

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедра физической культуры и здоровья

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективная дисциплина по физической культуре для  
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и  
инвалидов**

Направление подготовки:  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

направленность (профиль) образовательной программы  
Начальное образование и русский язык

Квалификация (степень) выпускника  
БАКАЛАВР

Красноярск 2020

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов» составлена доцентом Поповановой Н.А., доцентом Лавриченко К.С.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья  
протокол № 11 от «06» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой



---

Н.А. Попованова

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры русского языка и методики его преподавания

Протокол № 9 от 13 мая 2020 г.  
Заведующий кафедрой



---

Смиритков С.С.

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) факультета начальных классов

протокол № 8 от «20» мая 2020 г.

Председатель НМСС (Н)



Руда Н.В.

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов» составлена доцентом Поповановой Н.А., доцентом Лавриченко К.С.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья

протокол № 10 от «12» мая 2021 г.

Заведующий кафедрой



Попованова Н.А.

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) факультета начальных классов

протокол № 5 от «21» мая 2021 г.

Председатель НМСС (Н)



Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов» составлена доцентом Поповановой Н.А., доцентом Лавриченко К.С.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья

протокол № 10 от «04» мая 2022 г.

Заведующий кафедрой



Попованова Н.А.

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) факультета начальных классов

протокол № 5 от «12» мая 2022 г.

Председатель НМСС (Н)



## Пояснительная записка

Программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации 15 марта 2018 г. № 50358; Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; профессиональным стандартом «Педагог», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н.

Рабочая программа по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов» включает пояснительную записку, организационно-методические материалы, компоненты мониторинга учебных достижений обучающихся и учебные ресурсы.

Данная дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов» включена в список дисциплин обязательной части Б1.В.02.08 из учебного плана в 1-5 семестрах (1-3 курсов) учебного плана по очной форме обучения.

**2. Трудоемкость дисциплины** составляет 0 з.е., 328 часов общего объема времени. Форма промежуточной аттестации - зачет во II, IV и V семестрах.

**3. Цель освоения дисциплины:** содействие становлению профессионально-профильных компетенций студентов педагогического образования на основе овладения содержанием дисциплины модуля «Здоровьесберегающий».

### Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
Развитие способности поддерживать должный	<b>Знает</b> базовые основы физической культуры и здорового образа жизни	<b>УК-7.</b> Способен поддерживать

уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	<b>Владеет</b> должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, поддерживать его и соблюдать нормы здорового образа жизни	
Развитие способности использования психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	<b>Знает</b> психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	<b>ОПК-6.</b> Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями
	<b>Умеет</b> применять психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания	
	<b>Владеет</b> психолого-педагогическими технологиями в профессиональной деятельности, в том числе при работе с обучающимися с особыми образовательными потребностями	
Формирование способности организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся	<b>Знает</b> содержание и требования к результатам индивидуальной и совместной проектной деятельности	<b>ПК-1.</b> Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области.
	<b>Умеет</b> формулировать проблемную тематику учебного проекта совместно с обучающимися	
	<b>Владеет</b> навыками планирования и осуществления руководства действиями обучающихся в индивидуальной и совместной учебнопроектной деятельности, в том числе в онлайн среде	

#### 4. Контроль результатов освоения дисциплины

В ходе изучения дисциплины используются такие методы текущего контроля успеваемости как сдача нормативов. Форма итогового контроля – зачет.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки

выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации»: функциональная подготовленность; сдача текущих нормативов по легкой атлетике; сдача текущих нормативов по ОФП и гимнастике; сдача текущих нормативов по лыжной подготовке; сдача текущих нормативов по спортивным играм (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон); сдача контрольных нормативов по легкой атлетике; сдача контрольных нормативов по ОФП и гимнастике; сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке; сдача контрольных нормативов по спортивным играм (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон); написание и защита реферативной работы обучающимися с инвалидностью; разработка и защита индивидуальной программы физического самовоспитания обучающихся.

#### **5. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины**

Современное традиционное обучение. В процессе освоения дисциплины используются разнообразные виды деятельности обучающихся, организационные формы и методы обучения: практические занятия, самостоятельная, индивидуальная и групповая формы организации учебной деятельности. Освоение дисциплины заканчивается зачетом.

**1. Организационно-методические документы**  
**1.1. Технологическая карта освоения дисциплины**  
(общая трудоёмкость дисциплины 0 з.е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контакт.	Лекций	Лаб.	Практич.	КРЗ	Сам. работы	КРЭ	Контроль
<b>Легкая атлетика</b>	64	64			64				
<i>Тема 1. Двигательные действия при выполнении низкого старта</i> Обучение технике низкого старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции. Совершенствование элементов низкого старта, бега в медленном и быстром темпе. Воспитание скоростно-силовых способностей. Развитие быстроты. Совершенствование бега с разной частотой шага. Совершенствование техники старта и стартового ускорения в беге на 100 м.	20	20			20				
<i>Тема 2. Двигательные действия при выполнении высокого старта</i> Обучение технике высокого старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники старта и стартового разгона. Развитие выносливости. Совершенствование техники специально-беговых упражнений. Совершенствование навыков в технике перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег по дистанции (2000 м).	20	20			20				
<i>Тема 3. Двигательные действия при выполнении бега на различные дистанции</i> Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжке в длину с места. Совершенствование техники бега на различных отрезках. Бег по дистанции (2000 м). Развитие выносливости. Совершенствование техники бега по дистанции. Совершенствование техники бега в переменном темпе.	24	24			24				



<b>ОФП. Гимнастика</b>	96	96			96				
<i>Тема 4. Развитие гибкости</i> Общеразвивающие упражнения в движении, общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки). Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч). Обучение технике выполнения шпагата в вольных упражнениях. Совершенствование техники выполнения шпагата в вольных упражнениях.	32	32			32				
<i>Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств</i> Развитие быстроты. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка). Общеразвивающие упражнения на сопротивление. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой.	32	32			32				
<i>Тема 6. Развитие координации.</i> Обучение технике выполнения стойки на лопатках в вольных упражнениях. Обучение технике выполнения равновесия в вольных упражнениях. Совершенствование техники выполнения равновесия в вольных упражнениях. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке, стойки на лопатках, шпагат, сед углом, сед, наклон вперед, сед ноги врозь, наклон вперед, равновесия в вольных упражнениях.	32	32			32				
<b>Лыжная подготовка</b>	52	52			52				
<i>Тема 7. Введение</i> Техника безопасности в процессе лыжной подготовки. Строевые упражнения на лыжах. Совершенствование техники стойки лыжника. Прохождение дистанции. Общеразвивающие упражнения на лыжах.	13	13			13				
<i>Тема 8. Техника классических ходов</i> Обучение технике классических ходов (попеременные ходы). Совершенствование техники классических ходов (попеременные ходы). Прохождение дистанции.	13	13			13				

<p><i>Тема 9. Двигательные действия при выполнении подъема и спуска</i>  Обучение технике подъемов. Совершенствование техники подъемов. Обучение технике спусков. Совершенствование техники спусков. Обучение технике торможения. Совершенствование техники торможения.</p>	13	13			13				
<p><i>Тема 10. Техника коньковых ходов</i>  Обучение технике коньковых ходов. Совершенствование техники коньковых ходов.</p>	13	13			13				
<b>Спортивные и подвижные игры</b>	116	116			116				
<p><i>Тема 11. Волейбол</i>  Обучение технике стоек и перемещений в нападении, передачи двумя руками сверху, подачи мяча. Обучение и совершенствование техники приема подачи, блокирование. Обучение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. Обучение и совершенствование техники игры.</p>	29	29			29				
<p><i>Тема 12. Баскетбол</i>  Обучение и совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники ведения мяча. Обучение и совершенствование техники бросков в корзину. Обучение взаимодействиям в нападении и в защите. Совершенствование приемам техники нападения. Обучение и совершенствование приемам техники защиты. Двухсторонняя игра в баскетбол. Тактика нападения. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.</p>	29	29			29				

