

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П. Астафьева»

Кафедра физической культуры и здоровья

**Модуль «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Направления подготовки: 45.03.02 Лингвистика  
(направленность (профиль) образовательной программы)

Перевод и переводоведение (английский язык, немецкий язык)

Квалификация: бакалавр

Красноярск 2018

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов» составлена доцентом Поповановой Н.А., доцентом Кравченко В.М., доцентом Бартновской Л.А., старшим преподавателем Шадриной М.А., старшим преподавателем Логиновым Д.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья

протокол № 10 от «11» мая 2017 г. Э



Н.А. Попованова

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) факультета иностранных языков

Протокол №5 от «8» июня 2017г.



Коржаевская У. Д.

Председатель НМСС (Н)

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов» составлена доцентом Поповановой Н.А., доцентом Кравченко В.М., доцентом Бартновской Л.А., старшим преподавателем Шадриной М.А., старшим преподавателем Логиновым Д.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья  
протокол №9 от «26» апреля 2018 г.

Заведующий кафедрой



Н.А. Попованова

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) факультета иностранных языков

Протокол №9 от «17» мая 2018г.



/ Кошракова С.О.

Председатель НМСС (Н)

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов» составлена доцентом Поповановой Н.А., доцентом Кравченко В.М., доцентом Бартновской Л.А., старшим преподавателем Шадриной М.А., старшим преподавателем Логиновым Д.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья  
протокол № 9 от «25» апреля 2019 г.

Заведующий кафедрой



Н.А. Попованова

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) факультета иностранных языков

Протокол №4 от «16» мая 2019г.



Коздракова С.О.

Председатель НМСС (Н)

## Пояснительная записка

### 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

В высшие учебные заведения наряду со здоровыми обучающимися поступают лица, имеющие различные ограничения по состоянию здоровья. При проведении медицинского обследования они, как правило, направляются в специальную медицинскую группу (СМГ). По данным различных авторов 30% обучающихся относятся к специальной медицинской группе, а в ряде высших учебных заведений этот процент значительно выше (до 50%). Занятия физическими упражнениями с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, способствуют укреплению организма, повышению его сопротивляемости заболеваниям, положительно влияют на функции всех систем организма в их сложном взаимодействии.

Программа дисциплины разработана в соответствии со следующими нормативными актами: Федеральный Закон от 21 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный Закон от 04 декабря 2007 г. № Э29-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральный Закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»; федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика (приказ № 940 от 7 августа 2014 г.) федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки и другими локальными актами, регламентирующими порядок осуществления образовательной деятельности в КГПУ им. В.П. Астафьева.

Инвалиды — лица, имеющие нарушения здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающими необходимость их социальной защиты.

В России принята классификация, включающая три группы инвалидности: первая — лица с нарушениями здоровья, не способные к

самообслуживанию, самостоятельному передвижению, контролю своего поведения. Они полностью зависят от других лиц. Вторая группа — лица, способные к самообслуживанию, самостоятельному передвижению с использованием вспомогательных средств или с помощью других лиц, но не способные к трудовой деятельности и обучению. Обучающиеся с первой и второй группой инвалидности осваивают дисциплины с помощью технологий дистанционного обучения. Третья группа — лица с нарушениями здоровья со стойким и незначительно или умеренно выраженным расстройством функций организма (заболевание, дефект, травма), имеющее не резко или умеренно выраженное ограничение одной (нескольких) категорий жизнедеятельности. Они способны к самообслуживанию, самостоятельному передвижению с использованием вспомогательных средств, трудовой деятельности при условии снижения квалификации или уменьшения объема работы, обучению при соблюдении специального режима учебного процесса.

Обучающиеся с инвалидностью делятся на категории по видам ограничений:

- 1) нарушения двигательной функции;
- 2) нарушения функций систем организма (кровообращения, дыхания, пищеварения, обмена веществ и энергии, внутренней секреции и др.);
- 3) сенсорные нарушения (зрения, слуха, обоняния, осязания);
- 4) психические нарушения (восприятия, внимания, памяти, мышления, речи и т.д.).

Учебные занятия по дисциплине для обучающихся с психическими заболеваниями не предусмотрены.

Обучающиеся с инвалидностью делятся нами на подгруппы, комплектуемые в соответствии с нозологическими нормами (по группам заболеваний):

**подгруппа «А»** — обучающиеся с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, хроническими воспалениями среднего уха, миопией;

**подгруппа «Б»** — обучающиеся, имеющие заболевания органов брюшной полости и малого таза (хронические холецистит и гастрит, язвенная болезнь, колит, дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболевания почек;

**подгруппа «В»** — обучающиеся, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, контрактуру (ограничение движений в суставе) и снижение двигательной функции;

**подгруппа «Г»** — обучающиеся с нарушением зрительной функции;

**подгруппа «Д»** — обучающиеся с нарушением слуховой функции.

### **1.2. Общая трудоемкость дисциплины - в З.Е., часах и неделях**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 часов. Дисциплина, согласно графику учебного процесса, реализуется на 1, 2 и 3 курсах в 1-5 семестрах. Форма контроля – зачет.

### **1.3. Цель и задачи дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов»**

**Целью освоения дисциплины** является применение разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением, поддержанием оптимального уровня физической, функциональной подготовленности в период обучения, приобретением личного опыта совершенствования, коррекции индивидуального физического развития, функциональных, двигательных возможностей, освоением жизненно и профессионально необходимых навыков.

### **1.4. Основные разделы содержания (берем из 2.1. технологич.карты; для смг не менять, для офп и игр менять)**

1) Легкая атлетика.

2) ОФП. Гимнастика.

3) Лыжная подготовка.

