПГУ</b> оснащен:<br>Баскетбольные барьеры – 10шт.<br>Волейбольные мячи- 16 шт.<br>Баскетбольные мячи – 20 шт.<br>Футбольные мячи – 10 шт.<br>Кольца баскетбольные – 6 шт.<br>Щиты баскетбольные (стекло центральное) – 2 шт.<br>Щиты баскетбольные – 6 шт.<br>Ракетки для бадминтона - 11 шт.<br>Воланы для бадминтона – 40 шт.<br>Сетка волейбольная – 1 шт.<br>Канат для перетягиваний – 1 шт.<br>Секундомер – 3 шт.<br>Мат гимнастический – 4 шт.<br>Магнитофон – 1 шт.<br>Табло электронное – 1 шт.<br>Стенка гимнастическая - 10 шт.<br>Стойка волейбольная алюминиевая - 1 шт. |

## 10. Организация образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

*Для лиц с нарушением слуха* возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

*Для лиц с нарушением зрения* допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

*Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).*