<p><i>Тема 13. Настольный теннис</i>  Обучение и совершенствование подачи мяча (маятник, челнок, веер). Обучение и совершенствование вращений мяча в различных направлениях. Обучение и совершенствование атакующего удара. Совершенствование сочетаний ударов (короткий, длинный). Обучение и совершенствование подрезки открытой, закрытой ракеткой, топ-спин (справа, слева).</p>	29	29			29				
<p><i>Тема 14. Бадминтон</i>  Обучение и совершенствование техник короткой подачи, высокодалеких ударов, мягких ударов перед собой, короткой подачи с замахом, плоской подачи, плоских ударов. Обучение и совершенствование комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар. Совершенствование мягких, плоских, высокодалеких, укороченных ударов и откидок. Совершенствование комбинаций из ударов: высокодалекого, нападающего, подставки и откидки.</p>	29	29			29				
<p>Форма промежуточной аттестации по учебному плану —  ЗАЧЕТ во II, IV, V семестрах</p>									
<p>ИТОГО</p>	328	328			328				

## **1.2. Содержание основных разделов и тем дисциплины**

### **Легкая атлетика**

#### *Тема 1. Двигательные действия при выполнении низкого старта*

Обучение технике низкого старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции. Совершенствование элементов низкого старта, бега в медленном и быстром темпе. Воспитание скоростно-силовых способностей. Совершенствование перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование стартового разгона. Совершенствование техники движения рук в беге. Развитие быстроты. Совершенствование бега с разной частотой шага. Совершенствование техники старта и стартового ускорения в беге на 100 м. Совершенствование бега с низкого старта 20-25 м (40-50 м) с переходом на бег по инерции. Развитие гибкости. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.

#### *Тема 2. Двигательные действия при выполнении высокого старта*

Обучение технике высокого старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, специальных беговых упражнений. Совершенствование техники старта и стартового разгона. Развитие выносливости. Совершенствование техники специально-беговых упражнений. Совершенствование навыков в технике перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег по дистанции (2000 м).

#### *Тема 3. Двигательные действия при выполнении бега на различные дистанции*

Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжке в длину с места. Совершенствование техники бега на различных отрезках. Бег по дистанции (2000 м). Развитие выносливости. Совершенствование техники бега по дистанции. Совершенствование техники бега в переменном темпе. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений. Обучение технике финиширования. Совершенствование техники

финиширования.

## **ОФП. Гимнастика**

### *Тема 4. Развитие гибкости*

Совершенствование техники строевых приемов: команды и распоряжения. Общеразвивающие упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения в движении, общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки). Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч). Обучение технике выполнения шпагата в вольных упражнениях. Совершенствование техники выполнения шпагата в вольных упражнениях.

### *Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств*

Развитие быстроты. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка). Общеразвивающие упражнения на сопротивление. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой. Общеразвивающие упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения в движении.

### *Тема 6. Развитие координации.*

Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения в кругу. Обучение технике выполнения стойки на лопатках в вольных упражнениях. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках в вольных упражнениях. Общеразвивающие упражнения на гимнастической (шведской) стенке. Обучение технике выполнения равновесия в вольных упражнениях. Совершенствование техники выполнения равновесия в вольных упражнениях. Общеразвивающие упражнения с предметами (Гимнастические палки). Обучение технике выполнения положения «лодочки» на животе в вольных упражнениях. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч). Совершенствование техники выполнения положения «лодочка» на животе в вольных упражнениях. Обучение технике выполнения переката назад в группировке в вольных упражнениях. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке в вольных упражнениях. Совершенствование техники

выполнения переката назад в группировке, стойки на лопатках, шпагат, равновесия в вольных упражнениях. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке, стойки на лопатках, шпагат, сед углом, сед, наклон вперед, сед ноги врозь, наклон вперед, равновесия в вольных упражнениях.

### **Лыжная подготовка**

#### *Тема 7. Введение*

Техника безопасности в процессе лыжной подготовки. Строевые упражнения на лыжах. Совершенствование техники стойки лыжника. Прохождение дистанции. Общеразвивающие упражнения на лыжах.

#### *Тема 8. Техника классических ходов*

Обучение технике классических ходов (попеременные ходы). Совершенствование техники классических ходов (попеременные ходы). Прохождение дистанции. Обучение технике классических ходов (одновременных ходов). Совершенствование техники классических ходов (одновременных ходов).

#### *Тема 9. Двигательные действия при выполнении подъема и спуска*

Обучение технике подъемов. Совершенствование техники подъемов. Обучение технике спусков. Совершенствование техники спусков. Обучение технике торможения. Совершенствование техники торможения.

#### *Тема 10. Техника коньковых ходов*

Обучение технике коньковых ходов. Совершенствование техники коньковых ходов. Обучение технике поворота. Совершенствование техники поворота.

### **Спортивные и подвижные игры**

#### *Тема 11. Волейбол*

Обучение технике стоек и перемещений в нападении, передачи двумя руками сверху, подачи мяча. Совершенствование стоек и перемещений в нападении, передачи двумя руками сверху, подачи мяча. Обучение технике приема подачи (снизу одной рукой и двумя руками), блокирование. Совершенствование техники приема подачи (снизу одной рукой и двумя

руками), блокирование. Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Обучение и совершенствование групповых тактических действий в нападении. Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Обучение и совершенствование техники игры: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.

### *Тема 12. Баскетбол*

Обучение и совершенствование техники нападений: передвижение (ходьба, бег, прыжки, остановки). Обучение и совершенствование техники владения мячом (ловля, передача мяча – двумя руками от груди, сверху, снизу; одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку). Совершенствование техники ведения мяча (обводка с изменением направления). Обучение и совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками от груди, сверху, снизу; одной рукой от плеча, сверху, сверху в прыжке). Обучение взаимодействиям в нападении (двух, трех игроков). Обучение взаимодействиям в защите (стойки, передвижения, вырывание, выбивание, перехват мяча). Совершенствование приемам техники нападения (перемещения, бег, остановка, повороты, прыжки, ловля, передача, броски, добивания мяча). Обучение и совершенствование приемам техники защиты (выбивание, накрывание, вырывание, перехваты мяча). Двухсторонняя игра в баскетбол. Тактика нападения (индивидуальные, групповые действия). Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.

### *Тема 13. Настольный теннис*

Обучение и совершенствование подачи мяча (маятник, челнок, веер). Обучение и совершенствование вращений мяча в различных направлениях. Обучение и совершенствование атакующего удара («наката» слева и справа; их сочетаний). Обучение и совершенствование техники ударов накато «толчком» справа, удара «толчком» слева и справа по прямой, ударом толчок слева и справа по диагонали. Совершенствование сочетаний ударов

(короткий, длинный). Обучение и совершенствование подрезки открытой, закрытой ракеткой, топ-спин (справа, слева). Совершенствование передвижений у стола, игра у стола.

#### *Тема 14. Бадминтон*

Обучение и совершенствование хвата ракетки, игровых стоек. Изучение короткой подачи, высокодалеких ударов. Обучение и совершенствование мягких ударов перед собой; короткой подачи с замахом. Изучение удара над головой справа; нападающего удара над головой справа. Изучение плоской подачи; плоских ударов. Изучение замаха и удара над головой с перемещением назад в один шаг, в три шага. Обучение и совершенствование плоских ударов; высокодалекого и нападающего удара справа. Обучение и совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед. Обучение и совершенствование высокодалекой подачи, высокодалекого и нападающего удара над головой. Обучение и совершенствование комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар. Совершенствование мягких, плоских, высокодалеких, укороченных ударов и откидок. Совершенствование комбинаций из ударов: высокодалекого, нападающего, подставки и откидки.