4) Подвижные игры

### **1.5. Планируемые результаты обучения**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– ОК-8 для направления подготовки 45.03.02 Лингвистика: способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования;

– ОК-11 для направления подготовки 45.03.02 Лингвистика: готовностью к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; способностью критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития.

**Ф**ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

**Ф**ОК-11 способность к самоорганизации и самообразованию.



### Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
<p>Обучающийся должен укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать</b> базовые основы физической культуры и здорового образа жизни</p>	<p>ОК-8</p>
	<p><b>Уметь</b> составлять программу собственного физического развития и подготовленности;</p>	
	<p><b>Владеть</b> конкретными методиками развития физических качеств, освоения двигательных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, приемами и способами самоконтроля.</p>	
<p>Обучающийся должен обладать способностью к самоорганизации и самообразованию</p>	<p><b>Знать</b> базы данных информационной среды в сфере физической культуры.</p>	<p>ОК-11</p>
	<p><b>Уметь</b> извлекать, сортировать и дифференцировать информацию в соответствии с поставленной задачей</p>	
	<p><b>Владеть</b> информационными технологиями для получения необходимых знаний</p>	

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки

выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств».  
Итоговая форма контроля – зачет.

Для реализации дисциплины используются следующие образовательные технологии: современное традиционное обучение (учебно-практические занятия – зачетная система), личностно-ориентированное обучение.

**1. Организационно-методические документы**  
**1.1. Технологическая карта обучения дисциплине**  
**«Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов»**  
**квалификация (степень): бакалавр**  
**Направления подготовки:**  
**45.03.02 Лингвистика (с двумя профилями подготовки)**  
**направленность (профиль) образовательной программы**  
**Перевод и переводоведение (английский язык, немецкий язык)**  
**по очной форме обучения**

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Содержание внеаудиторной работы	Формы контроля
		всего	лекций	семинаров	лабор. работ			
<p><b>Легкая атлетика.</b>  Инструктаж по технике безопасности.  Совершенствование бега на короткие дистанции.  Совершенствование низкого старта.  Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега по дистанции.  Совершенствование техники движения рук при беге.  Совершенствование техники бега на длинные дистанции.  Основы техники прыжков в длину с места.</p>	64	64		<b>64</b>			тестирование - бег 2000/3000 м., - прыжок в длину с места	
<p><b>ОФП. Гимнастика.</b>  Строевая подготовка.</p>	96	96		<b>96</b>			тестирование: поднимание туловища в сед из	



## **2.2. Содержание основных разделов и тем.**

Базовый раздел №1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Учебно-тренировочные занятия - 64 час.

### **Занятие № 1**

1. Разминка.
2. Обучение технике низкого старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции.
3. Подвижные игры «Успей пробежать», «Групповые перебежки»

### **Занятие № 2**

1. Разминка.
2. Совершенствование элементов низкого старта, бега в медленном и быстром темпе
3. Воспитание скоростно-силовых способностей

### **Занятие № 3**

1. Разминка.
2. Совершенствование перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.
3. Развитие силы

### **Занятие № 4**

1. Разминка.
2. Совершенствование стартового разгона
3. Тестирование: прыжок в длину с места.

### **Занятие № 5**

1. Разминка.
2. Совершенствование техники движения рук в беге
3. Развитие быстроты

### **Занятие № 6**

1. Разминка.
2. Совершенствование бега с разной частотой шага
3. Общая физическая подготовка (далее ОФП)

### **Занятие № 7**

1. Разминка.
2. Совершенствование техники старта и стартового ускорения в беге на 100 м
3. ОФП

### **Занятие № 8**

1. Разминка.
2. Совершенствование бега с низкого старта 20-25 м (40-50 м) с переходом на бег по инерции
3. Развитие гибкости

### **Занятие № 9**

1. Разминка.
2. Совершенствование техники специальных беговых упражнений
3. Тестирование: бег 100 м.

### **Занятие № 10**

1. Разминка.
2. Совершенствование техники высокого старта, специальных беговых упражнений
3. «Эстафеты по кругу»

### **Занятие № 11**

1. Разминка.
2. Совершенствование техники старта и стартового разгона.
3. Развитие выносливости.

### **Занятие № 12**

1. Разминка.
2. Совершенствование техники специально-беговых упражнений. Бег по дистанции (2000 м)
3. ОФП

### **Занятие № 13**

1. Разминка.
2. Совершенствование техники финиширования.

3. Бег по дистанции (2000 м)

#### **Занятие № 14**

1. Разминка.
2. Подвижные игры «Кто быстрее возьмет мяч из круга», «Успей пробежать»
3. Развитие выносливости

#### **Занятие № 15**

1. Разминка.
2. Совершенствование навыков в технике перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.
3. Подвижные игры «Не дай себя обогнать», «Последняя пара – беги»

#### **Занятие № 16**

1. Разминка.
2. Совершенствование техники бега по дистанции
3. ОФП

#### **Занятие № 17**

1. Разминка.
2. Бег по дистанции (2000 м)
3. Подвижные игры «Бегуны и пятнашки», «Успей пробежать»,

#### **Занятие № 18**

1. Разминка.
2. Бег по дистанции (2000 м)
3. Развитие гибкости

#### **Занятие № 19**

1. Разминка.
2. Развитие выносливости
3. Подвижные игры

#### **Занятие № 20**

1. Разминка.
2. Тестирование: бег 2000 м

#### **Занятие № 21**

1. Разминка
2. ОФП
3. Подвижные игры «За мной! – Убегай», «Простые пятнашки»

#### **Занятие № 22**

1. Разминка.
2. Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений
3. ОФП

#### **Занятие №23**

1. Разминка
2. Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжке в длину с места
3. Подвижные игры «Ванька-встанька», «Догони»

#### **Занятие № 24**

1. Разминка
2. Тестирование: прыжок в длину с места
3. Подвижные игры

#### **Занятие № 25**

1. Разминка
2. Совершенствование техники бега на различных отрезках
3. Развитие ловкости