## Особенности содержания основных разделов дисциплины для обучающихся с инвалидностью

Подгруппа	Легкая атлетика	ОФП. Гимнастика.	Лыжная подготовка.	Подвижные и спортивные игры.
<p><b>Подгруппа «А»:</b> обучающиеся с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, хроническими воспалениями среднего уха, миопией</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование различных видов ходьбы и бега, их сочетание. Дыхательные упражнения на дистанции. Совершенствование низкого старта. Совершенствование техники бега по дистанции. Совершенствование техники движения рук при беге. Совершенствование упражнений на расслабление. Основы техники прыжков в длину с места.</p>	<p>Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба с перешагиванием через предметы, коррекционные упражнения. Развитие силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса стоя, лежа. Дыхательные упражнения. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Развитие гибкости плечевого сустава. Специальные упражнения с гимнастической палкой сидя и лежа. Элементы, выполняемые в висячем положении на перекладине. Правила само страховки. Висы (хват), размахивания, обороты, подъемы, движения махом.</p>	<p>Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Признаки обморожения. Совершенствование техники выполнения стойки лыжника. Совершенствование техники выполнения лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения спусков. Совершенствование техники выполнения подъемов. Стили лыжных ходов. Выполнение классических лыжных ходов. Переноска лыж. Надевание лыж. Передвижение без палок и с палками на лыжах ступающим шагом. Ходьба на лыжах до 500 м. Ходьба на лыжах до 500-800 м.</p>	<p><b>Бадминтон</b> Совершенствование способов держания (хватки) ракетки. Совершенствование стойки игрока при подаче и приеме. Совершенствование подачи ракеткой. Совершенствование ударов ракеткой. Совершенствование передвижения игрока. Совершенствование упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах, силы кисти, быстроты, ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление. <b>Настольный теннис</b> Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Совершенствование технических приемов, применяемых при игре в настольный теннис. Выполнение простых тактических действий. Выполнение технических элементов. <b>Волейбол</b> Совершенствование технических приемов, применяемых при игре в волейбол. Совершенствование простых технико-тактических действий. <b>Баскетбол</b> Совершенствование технических приемов, применяемых при игре в баскетбол. Выполнение простых технико-тактических действий</p>
<p><b>Ограничения при некоторых болезнях обмена веществ к занятиям на тренажерах:</b> ожирение любой этиологии IV степени; сопутствующие заболевания, сопровождающиеся недостаточностью кровообращения II и III стадии; гипертензионные и диэнцефальные кризы; обострения калькулезного холецистита; повышение АД выше 200/120 мм рт.ст.; урежение пульса до 60 ударов в минуту.</p>				

**Ограничения к занятиям при острой сердечной недостаточности:** частота сердечных сокращений (ЧСС) более 104 уд./мин, выраженная одышка, отек легких, шок, аритмии, тяжелый болевой синдром, температура тела выше 38 °С, отрицательная динамика показателей ЭКГ, недостаточность кровообращения II степени и выше, хроническая коронарная недостаточность IV функционального класса, тяжелые нарушения ритма сердца и проводимости; рецидивирующее течение инфаркта миокарда, аневризма аорты, аневризма сердца с явлениями сердечной недостаточности.

**Ограничения при ожирении** нагрузки зависят от степени ожирения (I—IV ст.), возраста, пола и сопутствующих заболеваний (гипертоническая болезнь, диабет и др.). Для больных сахарным диабетом опасны переутомления, перегрузки. Важно, чтобы больной, занимаясь самостоятельно различными формами ЛФК, знал, что при появлении чувства голода, слабости, дрожания рук необходимо съесть 1-2 куска сахара и прекратить занятия. После исчезновения состояния гипогликемии на следующий день можно возобновить занятия, но уменьшить их дозировку.

Для обучающихся с заболеваниями функций нервной и эндокринной систем. В процессе занятий необходим контроль за пульсом, дыханием, цветом кожи и общим состоянием обучающегося.

<p><b>Подгруппа «Б»:</b> обучающиеся, имеющие заболевания органов брюшной полости и малого таза (хронические холецистит и гастрит, язвенная болезнь, колит, дисфункция яичников, гинекологические заболевания и др.), нарушения жирового, водно-</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование различных видов ходьбы и бега, их сочетание. Дыхательные упражнения на дистанции. Совершенствование низкого старта. Совершенствование техники бега по дистанции. Совершенствование техники движения рук при беге. Совершенствование упражнений на расслабление. Основы техники прыжков в длину с места.</p>	<p>Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба с перешагиванием через предметы, коррекционные упражнения. Развитие силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса стоя, лежа. Дыхательные упражнения. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Развитие гибкости плечевого сустава. Специальные упражнения с гимнастической палкой сидя и лежа. Элементы, выполняемые в висе на перекладине. Правила само страховки. Висы (хват), размахивания, обороты, подъемы, движения махом. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Признаки обморожения. Совершенствование техники</p>	<p>Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Признаки обморожения. Совершенствование техники выполнения стойки лыжника. Совершенствование техники выполнения лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения спусков. Совершенствование техники выполнения подъемов. Стили лыжных ходов. Выполнение классических лыжных ходов. Переноска лыж. Надевание лыж. Передвижение без палок и с палками на лыжах ступающим шагом. Ходьба на лыжах до 500 м. Ходьба на лыжах до 500-800 м.</p>	<p>Обучение и совершенствование игр малой подвижности. Обучение и совершенствование игр на развитие координации. Обучение и совершенствование на развитие ориентирования в пространстве. Обучение и совершенствование подвижных игр с элементами спортивных игр.</p>
--	--	--	--	--

солевого обменов и заболевания почек		выполнения стойки лыжника. Совершенствование техники выполнения лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения спусков. Совершенствование техники выполнения подъемов. Стили лыжных ходов. Выполнение классических лыжных ходов. Переноска лыж. Надевание лыж. Передвижение без палок и с палками на лыжах ступающим шагом. Ходьба на лыжах до 500 м. Ходьба на лыжах до 500-800 м.		
<p><b>Ограничения при опущении почки исключают:</b> прыжки, подскоки и подобные упражнения, выполняется специальный комплекс общеразвивающих упражнений. Рекомендуется включать общеразвивающие упражнения в положении сидя, с выполнением дыхательных упражнений («дыхание животом»), дозированную спортивную ходьбу, бег, прогулки, дыхательные упражнения, занятия на тренажерах.</p> <p><b>Ограничения при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки:</b> не рекомендуются упражнения для брюшного пресса, а так же с задержкой дыхания, натуживанием и т. п., противопоказаны физические упражнения при обострениях воспалительного процесса, сопровождающихся повышением температуры тела, кровотечением, болями, воспалениями, повышением температуры. Физические упражнения показаны не менее чем через 5 дней после прекращения болей. В этот период в положении лежа применяют простые упражнения для рук и ног в чередовании с дыхательными статическими и динамическими. Следует избегать упражнений на тренажерах и направленных на брюшной пресс во время ремиссии.</p> <p><b>Рекомендуется</b> включать коррекционные упражнения на равновесие, упражнения на дыхание, коррекционные упражнения.</p> <p>Выбор физических упражнений, их объем и интенсивность зависят от клинического течения заболевания, сопутствующих болезней и погоды, условий занятия и других факторов. Рекомендуется ограничивать упражнения на скорость, силу, выносливость, исключать упражнения с гантелями, тяжестями в положении стоя.</p>				
<b>Подгруппа «В»:</b> обучающиеся, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата,	Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте). Дыхательные упражнения. Развитие координационных	Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения (в движении; на месте стоя, сидя, лежа; с предметами). Упражнения: - с гантелями, - набивными мячами,	Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Признаки обморожения. Совершенствование техники выполнения стойки лыжника. Совершенствование техники выполнения лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения спусков.	Обучение и совершенствование игр малой подвижности. Обучение и совершенствование игр на развитие координации. Обучение и совершенствование на развитие ориентирования в пространстве.

контрактуру (ограничение движений в суставе) и снижение двигательной функции	способностей. Растягивание мышц.	- резиновыми амортизаторами (лежа на спине и животе), - на тренажерах - растягивание мышц. Дыхательные упражнения. Комплексы физических упражнений (индивидуально). Комплексы упражнений на гибкость, силу, координацию. Комплексы упражнений на осанку.	Совершенствование техники выполнения подъемов.	
<b>Рекомендации:</b> физические упражнения строго дозированные, адекватные функциональному состоянию двигательного аппарата больного: с уменьшенной, обычной и дополнительной нагрузкой. Упражнения облегченного характера — со сниженной нагрузкой на мышечную систему. Облегчение нагрузки достигается уменьшением тормозящего влияния массы конечности на совершаемое движение путем опоры нижней или верхней конечности на поверхность, путем поддержки конечности в момент движения обучающимся или преподавателем. Большое значение имеет и правильный выбор соответствующего исходного положения (например, разгибание ноги в коленном суставе из исходного положения лежа на боку, а не из исходного положения сидя).				
<b>Подгруппа «Г»:</b> обучающиеся с нарушением зрительной функции	Бег (короткие и средние дистанции). Ходьба. Прыжки в длину. Метание мяча.	Общеразвивающие упражнения Комплекс для формирования осанки. Комплекс для коррекции зрения - упражнения на гимнастической стенке - ритмическая гимнастика.	Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Признаки обморожения. Совершенствование техники выполнения стойки лыжника. Совершенствование техники выполнения лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения спусков. Совершенствование техники выполнения подъемов. Стили лыжных ходов. Выполнение классических лыжных ходов. Переноска лыж. Надевание лыж. Ходьба на лыжах до 500-800 м.	- волейбол (упрощенные правила) - футбол -баскетбол -настольный теннис -подвижные игры
<b>Ограничения:</b> Резкие наклоны и прыжки, упражнения с отягощением, акробатические упражнения (кувырки, стойки на голове, плечах, руках, висы вниз головой), а так же соскоки со снарядов, упражнения с сотрясением тела и наклонным положением головы, резким перемещением положения тела и возможными травмами головы, упражнения высокой интенсивности, длительные мышечные напряжения и статические упражнения, нагрузки с большой интенсивностью в беге.				
<b>Подгруппа «Д»:</b>	Инструктаж по технике	Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба по	Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Признаки обморожения.	<b>Бадминтон</b> Совершенствование способов держания (хватки)

<p>обучающиеся с нарушением слуховой функции</p>	<p>безопасности. Совершенствование различных видов ходьбы и бега, их сочетание. Дыхательные упражнения на дистанции. Совершенствование низкого старта. Совершенствование техники бега по дистанции. Совершенствование техники движения рук при беге. Совершенствование упражнений на расслабление. Основы техники прыжков в длину с места.</p>	<p>перешагивание через предметы, коррекционные упражнения. Развитие силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса стоя, лежа. Дыхательные упражнения. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Развитие гибкости плечевого сустава. Специальные упражнения с гимнастической палкой сидя и лежа. Элементы, выполняемые в висе на перекладине. Правила само страховки. Висы (хват), размахивания, обороты, подъемы, движения махом.</p>	<p>Совершенствование техники выполнения стойки лыжника. Совершенствование техники выполнения лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения спусков. Совершенствование техники выполнения подъемов. Стили лыжных ходов. Выполнение классических лыжных ходов. Переноска лыж. Надевание лыж. Передвижение без палок и с палками на лыжах ступающим шагом. Ходьба на лыжах до 500 м. Ходьба на лыжах до 500-800 м.</p>	<p>ракетки. Совершенствование стойки игрока при подаче и приеме. Совершенствование подачи ракеткой. Совершенствование ударов ракеткой. Совершенствование передвижения игрока. Совершенствование упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах, силы кисти, быстроты, ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление. <b>Настольный теннис.</b> Совершенствование технических приемов, применяемых при игре в настольный теннис. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Выполнение простых тактических действий. Выполнение технических элементов. <b>Волейбол</b> Совершенствование технических приемов, применяемых при игре в волейбол. Совершенствование простых тактических действий. <b>Баскетбол</b> Совершенствование технических приемов, применяемых при игре в баскетбол. Выполнение простых тактических действий.</p>
<p><b>Ограничения:</b> Резкие наклоны и прыжки, упражнения с отягощением, акробатические упражнения ( кувырки, стойки на голове, плечах, руках, висы вниз головой), а так же соскоки со снарядов, упражнения с сотрясением тела и наклонным положением головы, резким перемещением положения тела и возможными травмами головы, упражнения высокой интенсивности, длительные мышечные напряжения и статические упражнения, нагрузки с большой интенсивностью в беге.</p>				

Абсолютные противопоказания: недостаточность кровообращения II—III степени; острый инфаркт миокарда; активная фаза ревматизма, миокардит; стенокардия покоя; эмболия легочной артерии; инфаркт трансмуральный; аневризма аорты; острое инфекционное заболевание; тромбофлебит и сердечная недостаточность; тахикардия покоя, экстрасистолия и другие нарушения ритма; стеноз аорты и почечной артерии; миопия (близорукость) более 7 диоптрий.

Относительные противопоказания: суправентрикулярные нарушения ритма сердца; миопия (близорукость) более -5; системная или легочная гипертензия; умеренно выраженный стеноз аорты; неконтролируемые заболевания обмена веществ (диабет, тиреотоксикоз, микседема и др.); выраженный стеноз трехстворчатого клапана сердца; токсикоз беременных; гипертония II—III степени, ретинопатия III степени; пороки сердца, с выраженным цианозом; резко выраженная анемия; значительное выраженное ожирение (III ст.), протекающее с одышкой; почечная и печеночная недостаточность; заболевания ОДА, ограничивающие двигательную активность; заболевания крови (эритремия, лимфогранулематоз и др.). Подготовка обучающихся из групп здоровья должна быть по возможности разносторонней, включающей общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры на воздухе и др., а при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем — упражнения в ходьбе, беге (в сочетании ходьбы с бегом), лыжные прогулки, катание на коньках и др. Неотъемлемой частью физического воспитания является врачебный контроль, который проводится в соответствии с «Положением о врачебном контроле за физическим воспитанием населения» (Утверждено приказом Минздрава СССР № 986 от 1977г.). Прежде всего это ежегодные углубленные медицинские обследования (УМО) обучающихся. В медицинскую комиссию включаются врачи разных специальностей: терапевт, травматолог-хирург, окулист, невропатолог, отоларинголог и другие специалисты. Проводятся антропометрические и морфологические исследования (обследования) всех обучающихся, флюорография (или

рентгенография легких и сердца), электрокардиография (ЭКГ), клинический анализ крови, мочи и тестирование. С теми, кто болел в последнее время, проводится тестирование и решается вопрос о времени возобновления ими физкультурных занятий.

Обучающимся, освобожденным от практических занятий на длительный срок (более 1 месяца) предлагаются следующие виды деятельности:

- подготовка и защита реферативной работы;
- ведение индивидуального дневника физического здоровья в течение периода освобождения от занятий;
- написание научной работы по проблемам здорового образа жизни (тезисы, статья, доклад, на научной конференции)

### 1.3.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

При изучении элективной дисциплины по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов используются практические учебные занятия по различным разделам дисциплины.

При подготовке к зачету по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов» необходимо:

- систематически посещать занятия по физической культуре в университете;
- выполнять рекомендации преподавателя;
- знать и выполнять дозируемые виды двигательной активности: ходьба, скандинавская ходьба, бег, ходьба на лыжах, как на учебных занятиях, так и при самостоятельной работе.