#### **Занятие № 26**

1. Разминка
2. Совершенствование техники бега в переменном темпе
3. ОФП

#### **Занятие № 27**

1. Разминка
2. Совершенствование беговых упражнений
3. Развитие силы

#### **Занятие № 28**

1. Разминка



2. Совершенствование техники специальных беговых упражнений
3. Игра в футбол

### **Занятие № 29**

1. Разминка
2. Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений
3. ОФП

### **Занятие № 30**

1. Разминка
2. Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений
3. Подвижная игра «Кто дальше на одной ноге»

### **Занятие № 31**

1. Разминка
2. Совершенствование техники специальных беговых упражнений
3. Подвижные игры «Пятнашки», «Чехарда парами»

### **Занятие № 32**

1. Разминка
2. Совершенствование техники специальных беговых упражнений
3. ОФП

Базовый раздел №2 ГИМНАСТИКА.

Учебно-тренировочные занятия - 96 час.

### **Занятие № 1**

1. Совершенствование техники строевых приемов: команды и распоряжения.
2. Общеразвивающие упражнения, общеразвивающие упражнения в движении.
3. Эстафеты

### **Занятие № 2**

1. Совершенствование техники строевых приемов. Построение и перестроение.
2. Общеразвивающие упражнения в парах.

3. Развитие силовых кондиций.

### **Занятие № 3**

1. Совершенствование техники строевых приемов. Построение и перестроение.
2. Общеразвивающие упражнения в движении, общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки)
3. Подвижные игры.

### **Занятие № 4**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки).
3. Развитие скоростно-силовых кондиций.

### **Занятие № 5**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч)
3. Развитие скоростно-силовых кондиций

### **Занятие № 6**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч)
3. Развитие быстроты.

### **Занятие № 6**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка)
3. Развития быстроты.

### **Занятие № 7**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка)
3. Развитие гибкости.

### **Занятие № 8**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения на сопротивления.

3. Развитие гибкости.

#### **Занятие № 9**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения на сопротивления.
3. Развитие силовых кондиций.

#### **Занятие № 10**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой.
3. Развитие силовых кондиций.

#### **Занятие № 11**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой.
3. Развитие гибкости.

#### **Занятие № 12**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения в парах.
3. Развитие гибкости.

#### **Занятие № 13**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения в парах.
3. Развития быстроты.

#### **Занятие № 14**

1. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения в движении.
2. Развитие быстроты.
3. Эстафеты.

#### **Занятие № 15**

1. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения в движении.
2. Развитие силовых кондиций.

3. Подвижные игры.

### **Занятие № 16**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения в кругу.
3. Обучение техники выполнения стойки на лопатках в вольных упражнениях.

### **Занятие № 17**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения в кругу.
3. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках в вольных упражнениях.

### **Занятие № 18**

1. Общеразвивающие упражнения в движении.
2. Общеразвивающие упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
3. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках в вольных упражнениях

### **Занятие № 19**

1. Общеразвивающие упражнения в движении.
2. Общеразвивающие упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
3. Обучение техники выполнения равновесия в вольных упражнениях.

### **Занятие № 20**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Совершенствование техники выполнения равновесия в вольных упражнениях.
3. Развитие быстроты.

### **Занятие № 21**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Совершенствование техники выполнения равновесия в вольных упражнениях.
3. Развития быстроты.

### **Занятие № 22**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (Гимнастические палки).
2. Обучение техники выполнения положения «лодочки» на животе в вольных упражнениях.
3. Развитие координации.

### **Занятие № 23**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (Гимнастические палки).
2. Обучение техники выполнения положения «лодочка» на животе в вольных упражнениях.
3. Развитие координации.

### **Занятие № 24**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч).
2. Совершенствование техники выполнения положения «лодочка» на животе в вольных упражнениях.
3. Развитие гибкости.

### **Занятие № 25**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч).
2. Совершенствование техники выполнения положения «лодочка» на животе в вольных упражнениях.
3. Развитие гибкости.

### **Занятие № 26**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка)
2. Обучение техники выполнения положения «лодочка» на спине в вольных упражнениях.
3. Развитие быстроты.

### **Занятие № 27**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка)
2. Совершенствование техники выполнения положения «лодочка» на спине в вольных упражнениях.

3. Развитие быстроты.

### **Занятие № 28**

1. Общеразвивающие упражнения на сопротивления.
2. Совершенствование техники выполнения положения «лодочка» на спине в вольных упражнениях.
3. Развитие силовых кондиций.

### **Занятие № 29**

1. Общеразвивающие упражнения на сопротивления.
2. Совершенствование техники строевых приемов.
3. Развитие скоростно-силовых кондиций.

### **Занятие № 30**

1. Общеразвивающие упражнения в кругу.
2. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, равновесия в вольных упражнениях.
3. Развитие скоростно-силовых кондиций.

### **Занятие № 31**

1. Общеразвивающие упражнения в кругу.
2. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, равновесия в вольных упражнениях.
3. Развитие гибкости.

### **Занятие № 32**

1. Общеразвивающие упражнения в движении.
2. Обучение техники выполнения переката назад в группировке в вольных упражнениях.
3. Развитие гибкости.

### **Занятие № 33**

1. Общеразвивающие упражнения в движении.
2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке в вольных упражнениях.
3. Развитие гибкости.

### **Занятие № 34**

1. Общеразвивающие упражнения в парах.
2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке, стойки на лопатках, равновесия в вольных упражнениях.
3. Развитие силовых кондиций.

### **Занятие № 35**

1. Общеразвивающие упражнения в парах.
2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке, стойки на лопатках, равновесия в вольных упражнениях.
3. Развитие силовых кондиций.