#### Виды физической нагрузки

№ п/п	Вид нагрузки	Назначение нагрузки
1.	Тренировочные нагрузки	1. Достижение определенного уровня физической подготовленности, поддержание этого уровня возможно длительное время. 2. Вывод организма занимающегося на уровень пика спортивной формы для участия в соревнованиях.
2.	Соревновательные нагрузки	1. Максимальные по величине (объему и интенсивности) усилия для достижения победы или установления рекорда. 2. Максимальные для конкретно каждого человека усилия в соответствии с предварительной подготовкой.
3.	Оздоровительные нагрузки	1. Получение оптимального эффекта в адаптации организма к происходящим во время тренировки изменениям. 2. Ощущение «мышечной радости» и благоприятного эмоционально и психо-физиологического комфорта.
4.	Рекреационные нагрузки	Восстановление снижающейся работоспособности
5.	Восстановительные и реабилитационные нагрузки	1. Восстановление постоянства внутренней среды организма. 2. Повышение здоровья неспецифической работоспособности (учебы, трудовых операций, активного отдыха). 3. Восстановление временно утраченных функций организма после травм и болезней.

#### Интенсивность нагрузки

№ п/п	Градация нагрузки	Критерии интенсивности: ЧСС (уд./мин.), длительность работы
1.	Малой интенсивности	ЧСС – до 130 уд./мин.; до суток (24 часа)



2.	Умеренной интенсивности	ЧСС от 130 до 150; от 60 мин. и более
3.	Средней интенсивности	ЧСС от 150 до 170; от 15 до 60 мин.
4.	Выше средней интенсивности	ЧСС от 170 до 180; от 6 до 15 мин.
5.	Большой интенсивности	ЧСС от 180 и выше; 2-5 мин.
6.	Субмаксимальной интенсивности	ЧСС свыше 180 уд./мин.; от 40 сек. до 2 мин.
7.	Максимальной интенсивности	ЧСС 180-220 уд./мин.; от 10 до 40 сек.

#### Направленность нагрузки

№ п/п	Направленность нагрузки	Результат
1.	На развитие двигательных (физических) качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости	Повышение уровня показателей развития физических качеств
2.	На укрепление определенных групп мышц	Повышение локальных способностей этих групп мышц (сила, быстрота, выносливость, гибкость, рельефность и т.д.)
3.	На развитие функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной)	Повышение уровня функционирования систем и организма в целом
4.	На общую физическую подготовленность	Повышение общего уровня работоспособности организма
5.	На специальную физическую подготовленность	Повышение уровня развития специальных качеств (скоростной или силовой выносливости, взрывной быстроты и т.д.)

#### Дозирование нагрузки

№ п/п	Критерии дозирования	Общая характеристика выполняемых упражнений
1.	Время выполнения упражнения	1. Циклические упражнения (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание и т.д.) 2. Игры подвижные и спортивные 3. Туристические упражнения (переходы, восхождения и т. д.)
2.	Расстояние, преодолеваемое занимающимся (см, м, км)	1. Циклические упражнения (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание и т.д.) 2. Туристические переходы (маршруты, переходы)
3.	Количество упражнений, выполняемых: <ul style="list-style-type: none"> <li>● за единицу времени,</li> <li>● максимальное количество раз</li> </ul>	1. Общеразвивающие упражнения 2. Специально-направленные упражнения

### 1.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

В соответствии с Порядком проведения занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и

специалитета при очной, очно-заочной и заочной формах обучения в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», утвержденным приказом №72(п) от 07.02.2018, обучающиеся, освобожденные по состоянию здоровья от физической нагрузки, готовят и защищают реферативную работу по предложенной теме.

Реферат — письменная работа объемом 10–18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца). Реферат — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу. Однако реферат — не механический пересказ работы, а изложение ее сущности. В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения.

Структура реферата:

1. Титульный лист.
2. После титульного листа на отдельной странице следует оглавление, в котором указаны названия всех разделов реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3. После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.
4. Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В случае цитирования мыслей, идей, выводов обязательная ссылка на источник.
5. Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.
6. Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.

7. Список литературы — реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных книг.

Требования, предъявляемые к оформлению реферата: объем реферата от 10 до 18 страниц, поля — 2 см, кегль — 14, интервал — 1,5.

При проверке реферата преподавателем оцениваются:

1. Знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей.
2. Характеристика реализации цели и задач исследования (актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов).
3. Степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств).
4. Использование литературных источников.
5. Культура письменного изложения материала.
6. Культура оформления материалов работы.

#### **Темы рефератов для обучающихся с инвалидностью**

1. Физическая культура в высшем учебном заведении.
2. Проблемы здоровья человека.
3. Естественно-биологические основы оздоровления.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Здоровье и образовательная среда.
6. Профилактика вредных привычек.
7. Средства физического воспитания.
8. Методические принципы и методы физического воспитания.
9. Формы организации занятий физического воспитания.

10. Основные виды легкой атлетики.
11. Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой.
12. Особенности занятий по легкой атлетике со студентами СМГ.
13. Развитие быстроты на занятиях легкой атлетикой.
14. Воспитание силовых способностей на занятиях по легкой атлетике.
15. Воспитание выносливости на занятиях по легкой атлетике.
16. Воспитание гибкости на занятиях по легкой атлетике.
17. Оздоровительные виды гимнастики.
18. Основы техники передвижения классическим ходом на лыжах.
19. Техника попеременных ходов на лыжах.
20. Техника спусков и подъемов на лыжах.
21. Лыжная подготовка на занятиях физической культурой со студентами специальной медицинской группы.
22. Физическая культура в свободное время.
23. Церемония открытия и закрытия зимних Олимпийских игр 2016 года в Сочи.
24. Выступление красноярских спортсменов на Олимпийских играх 2016 года
25. Физическая культура при заболеваниях органов зрения.
26. Физическая культура при беременности.
27. Физическая культура при остеохондрозе.
28. Физическая культура при заболевании вегето-сосудистой дистонии.
29. Физическая культура при заболевании порока сердца.
30. Физическая культура при сколиозе.
31. Физическая культура после перелома конечностей.
32. Физическая культура при заболевании ишемической болезни сердца.
33. Физическая культура при гепатите.
34. Физическая культура при заболевании мениска.
35. Физическая культура при артрозе.
36. Физическая культура при гипертонии.
37. Физическая культура при гайморите.

38. Физическая культура при цистите.
39. Физическая культура при ожирении.
40. Самоконтроль, его цель, задача и методы исследования.

## 2. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

### 2.1.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ		
Форма работы	Количество баллов (5%)	
	min	max
Функциональная подготовленность	3	5
<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>5</b>

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ №1			
	Форма работы	Количество баллов (32%)	
		min	max
Текущая работа	Сдача текущих нормативов по легкой атлетике	4	8
	Сдача текущих нормативов по ОФП и гимнастике	4	8
	Сдача текущих нормативов по лыжной подготовке	4	8
	Сдача текущих нормативов по спортивным играм (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон)	4	8
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>32</b>

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ №2			
	Форма работы	Количество баллов (38%)	
		min	max
Текущая работа	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике	6	8
	Сдача контрольных нормативов по ОФП и гимнастике	6	9
	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке	6	10
	Сдача контрольных нормативов по спортивным играм (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон)	8	11
	<b>Итого</b>	<b>26</b>	<b>38</b>

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
	Форма работы	Количество баллов (25 %)	
		min	max
	Разработка и защита индивидуальной программы физического самовоспитания обучающихся	15	25
<b>Итого</b>		<b>15</b>	<b>25</b>

Дополнительный раздел		
Форма работы	Количество баллов	
	min	max
Иные виды деятельности	20	38
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)	<b>60</b>	<b>100</b>

**Соответствие рейтинговых баллов оценке**

Общее количество набранных баллов	Академическая оценка
0-60	Не зачтено
61-100	Зачтено

**2.1.2. Технологическая карта рейтинга дисциплины  
для обучающихся с инвалидностью**

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ №1		
Форма работы	Количество баллов (%)	
	min	max
Написание и защита реферативной работы	45	75
<b>Итого</b>	<b>45</b>	<b>75</b>

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы*	Количество баллов 25 %	
		min	max
	Разработка и защита индивидуальной программы физического самовоспитания обучающихся	15	25
<b>Итого</b>		<b>15</b>	<b>25</b>

**Соответствие рейтинговых баллов оценке**

Общее количество набранных баллов	Академическая оценка
0-60	Не зачтено
61-100	Зачтено



## 2.2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (ФОС)

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева

Кафедра-разработчик: кафедра физической культуры и здоровья

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол № 11  
от «06» мая 2020 г.  
Заведующая кафедрой  
Н.А. Попованова

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического совета  
специальности (направления подготовки)  
протокол № 8 от «20» мая 2020 г.