### **Занятие № 36**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
3. Обучение техники выполнения шпагата в вольных упражнениях.

### **Занятие № 37**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
3. Обучение техники выполнения шпагата в вольных упражнениях.

### **Занятие № 38**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки).
2. Обучение техники выполнения шпагата в вольных упражнениях.
3. Развитие координационных кондиций.

### **Занятие № 38**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки).
2. Обучение техники выполнения шпагата в вольных упражнениях.
3. Развитие координационных кондиций.

### **Занятие № 39**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч).
2. Совершенствование техники выполнения шпагата в вольных упражнениях.

3. Развитие гибкости.

#### **Занятие № 40**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч).
2. Совершенствование техники выполнения шпагата в вольных упражнениях.
3. Развитие гибкости.

#### **Занятие № 41**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка).
2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке, стойки на лопатках, шпагат, равновесия в вольных упражнениях.
3. Развитие быстроты.

#### **Занятие № 42**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка).
2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировки, стойки на лопатках, шпагат, равновесия в вольных упражнениях.
3. Развитие быстроты.

#### **Занятие № 43**

1. Общеразвивающие упражнения на сопротивления.
2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке, стойки на лопатках, шпагат, сед углом, равновесия в вольных упражнениях.
3. Развитие силовых кондиций.

#### **Занятие № 44**

1. Общеразвивающие упражнения на сопротивления.
2. 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.
3. Развитие силовых кондиций.

#### **Занятие № 45**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения в кругу.



3. 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

#### **Занятие № 46**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения в кругу.
3. 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.

#### **Занятие № 47**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Контрольное выполнение вольных упражнений.

#### **Занятие № 48**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Контрольное выполнение вольных упражнений.

Базовый раздел №3 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

Учебно-тренировочные занятия — 52 час.

#### **Занятие № 1-2**

1. Строевые упражнения на лыжах
2. Совершенствование техники стойки лыжника.
3. Прохождение дистанции.

#### **Занятие № 3-4**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники классических ходов (попеременные ходы).
3. Прохождение дистанции.

#### **Занятие № 5-6**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники классических ходов (попеременные ходы).

3. Прохождение дистанции.

#### **Занятие № 7-8**

1. Строевые упражнения на лыжах.

2. Совершенствование техники классических ходов (одновременных ходов)

3. Прохождение дистанции.

#### **Занятие № 9-10**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.

2. Совершенствование техники классических ходов (одновременных ходов)

3. Прохождение дистанции.

#### **Занятие № 11-12**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.

2. Совершенствование техники подъемов.

3. Прохождение дистанции.

#### **Занятие № 13-14**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.

2. Совершенствование техники подъемов.

3. Прохождение дистанции.

#### **Занятие № 15-16**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.

2. Совершенствование техники спусков.

3. Прохождение дистанции.

#### **Занятие № 17-18**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.

2. Совершенствование техники спусков.

3. Прохождение дистанции.

#### **Занятие № 19-20**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.

2. Совершенствование техники торможения.

3. Прохождение дистанции.

#### **Занятие № 21-22**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники торможения.
3. Прохождение дистанции.

#### **Занятие № 23**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники поворота.
3. Прохождение дистанции.

#### **Занятие № 24**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники поворота.
3. Прохождение дистанции.

#### **Занятие № 25**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники коньковых ходов.
3. Прохождение дистанции.

#### **Занятие № 26**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники коньковых ходов.
3. Прохождение дистанции.

### **Базовый раздел №4 СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.**

Учебно-тренировочные занятия - 116 час.

#### **ВОЛЕЙБОЛ (30 час.)**

##### **Занятие № 1**

1. Разминка.
2. Совершенствование стоек и перемещений в нападении, передачи двумя руками сверху, подачи мяча.
3. Эстафеты с мячом.

##### **Занятие №2**

1. Разминка.

2. Совершенствование стоек и перемещений в защите; прием подачи (снизу одной рукой и двумя руками), блокирование.
3. Игра «Четыре мяча». Подвижная игра: «Мяч над веревкой»

### **Занятие №3**

1. Разминка.
2. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении
3. Круговая эстафета

### **Занятие №4**

1. Разминка.
2. Совершенствование групповых тактических действий в нападении
3. Подвижные игры: «Стой – Убегай!», «Цепочка».

### **Занятие №5**

1. Разминка.
2. Совершенствование командных тактических действий в нападении
3. Воспитание гибкости.

### **Занятие №6**

1. Разминка.
2. Совершенствование индивидуальных тактических действий *в защите*.
3. Развитие ловкости

### **Занятие №7**

1. Разминка.
2. Совершенствование групповых тактических действий в защите.  
Подготовительная игра «Два мяча через сетку»
3. СФП

### **Занятие №8**

1. Разминка.
2. Совершенствование командных тактических действий в защите. Учебная игра с заданием.
3. ОФП.

### **Занятие №9**

1. Разминка.
2. Совершенствование техники игры: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра
3. Подвижная игра «Воробы, вороны».

### **Занятие №10**

1. Разминка.
2. Совершенствование подачи мяча. Двусторонняя игра в 3-х метровой зоне с использованием верхней передачи.
3. Развитие гибкости

### **Занятие №11**

1. Разминка
2. Совершенствование приему мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра по правилам мини-волейбола
3. Развитие силы

### **Занятие №12**

1. Разминка.
2. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в *нападении*. Двусторонняя игра
3. Развитие силы

### **Занятие №13**

1. Разминка
2. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в *защите*
3. Двусторонняя игра уменьшенными составами (4х4; 3х3).

### **Занятие №14**

1. Разминка
2. Двусторонняя игра.
3. ОФП

### **Занятие №15**

1. Разминка.

2. Контрольное тестирование.

## БАСКЕТБОЛ (30 час.)

### **Занятие №1**

1. Разминка.
2. Совершенствование техники нападений: передвижение (ходьба, бег, прыжки, остановки)
3. Эстафеты с мячом

### **Занятие №2**

1. Разминка.
2. Совершенствование техники владения мячом (ловля, передача мяча – двумя руками от груди; сверху; снизу. Одной рукой от плеча; от головы; снизу; сбоку)
3. Развитие ловкости

### **Занятие №3**

1. Разминка.
2. Совершенствование техники ведения мяча (обводка с изменением направления)
3. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Мяч капитану».

### **Занятие №4**

1. Разминка.
2. Совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками от груди; сверху; снизу. Одной рукой от плеча; сверху; сверху в прыжке)
3. Эстафета «Ведение и бросок мяча в корзину», «Наперегонки с мячом»

### **Занятие №5**

1. Разминка.
2. Обучение взаимодействиям в нападении (двух, трех игроков)
3. Двухсторонняя игра

### **Занятие №6**

- 1 Двухсторонняя игра в баскетбол
2. Обучение взаимодействиям в защите (стойки, передвижения, вырывание,

выбивание, перехват мяча) Двухсторонняя игра в баскетбол

3. ОФП

### **Занятие №7**

1. Разминка.

2. Совершенствование приемам техники нападения (перемещения, бег, остановка, повороты, прыжки, ловля, передача, броски, добивания мяча).

Двухсторонняя игра в баскетбол

3. Развитие гибкости

### **Занятие №8**

1. Разминка.

2. Совершенствование приемам техники защиты (выбивание, накрывание, вырывание, перехваты мяча). Двухсторонняя игра в баскетбол.

3. Развитие ловкости

### **Занятие №9**

1. Разминка

2. Тактика нападения (индивидуальные, групповые действия). Двухсторонняя игра баскетбол

3. Развитие быстроты

### **Занятие №10**

1. Разминка

2. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении

3. ОФП

### **Занятие №11**

1. Разминка

2. Подвижные игры «Передай мяч и выходи», «Скрестный ход», «Тройка»

3. Развитие силы

### **Занятие №12**

1. Разминка

2. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Мяч капитану», «Малая восьмерка»

3. Воспитание быстроты

### **Занятие №13**

1. Разминка
2. Двухсторонняя игра баскетбол
3. ОФП

### **Занятие №14**

1. Разминка
2. Совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками от груди; сверху; снизу. Одной рукой от плеча; сверху; сверху в прыжке)
3. Развитие гибкости

### **Занятие №15**

1. Разминка.
2. Контрольное тестирование

## **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (28 час.)**

### **Занятие №1**

1. Разминка
2. Совершенствование подачи мяча (маятник, челнок, веер)
3. Игра «Подбрось мяч»

### **Занятие №2**

1. Разминка
2. Совершенствование вращений мяча в различных направлениях.
3. Игра «Передай мяч на ракетку»

### **Занятие №3**

1. Разминка
2. Совершенствование атакующего удара («наката» слева и справа; их сочетаний)
3. Развитие скоростно-силовых качеств

### **Занятие №4 – 5**

1. Разминка
2. Совершенствование техники ударов накатом «толчком» справа, удара



«толчком» слева и справа по прямой, ударом толчок слева и справа по диагонали

3. Развитие ловкости

### **Занятие №6**

1. Разминка
2. Совершенствование сочетаний ударов (короткий, длинный)
3. Игра «Мяч от стены на ракетку»

### **Занятие №7**

1. Разминка
2. Совершенствование подрезки открытой, закрытой ракеткой, топ-спин (справа, слева)
3. Встречная эстафета «Отбивание ракеткой мяча с продвижением вперед»

### **Занятие №8 –10**

1. Разминка
2. Совершенствование передвижений у стола, игра у стола
3. Игра-эстафета «Почекань мяч», «Передай мяч на ракетку»

### **Занятие №11**

1. Разминка
2. Совершенствование приема подач
3. Развитие гибкости

### **Занятие №12**

1. Разминка
2. Двухсторонняя игра
3. Развитие выносливости

### **Занятие №13**

1. Разминка
2. Двухсторонняя игра
3. ОФП

### **Занятие №14**

1. Разминка

## 2. Тестирование

### БАДМИНТОН (28 час.)

#### **Занятие №1**

1. Разминка
2. Совершенствование хвата ракетки, игровых стоек. Изучение короткой подачи, высокодалеких ударов
3. Подвижная игра «Защитись от волана ракеткой».

#### **Занятие №2**

1. Разминка
2. Совершенствование мягких ударов перед собой; короткой подачи с замахом
3. Изучение удара над головой справа; нападающего удара над головой справа

#### **Занятие №3**

1. Разминка
2. Изучение плоской подачи; плоских ударов
3. Подвижные игры «Подбей волан»; «Волан по кругу»

#### **Занятие №4**

1. Разминка
2. Изучение замаха и удара над головой с перемещением назад в один шаг, в три шага
3. Учебная игра с применением коротких подач, мягких ударов

#### **Занятие №5**

1. Разминка
2. Совершенствование плоских ударов; высокодалекого и нападающего удара справа
3. Учебная игра

#### **Занятие №6**

1. Разминка
2. Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед
3. Эстафеты с воланом и ракеткой

#### **Занятие №7**

1. Разминка
2. Совершенствование высокодалекой подачи, высокодалекого и нападающего удара над головой
3. Учебная игра

#### **Занятие №8**

1. Разминка
2. Изучение укороченного удара
3. Учебная игра

#### **Занятие №9**

1. Разминка
2. Совершенствование комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар
3. Развитие ловкости

#### **Занятие №10**

1. Разминка
2. Совершенствование мягких, плоских, высокодалеких, укороченных ударов и откидок
3. Учебная игра