Председатель НМСС (Н)



---



### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля успеваемости и  
промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине  
«Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с  
ограниченными возможностями здоровья и инвалидов»

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы  
Начальное образование и русский язык

Квалификация: бакалавр

Составители: доцент Попованова Н.А., доцент Лавриченко К.С.

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленный фонд оценочных средств по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов» соответствует требованиям ФГОС ВО и профессиональным стандартам «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) и «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования».

Предлагаемые преподавателем формы и средства промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), по направленности (профиль) образовательной программы Начальное образование и русский язык, а также целям и задачам рабочей программы реализуемой дисциплины.

Оценочные средства для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по итогам освоения дисциплины и критерии оценивания представлены в полном объеме. Формы оценочных средств, включенных в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС, установленных в Положении о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств **рекомендуется к использованию** в процессе подготовки кадров квалификации «Бакалавр» по указанной программе бакалавриата.



Директор MAOU СШ №145

Е.И. Макаренко

18.04.2019.

Россия, г. Красноярск,  
ул. 78 Добровольческой бригады, 1 А  
228-07-71  
sch145@mail.ru

## **1. Назначение фонда оценочных средств**

1.1. Целью создания ФОС дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов» решает задачи:

– контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;

– контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускников;

– обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных методов обучения в образовательный процесс Университета.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 15 марта 2018 г. № 50358.

- образовательной программы Начальное образование и русский язык, очной формы обучения высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки);

- положения о формировании фонда оценочных средств для текущего

контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» утвержденного приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018.

## **2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины**

### **2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:**

УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ОПК-6: способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;

ПК-1 или ПКО-1: способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области.

## 2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
			№	Форма
УК-7	<p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Модуль 3 "Здоровьесберегающий"</li> <li>- Физическая культура и спорт</li> <li>- Физическая культура и спорт: Элективная дисциплина с по общей физической подготовке/ Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм/ Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов)</li> <li>- Выполнение и защита выпускной квалификационной работы</li> </ul>	текущий контроль	1	Функциональная подготовленность
			2	Сдача текущих нормативов по легкой атлетике
			3	Сдача текущих нормативов по ОФП и гимнастике
			4	Сдача текущих нормативов по лыжной подготовке
			5	Сдача текущих нормативов по спортивным играм (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон)
			6	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике
			7	Сдача контрольных нормативов по ОФП и гимнастике
			8	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке
			9	Сдача контрольных нормативов по спортивным играм (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон)
			11	Написание и защита реферативной работы <u>обучающимися с инвалидностью</u>
			10	Разработка и защита индивидуальной программы физического самовоспитания обучающихся
ОПК-6	Способен использовать психолого-педагогические технологии	текущий контроль	1	Функциональная подготовленность ОП
			2	Сдача текущих нормативов по легкой

	<p>в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Модуль 3 "Здоровьесберегающий"</li> <li>- Основы ЗОЖ и гигиена</li> <li>- Анатомия и возрастная физиология</li> <li>- Безопасность жизнедеятельности</li> <li>- Физическая культура и спорт</li> <li>- Физическая культура и спорт: Элективная дисциплина с по общей физической подготовке/ Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм/ Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов)</li> <li>Модуль 4 "Теория и практика инклюзивного образования"</li> <li>- Психологические особенности детей с ОВЗ</li> <li>- Современные технологии инклюзивного образования</li> <li>- Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов детей с ОВЗ</li> <li>Психологические основы педагогической деятельности Дисциплины предметной подготовки, ориентированные на достижение результатов обучения</li> <li>- Дисциплины методической подготовки, ориентированные на достижение результатов обучения</li> </ul>	<p>промежуточная аттестация</p>	<p>3 4 5 6 7 8 9 11 10</p>	<p>атлетике</p> <p>Сдача текущих нормативов по ОФП и гимнастике</p> <p>Сдача текущих нормативов по лыжной подготовке</p> <p>Сдача текущих нормативов по спортивным играм (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон)</p> <p>Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике</p> <p>Сдача контрольных нормативов по ОФП и гимнастике</p> <p>Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке</p> <p>Сдача контрольных нормативов по спортивным играм (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон)</p> <p>Написание и защита реферативной работы <u>обучающимися с инвалидностью</u></p> <p>Разработка и защита индивидуальной программы физического самовоспитания обучающихся</p>
--	---	---------------------------------	--	---

	<p>- Технологии современного образования по русскому языку</p> <p>Модуль 6 "Теоретические основы профессиональной деятельности"</p> <p>Модуль 7 "Педагогическая интернатура"</p> <p>Модуль 9 "Предметно-методический"</p> <p>- Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика</p> <p>- Производственная практика: педагогическая практика интерна</p> <p>- Производственная практика: междисциплинарный практикум</p> <p>- Производственная практика: педагогическая практика</p> <p>Выполнение и защита выпускной квалификационной работы</p>			
ПК-1	<p>Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области -</p> <p>Модуль 1 "Мировоззренческий"</p> <p>Культурология</p> <p>Естественнонаучная картина мира</p> <p>Модуль 2 "Коммуникативный"</p> <p>Иностранный язык</p> <p>Русский язык и культура речи</p> <p>Информационно-коммуникационные технологии в образовании и социальной сфере</p> <p>Педагогическая риторика</p> <p>Модуль 3 "Здоровьесберегающий"</p> <p>Основы ЗОЖ и гигиена</p> <p>Анатомия и возрастная физиология</p> <p>Безопасность жизнедеятельности</p> <p>Физическая культура и спорт</p> <p>Физическая культура и спорт: Элективная дисциплина с по общей физической подготовке/</p> <p>Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм/</p> <p>Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов)</p>	текущий контроль	1 2 3 4 5 6 7 8 9	<p>Функциональная подготовленность</p> <p>Сдача текущих нормативов по легкой атлетике</p> <p>Сдача текущих нормативов по ОФП и гимнастике</p> <p>Сдача текущих нормативов по лыжной подготовке</p> <p>Сдача текущих нормативов по спортивным играм (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон)</p> <p>Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике</p> <p>Сдача контрольных нормативов по ОФП и гимнастике</p> <p>Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке</p> <p>Сдача контрольных нормативов по спортивным играм (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон)</p>

<p>Модуль 4 "Теория и практика инклюзивного образования"  Современные технологии инклюзивного образования  Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов детей с ОВЗ  Основы математической обработки информации  Основы учебно-исследовательской работы (профильное исследование)  Теория обучения и воспитания  Проектирование урока по требованию ФГОС  Дисциплины предметной подготовки, ориентированные на достижение результатов обучения  Основы предметно-профильной подготовки  Текстовый аспект изучения синтаксиса  Методика преподавания предмета "Окружающий мир"  Методика преподавания дисциплин эстетического цикла  Современные направления развития научной отрасли (по профилю подготовки)  Методология организации достижения образовательных результатов  Технологии современного начального образования  Лингвистический комментарий к школьным учебникам русского языка  Методика преподавания технологии  Дисциплины методической подготовки ориентированные на достижение результатов обучения  Методика обучения русскому языку и литературному чтению  Методика преподавания математики  Школьный практикум  Теория и методика обучения русскому языку в средней школе  Модуль 10 "Предметно-теоретический"  Детская литература  Естествознание с практикумом по отбору содержания образовательных результатов  в предметной области "Окружающий мир" (Естествознание с практикумом)  Математика с практикумом по решению нестандартных задач (Математика с практикумом)  Русский язык с практикумом по отбору содержания образовательных результатов  в предметной области "Русский язык" (Русский язык с практикумом)  Теория литературы и практика читательской деятельности  Модуль 11 "Предметно-практический"  Организация внеурочной деятельности с проектировочным практикумом  Модуль 5 "Учебно-исследовательский"</p>	<p>промежуточная аттестация</p>	<p>11 10</p>	<p>Написание и защита реферативной работы <u>обучающимися с инвалидностью</u>  Разработка и защита индивидуальной программы физического самовоспитания обучающихся</p>
--	---------------------------------	------------------	--