#### **Занятие №11**

1. Разминка
2. Двухсторонняя игра
3. Развитие силы

#### **Занятие №12**

1. Разминка
2. Совершенствование комбинаций из ударов: высокодалекого, нападающего, подставки и откидки.
3. СФП

#### **Занятие №13**

1. Разминка
2. Двухсторонняя игра

### 3. Развитие гибкости

#### **Занятие №14**

1. Разминка
2. Двухсторонняя игра
3. ОФП

## Особенности содержания основных разделов дисциплины для инвалидов

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 воспалительные заболевания и др.), нарушения жирового, водно-солевого</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>
---	--	--	--	--

<p>обменов и заболевания почек</p>		<p>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>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. 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>				
<p><b>Подгруппа «В»:</b> обучающиеся, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата,</p>	<p>Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте). Дыхательные упражнения. Развитие координационных</p>	<p>Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения (в движении; на месте стоя, сидя, лежа; с предметами). Упражнения: - с гантелями, - набивными мячами,</p>	<p>Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Признаки обморожения. Совершенствование техники выполнения стойки лыжника. Совершенствование техники выполнения лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения спусков.</p>	<p>Обучение и совершенствование игр малой подвижности. Обучение и совершенствование игр на развитие координации. Обучение и совершенствование на развитие ориентирования в пространстве.</p>

<p>контрактуру (ограничение движений в суставе) и снижение двигательной функции</p>	<p>способностей. Растягивание мышц.</p>	<p>- 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.</p>	<p>Совершенствование техники выполнения подъемов.</p>	
<p><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).</p>				
<p><b>Подгруппа «Г»:</b> обучающиеся с нарушением зрительной функции</p>	<p>Бег (короткие и средние дистанции). Ходьба. Прыжки в длину. Метание мяча.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения Комплекс для формирования осанки. Комплекс для коррекции зрения - упражнения на гимнастической стенке - ритмическая гимнастика.</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. Ходьба на лыжах до 500-800 м.</p>	<p>- волейбол (упрощенные правила) - футбол -баскетбол -настольный теннис -подвижные игры</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>				



<p><b>Подгруппа «Д»:</b> обучающиеся с нарушением слуховой функции</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 по 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>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> 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 (см. ФОС п.6.1.2);
- 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)

**2.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины  
«Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с  
ограниченными возможностями здоровья и инвалидов»  
для обучающихся образовательной программы  
Направления подготовки: 45.03.02 Лингвистика  
направленность (профиль) образовательной программы  
Перевод и переводоведение (английский язык, немецкий язык)  
по очной форме обучения**

При изучении элективной дисциплины по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов используются учебные занятия:

- практические;
- самостоятельные
- контрольные.

Практический раздел реализуется на учебно-тренировочных занятиях по различным разделам дисциплины.

Самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя, как в учебное, так и во внеучебное время. Организация самостоятельной работы обучающихся включает не только практические занятия, но и подготовку рефератов, презентаций по теме, предложенной преподавателем.

Контрольные занятия призваны обеспечить оперативную текущую и итоговую информацию о степени учебного материала.

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**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид нагрузки</b>	<b>Назначение нагрузки</b>
1.	Тренировочные	1. Достижение определенного уровня физической

	нагрузки	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

Темпы роста индивидуальных показателей физических качеств можно рассчитать по формуле:

$$T_{np} = \frac{100(V2 - V1)}{1/2(V1 + V2)} = \text{где}$$

$T_{np}$  - темпы прироста

+V1 - исходный показатель

+V2 - конечный показатель

### 3. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

#### 3.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов»

Наименование дисциплины	Уровень/ступень образования (бакалавриат)	Цикл дисциплины в учебном плане	Количество зачетных единиц
Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	бакалавриат		0
Смежные дисциплины по учебному плану			
Предшествующие: физическая культура и спорт			
Последующие:			

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ		
Форма работы	Количество баллов (%)	
	min	max
Тестирование функциональной подготовленности	0	2
Итого	0	2

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ		
Форма работы	Количество баллов (%)	
	min	max
Текущее тестирование		
Легкая атлетика	3	4
ОФП. Гимнастика.	4	6
Лыжная подготовка	2	3
Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон)	7	11
Итого	<b>16</b>	<b>24</b>

Итоговый раздел		
Форма работы	Количество баллов	
	min	max
Контрольное		
Тестирование по легкой атлетике	3	5
Тестирование по ОФП, Гимнастике	6	10
Тестирование по лыжной подготовке	3	5
Тестирование по спортивным играм (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон)	12	16
<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>36</b>

Дополнительный раздел		
Форма работы	Количество баллов	
	min	Max
Судейство соревнований различного уровня	1	2
Написание рефератов на заданную тему	1	2
Разработка и защита презентаций по физической культуре (фотоотчет)	2	3
Проведение развлечений и праздников в ДООУ	2	4
Участие в конференциях. Совместная статья с преподавателем	2	5
Выход на Красноярские «Столбы» (фотоотчет)	2	5
Оформление стенда «Здоровый образ жизни» (фотоотчет)	2	3
Мастер – классы по проведению учебных занятий (фотоотчет)	2	3
Выпуск учебных фильмов по физической культуре	2	3
Посещение спортивных соревнований (фотоотчет)	2	3
Ведение индивидуального дневника физического здоровья в течение года	2	5
<b>Итого</b>	<b>20</b>	<b>38</b>
<b>Итого по всему курсу</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

**Соответствие рейтинговых баллов оценке**

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



**3.2. Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы)**  
**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ**  
**ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА**

Кафедра физической культуры и здоровья

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол № 9  
от « 26» апреля 2018 г.

Заведующая кафедрой  
Попованова



ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического совета  
специальности (направления подготовки)  
Протокол № 9  
«26» апреля 2018 г.

Председатель НМСС (Н) факультета  
иностраных языков



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС)**

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

Направления подготовки: 45.03.02 Лингвистика  
направленность (профиль) образовательной программы  
Перевод и переводоведение (английский язык, немецкий язык)

Квалификация: бакалавр

Составители: доцент Попованова Н.А., доцент Кравченко В.М., доцент  
Бартновская Л.А., ст. преподаватель Шадрина М.А., ст. преподаватель  
Логинов Д.В.

## Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств по дисциплине «Элективная дисциплина по общей физической подготовке» 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 45.03.02 Лингвистика, направленность (профиль) образовательной программы Перевод и переводоведение (английский язык, немецкий 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 МАОУ СШ №145

25 мая 2017г.

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

Е.И. Макаренко

## **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 по дисциплине решает задачи:

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

— контроль (с помощью набора оценочных средств) достижений целей реализации ОПОП, определенных в виде набора универсальных и общепрофессиональных компетенций выпускников;

— обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья как базовой ценности человека.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:

— федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика (приказ № 940 от 7 августа 2014 г.);

— образовательной программы Перевод и переводоведение (английский язык, испанский язык), очной формы обучения высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика;

федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (приказ № 946 от 7 августа 2014 г.); федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 46.03.01 История (приказ №950 от 7 августа 2014 г.); федеральным государственным образовательным

стандартом высшего образования по направлению подготовки 47.03.03 Религиоведение (приказ № 183 от 6 марта 2015 г.); федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование (приказ №998 от 11 августа 2016 г.); федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 05.03.02 География (приказ №955 от 7 августа 2014 г.)

— образовательной программы 45.03.02 Лингвистика

— Положения 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 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:**

**ОК-8** способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

**ОК-11** способность к самоорганизации и самообразованию.

## 2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
			№	Форма
ОК-8	. История. Культура России. География России. Стилистика. Основы научной деятельности студента. Высший курс чтения. Аудиовизуальные средства РКИ. Экономика. Зарубежная литература. Государственная итоговая аттестация.	текущий контроль	1	Тестирование функциональной подготовленности
		промежуточный контроль	2-5	Текущее тестирование по легкой атлетике, ОФП Гимнастике, лыжной подготовке, спортивным играм
ОК-11	Безопасность жизнедеятельности. Введение в теорию межкультурной коммуникации. Интерпретация культурного наследия Сибири в английском языке. Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы.		текущий контроль	6-9
		промежуточный контроль	10	Разработка и защита индивидуальной программы физического самовоспитания обучающихся

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: бег (100, 2000, 3000 м.), прыжок в длину с места, поднимание туловища в сед из положения лёжа, руки за головой, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке, вольные упражнения, прохождение дистанции классическим ходом на лыжах или реферативную работу.

#### 3.2. Оценочные средства

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) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов) удовлетворительно /зачтено
ОК-8	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
ОК-11	Обучающийся на высоком уровне способен использовать знания, умения и навыки организации самостоятельной работы по физической культуре в сфере профессиональной деятельности	Обучающийся на среднем уровне способен использовать знания, умения и навыки организации самостоятельной работы по физической культуре в сфере профессиональной деятельности	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать знания, умения и навыки организации самостоятельной работы по физической культуре в сфере профессиональной деятельности

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

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) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов) удовлетворительно /зачтено
ОК-8	Обучающийся на высоком уровне способен использовать методы физического воспитания и	Обучающийся на среднем уровне способен использовать методы физического воспитания и	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать методы физического воспитания и

	самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОК-11	Обучающийся на высоком уровне способен использовать знания, умения и навыки организации самостоятельной работы по физической культуре в сфере профессиональной деятельности	Обучающийся на среднем уровне способен использовать знания, умения и навыки организации самостоятельной работы по физической культуре в сфере профессиональной деятельности	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать знания, умения и навыки организации самостоятельной работы по физической культуре в сфере профессиональной деятельности

#### 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 — **тестирование функциональной подготовленности**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Определение массы тела (кг),	0.3
Определение длина тела (см)	0.2
Определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ)	0.3
Определение артериального давления (АД)	0.3
Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС)	0.3
Определение динамометрии кистей	0.3
Определение времени восстановления после физической нагрузки (проба Мартине – 20 приседаний за 30 с)	0.3
Максимальный балл	2

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – текущее тестирование по разделу легкая атлетика

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

	рейтинг)
Бег 2000 м. (девушки), 3000м. (юноши)	2
Прыжки в длину с места	2
Максимальный балл	4

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – текущее тестирование по разделу ОФП, гимнастика

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 (30 сек, кол-во раз.)	1
Поднимание туловища в сед из положения лёжа, руки за головой (30 сек., кол-во раз)	2
Вольные упражнения	1
Максимальный балл	6

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 4 – текущее тестирование по разделу лыжные гонки

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

4.2.5. Критерии оценивания по оценочному средству 5 – текущее тестирование по разделу спортивные игры.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Волейбол	
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
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

4.2.6. Критерии оценивания по оценочному средству 5 – итоговое тестирование по разделу легкая атлетика

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Бег 2000 м. (девушки), 3000м. (юноши)	2.5
Прыжки в длину с места	2.5
Максимальный балл	5

4.2.7. Критерии оценивания по оценочному средству 6 – итоговое тестирование по разделу ОФП, гимнастика

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	2
Максимальный балл	10

4.2.8. Критерии оценивания по оценочному средству 7 – итоговое

#### тестирование по разделу лыжные гонки

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Прохождение дистанции классическим ходом 2 км (девушки), 3 км (юноши)	5
Максимальный балл	5

4.2.9. Критерии оценивания по оценочному средству 8 – итоговое

#### тестирование по разделу спортивные игры.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
<b>Волейбол</b>	
Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	2
Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	2
Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	2
Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	2
Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	2
<b>Баскетбол</b>	
Броски мяча в корзину со штрафной линии (10 бросков)	2
<b>Настольный теннис</b>	
Двухсторонняя игра без потери мяча	2
<b>Бадминтон</b>	
Двухсторонняя игра без потери волана	2
Максимальный балл	16

**5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств** (литература; методические указания, рекомендации, программное обеспечение и другие материалы, использованные для разработки ФОС):

1. Бартновская Л.А. Оздоровительно-прикладная направленность физического воспитания студенток специальной медицинской группы: теоретические и практические аспекты: монография / КГПУ им. В.П. Астафьева. - Красноярск, 2012 — 195с.