<p>Модуль 6 "Теоретические основы профессиональной деятельности"  Модуль 7 "Педагогическая интернатура"  Модуль 8 "Основы вожатской деятельности"  Модуль 9 "Предметно-методический"  Учебная практика: ознакомительная практика  Учебная практика: научно-исследовательская работа  (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)  Производственная практика: преддипломная практика  Учебная практика: введение в профессию  Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика  Производственная практика: педагогическая практика интерна  Учебная практика: общественно-педагогическая практика  Производственная практика: вожатская практика  Производственная практика  Междисциплинарный практикум (Часть 1)  Междисциплинарный практикум (Часть 2)  Педагогическая практика  Учебная практика  Полевая практика  Фенологическая практика  Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена  Выполнение и защита выпускной квалификационной работы</p>			
--	--	--	--

### **3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации**

3.1. Фонды оценочных средств включают: разработка и защита индивидуальной программы физического самовоспитания обучающихся

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство — разработка и защита индивидуальной программы физического самовоспитания обучающихся.

Критерии оценивания по оценочному средству 10 – разработка и защита индивидуальной программы физического самовоспитания обучающихся

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) зачтено	(73 - 86 баллов) зачтено	(60 - 72 баллов)* зачтено
УК-7	Обучающийся на высоком уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Обучающийся на среднем уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОПК-6	Обучающийся на высоком уровне способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Обучающийся на среднем уровне способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания
ПК-1	Обучающийся на высоком уровне способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области	Обучающийся на среднем уровне способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области

\*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

#### 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонд оценочных средств включают: контрольно-измерительные материалы, представляющие комплекс контрольных заданий описанных внутри каждого модуля в соответствие с его спецификой.

4.2 Критерии оценивания см. в технологической карте рейтинга рабочей программы дисциплины

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 — **функциональная подготовленность**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Определение массы тела (кг)	0,5
Определение длины тела (см)	0,5
Определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ)	1
Определение артериального давления (АД)	0,5
Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС)	0,5
Определение динамометрии кистей	1
Определение времени восстановления после физической нагрузки (проба Мартине – 20 приседаний за 30 с)	1
Максимальный балл	5

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – **сдача текущих нормативов по легкой атлетике**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Бег 2000 м. (девушки), 3000м. (юноши)	4
Прыжки в длину с места	4
Максимальный балл	8

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – **сдача текущих нормативов по ОФП и гимнастике**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Поднимание туловища в сед из положения лёжа, руки за головой (30 сек., кол-во раз)	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	1
Прыжки на скакалке	2

(30 сек, кол-во раз.)	
Поднимание туловища в сед из положения лёжа, руки за головой (30 сек., кол-во раз)	2
Вольные упражнения	2
Максимальный балл	8

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 4 – **сдача текущих нормативов по лыжной подготовке**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Прохождение дистанции классическим ходом 2 км (девушки), 3 км (юноши)	8
Максимальный балл	8

4.2.5. Критерии оценивания по оценочному средству 5 – **сдача текущих нормативов по спортивным играм (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон)**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
<b>Волейбол</b>	
Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	1
Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	1
Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	1
Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	1
Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	1
<b>Баскетбол</b>	
Броски мяча в корзину со штрафной линии (10 бросков)	1
<b>Настольный теннис</b>	
Двухсторонняя игра без потери мяча	1
<b>Бадминтон</b>	
Двухсторонняя игра без потери волана	1
Максимальный балл	8

4.2.6. Критерии оценивания по оценочному средству 6 – **сдача контрольных нормативов по легкой атлетике**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Бег 2000 м. (девушки), 3000м. (юноши)	4
Прыжки в длину с места	4
Максимальный балл	8

4.2.7. Критерии оценивания по оценочному средству 7 – **сдача контрольных нормативов по ОФП и гимнастике**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Поднимание туловища в сед из положения лёжа, руки за головой (30 сек., кол-во раз)	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	2
Прыжки на скакалке (30 сек, кол-во раз.)	2
Поднимание туловища в сед из положения лёжа, руки за головой (30 сек., кол-во раз)	2
Вольные упражнения	1
Максимальный балл	9

4.2.8. Критерии оценивания по оценочному средству 8 – **сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Прохождение дистанции классическим ходом 2 км (девушки), 3 км (юноши)	10
Максимальный балл	10

4.2.9. Критерии оценивания по оценочному средству 9 – **сдача контрольных нормативов по спортивным играм (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон)**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
---------------------	--

Волейбол	
Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	0,5
Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	0,5
Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	1
Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	1
Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	2
Баскетбол	
Броски мяча в корзину со штрафной линии (10 бросков)	2
Настольный теннис	
Двухсторонняя игра без потери мяча	2
Бадминтон	
Двухсторонняя игра без потери волана	2
Максимальный балл	11

4.2.10. Критерии оценивания по оценочному средству **11** – **написание и защита реферативной работы обучающимися с инвалидностью**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы	7
Соответствие целям и задачам дисциплины	7
Постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	8
Логичность и последовательность в изложении материала	8
Способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса	8
Умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию	8
Обоснованность выводов	8
Наличие авторской аннотации к реферату	7
Правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.)	7

Соответствие оформления правилам компьютерного набора текста	7
<b>Максимальный балл</b>	<b>75</b>

#### 4.2.11. Критерии оценивания по дополнительному разделу

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Судейство соревнований различного уровня	2
Написание рефератов на заданную тему	2
Разработка и защита презентаций по физической культуре (фотоотчет)	3
Проведение развлечений и праздников в ДОУ	4
Участие в конференциях. Совместная статья с преподавателем	5
Выход на Красноярские «Столбы» (фотоотчет)	5
Оформление стенда «Здоровый образ жизни» (фотоотчет)	3
Мастер – классы по проведению учебных занятий (фотоотчет)	3
Выпуск учебных фильмов по физической культуре	3
Посещение спортивных соревнований (фотоотчет)	3
Ведение индивидуального дневника физического здоровья в течение года	5
<b>Максимальный балл</b>	<b>38</b>

## 5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

Задание: пробежать дистанцию согласно нормативу.

Нормативы	Наименование норматива	баллы			
		4	8	4	8
Текущие и контрольные нормативы по легкой атлетике	Бег (мин.)	девушки		юноши	
	девушки- 2000 м; юноши - 3000 м	18-20	15-18	20-25	18-20
	Прыжок в длину с места (см)	140-150	151-170	170-180	181-200

Задание: выполнить упражнения согласно нормативу.

Нормативы	Наименование норматива	баллы			
		4	9	4	9
		девушки		юноши	
Текущие и контрольные нормативы по ОФП и гимнастике	Поднимание туловища в сед из положения лёжа, руки за головой (1 мин, кол-во раз)	15	20	20	25
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7	12	15	25
	Прыжки на скакалке (30 сек, кол-во раз.)	30	50	30	50
	Вольные упражнения	частичное выполнение элементов	выполнение всех элементов	частичное выполнение элементов	выполнение всех элементов

Задание: пробежать дистанцию классическим ходом согласно нормативу.

Нормативы	Наименование норматива	баллы			
		4	10	4	10
		девушки		юноши	
Текущие и контрольные нормативы по лыжной подготовке	Прохождение дистанции классическим ходом (мин.)	2000 м		3000 м	
		без учета времени	20-21	18-19	17-18.30

Задание: выполнить упражнения с мячом / воланом согласно нормативу.

Нормативы	Наименование норматива	баллы			
		4	8	4	8
		девушки		юноши	



<b>Текущие нормативы по волейболу</b>	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	4	10	10	16
	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	4	10	10	16
	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	4	10	10	16
<b>Текущие нормативы по баскетболу</b>	Броски мяча в корзину со штрафной линии (10 бросков)	2 попадания	3 попадания	3 попадания	4 попаданий
<b>Текущие нормативы по настольному теннису</b>	Двухсторонняя игра без потери мяча	15	25	25	35
<b>Текущие нормативы по бадминтону</b>	Двухсторонняя игра без потери волана	15	25	25	35

Задание: выполнить упражнения с мячом / воланом согласно нормативу.

Нормативы	Наименование норматива	баллы			
		8	11	8	11
		девушки		юноши	
<b>Контрольные нормативы по волейболу</b>	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	6	12	12	28
	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	6	12	12	18
	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	6	12	12	18
<b>Контрольные нормативы по баскетболу</b>	Броски мяча в корзину со штрафной линии (10 бросков)	5 попаданий	6 попаданий	6 попаданий	7 попаданий
<b>Контрольные нормативы по настольному</b>	Двухсторонняя игра без потери мяча	25	35	35	45

<b>теннису</b>					
<b>Контрольные нормативы по бадминтону</b>	Двухсторонняя игра без потери волана	25	35	35	45

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины  
на 2020/2021 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлены титульные листы рабочей программы, фонда оценочных средств в связи с изменением ведомственной принадлежности – Министерству просвещения Российской Федерации.

2. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

3. Обновлена «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева) и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
«Об» мая 2020 г., протокол № 11

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой



Попованова Н.А.

Одобрено НМСС(Н)  
«20» мая 2020 г., протокол № 8

Председатель



## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины  
на 2021/2022 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
«12» мая 2021г., протокол № 10

Внесенные изменения утверждаю:  
Заведующий кафедрой



Попованова Н.А.

Одобрено НМСС(Н)  
«21» мая 2021 г., протокол № 5

Председатель



## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины  
на 2022/2023 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры

Протокол № 10 от 04.05.2022 г.

Внесенные изменения утверждаю:



Попованова Н.А.

Заведующий кафедрой

Одобрено НМСС(Н)

Протокол № 5 от «12» мая 2022 г.

Председатель



**3. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ**  
**3.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

	Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/точек доступа
<b>Основная литература</b>			
1.	Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592</a> (дата обращения: 23.12.2020). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
2.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : [16+] / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142</a> (дата обращения: 13.05.2021). – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст : электронный.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
3.	Теория и методика обучения базовым видам спорта.	Научная библиотека	10

	Подвижные игры: учебник для студентов высшего профессионального образования / ред. Ю. М. Макаров ; сост.: Н. В. Луткова, Л. Н. Минина, Ю. М. Макаров. - М. : Издательский центр "Академия", 2013. - 272 с. – Текст непосредственный.		
4.	Ветрова, И. В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика: учебное пособие / И. В. Ветрова, Н. В. Люлина; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 276 с. – Режим доступа: <a href="http://elib.kspu.ru/document/32151">http://elib.kspu.ru/document/32151</a> .	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный доступ
5.	Бутин, Игорь Михайлович. Лыжный спорт : учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 192 с. : ил.	Научная библиотека	35
6.	Физическая культура и спорт : учебное пособие / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева" ; [сост.: В. М. Кравченко, Л. А. Бартновская, Н. А. Попованова].- Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2019. - 185, [1] с. : ил. - URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/53703">http://elib.kspu.ru/document/53703</a> . - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации .	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный доступ
7.	Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы вуза : учебное пособие / Л. А. Бартновская [и др.] ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева". - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2019. - 117, [1] с. - URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/53702">http://elib.kspu.ru/document/53702</a> . - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный доступ
8.	Попованова, Н. А. Лыжная подготовка в системе физического воспитания обучающихся вуза : [ Электронный	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный

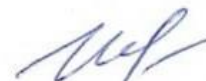
	ресурс] : учебное пособие / Н. А. Попованова, В. М. Кравченко, Л. А. Бартновская ; М-во просвещения Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева". - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2020. - 174, [1] с. : ил. - URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/60091">http://elib.kspu.ru/document/60091</a> .		доступ
9.	Настольный теннис в системе физического воспитания обучающихся вуза : учебно-методическое пособие / М-во просвещения Российской Федерации, Красноярский гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева ; [сост.: Н. А. Попованова, В. М. Кравченко, А. Л. Кузнецов]. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2021. - 78, [1] с. : ил. - URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/60829">http://elib.kspu.ru/document/60829</a> . - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный доступ
10.	Ситничук, Сергей Сергеевич. История становления и развития физкультурного образования : учебное пособие. Ч. 1 / С. С. Ситничук ; М-во науки и высшего образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева". - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2020. - 154, [1] с. : ил. - URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/60062">http://elib.kspu.ru/document/60062</a> . - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации	Научная библиотека	10
Дополнительная литература			
11.	Коваль, Валерий Иосифович. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М. : Академия, 2010. - 320 с	Научная библиотека	21
12.	Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура [Текст] : учебник / И. С. Барчуков ; ред. Н. Н. Маликов. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2011. - 528 с. - (Бакалавриат).	Научная библиотека	5
13.	Жуков, Михаил Николаевич. Подвижные игры: Учеб. для	Научная библиотека	17



	студ. пед. вузов.-2-е изд., стереотип. [Текст] / Жуков М.Н. - М. : "Академия", 2004. - 160 с.		
14.	Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие / В. И. Усаков. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2012. - 104 с.	Научная библиотека	84
15.	Нетрадиционные методы физической подготовки: скипинг : метод. указания к практ. занятиям по физ. культуре для студентов всех направлений подготовки очной формы обучения / сост. К. С. Лавриченко ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2015. – 18 с. – URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/15876">http://elib.kspu.ru/document/15876</a> . – текст электронный	ЭБС КГПУ им. В. П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный доступ
16.	Физическая культура для обучающихся с ОВЗ и инвалидов в вузе	<a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=245">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=245</a>	Запись пользователей на курс
17.	Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Физическое воспитание обучающихся с ОВЗ и инвалидов	<a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=3174">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=3174</a>	Запись пользователей на курс
18.	Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы вуза	<a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2975">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2975</a>	Запись пользователей на курс
19.	Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Физическое воспитание обучающихся с ОВЗ и инвалидов	<a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2664">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2664</a>	Запись пользователей на курс
20.	Организация самостоятельной работы по физической культуре обучающихся с ОВЗ	<a href="https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3849">https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3849</a>	Запись пользователей на курс

<b>Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b>			
1.	Elibrary.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000– . – Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> .	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Свободный доступ
2.	East View: универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ . – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано: заместитель директора библиотеки



/ Шулипина С.В. /

### 3.2 Карта материально-технической базы дисциплины

Аудитория	Оборудование
Аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
660135, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Взлетная, д 20 (Корпус №5), Спортзал №1	Сетка волейбольная- 2шт., судейская вышка- 1шт., мячи волейбольные- 12шт., мячи баскетбольные-15шт., щиты баскетбольные - 4шт., кольца баскетбольные с сеткой-4шт.
660135, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Взлетная, д 20 (Корпус №5), Спортзал №2	Мячи футбольные-15шт., ворота футбольные- 2шт., теннисный стол - 1шт., сетка -1шт., лыжи беговые – 40пар, лыжные палки — 40пар, лыжные ботинки – 40пар, лыжные крепления - 40пар
660135, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Взлетная, д 20 (Корпус №5), Спортзал №3 (зал для настольного тенниса)	Ракетки для настольного тенниса -150 шт., теннисные шары -150 шт., ракетки для бадминтона -100 шт., воланы -150шт.
Аудитории для самостоятельной работы	
660135, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Взлетная, д 20 (Корпус №5), ауд. 2-09 Ресурсный центр	Компьютер-13шт., ноутбук-2шт., научно-справочная литература. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017.
660135, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Взлетная, д 20 (Корпус №5), ауд. 3-09	Компьютер- 2 шт. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1В08-190415-050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия); КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от 30.06.2016