2. Лавриченко К.С. Учебно-методическое пособие "Нетрадиционные методы физической подготовки: скипинг : метод. указания к практ. занятиям по физ. культуре для студентов всех направлений подготовки очной формы обучения" <http://elib.kspu.ru/document/15876>

3. Попованова Н.А. Физическая культура. Аксиологический аспект: учебное пособие/ КГПУ им. В.П. Астафьева. - Красноярск, 2011 -208 с.

4. Усаков В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие / КГПУ им. В.П. Астафьева. - Красноярск, 2012 - 120 с.

## 6. Оценочные средства для промежуточной аттестации

6.1. Показатели для оценки физической и технической подготовки по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов»

Раздел программы	Наименование теста	баллы			
		3	4	3	4
Легкая атлетика		девушки		юноши	
		2000 м		3000 м	
	Бег (мин.)	15-17	12-14	15-17	13-16
	Прыжок в длину с места (см)	150-160	170-190	170-180	190-210

Раздел программы	Наименование теста	баллы			
		2	3	2	3
ОФП		девушки		юноши	
	Поднимание туловища в сед из положения лёжа, руки за головой (30 сек., 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

Раздел программы	Наименование теста	баллы			
		2	3	2	3
		девушки		юноши	

<b>Гимнастика</b>	Вольные упражнения	частичное выполнение элементов	выполнение всех элементов	частичное выполнение элементов	выполнение всех элементов
-------------------	--------------------	--------------------------------	---------------------------	--------------------------------	---------------------------

Раздел программы	Наименование теста	баллы			
		2	3	2	3
		девушки		юноши	
<b>Лыжная подготовка</b>	Прохождение дистанции классическим ходом (мин.)	2000 м		3000 м	
		без учета времени	20-21	18-19	17-18.30

Раздел программы	Наименование теста	баллы			
		1	2	1	2
		девушки		юноши	
<b>Волейбол</b>	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	6	12	12	18
	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

Раздел программы	Наименование теста	баллы			
		2	3	2	3
		девушки		юноши	
<b>Баскетбол</b>	Броски мяча в корзину со штрафной линии (10 бросков)	3 попадания	4 попадания	4 попадания	5 попаданий

Раздел программы	Наименование теста	баллы			
		1	2	1	2
		девушки		юноши	
<b>Настольный теннис</b>	Двухсторонняя игра без потери мяча	20	30	30	40

Раздел программы	Наименование теста	баллы			
		1	2	1	2
		девушки		юноши	
<b>Бадминтон</b>	Двухсторонняя игра без потери волана	20	30	30	40

Темы рефератов для обучающихся, освобожденных от практических занятий:

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.

### 3.3. Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине

#### Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.

2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

3. В фонд оценочных средств внесены изменения в соответствии с приказом № 297 (п) «Об утверждении Положения о фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации».

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры протокол №9 от «26» апреля 2018 г.

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой



Н.А. Попованова

Одобрено НМСС (Н) факультета иностранных языков

«17» мая 2018 г. Протокол №9

Председатель НМСС (Н)



1 Кочуракова С.О.

### **Лист внесения изменений**

Дополнения и изменения рабочей программы на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД и ФОС изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования» на основании приказа «о внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 15.07.2018 № 457 (п).



## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2019/2020 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и здоровья «25» апреля 2019 г. протокол № 9

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой



Н.А. Попованова

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) факультета иностранных языков

«16» мая 2019 г. Протокол № 4

Председатель НМСС (Н)



1 Козуракова С.О.

#### 4. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ

##### 4.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

для обучающихся основной образовательной программы

Направления подготовки: 45.03.02 Лингвистика

направленность (профиль) образовательной программы

Перевод и переводоведение (английский язык, немецкий язык)

по очной форме обучения

	Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/то чек доступа
	<b>Основная литература</b>		
•	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст]: учебник для высших учебных заведений / Ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2007. - 400 с.	Научная библиотека	8
•	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры [Текст]: 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.	Научная библиотека	10
•	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

•	Бутин, Игорь Михайлович. Лыжный спорт [Текст] : учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 192 с. : ил.	Научная библиотека	35
•	Антипов, Александр Викторович. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе [Текст]: научно-методическое пособие / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков . - М.: Советский спорт, 2008. - 152 с. : ил.	Научная библиотека	5
•	Нестеровский, Дмитрий Иванович. Баскетбол: теория и методика обучения [Текст]: учебное пособие / Д. И. Нестеровский. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование)	Научная библиотека	10
	Дополнительная литература		
•	Вайнбаум, Яков Семенович. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2005. - 240 с.	Научная библиотека	6
•	Голощапов, Борис Романович. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Б. Р. Голощапов. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2011. - 320 с. - (Бакалавриат).	Научная библиотека	10
•	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
•	Жуков, Михаил Николаевич. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. -2-е изд., стереотип. [Текст] / Жуков М.Н. - М.: "Академия", 2004. - 160 с.	Научная библиотека	17
•	Гомельский, Александр Яковлевич. Энциклопедия	Научная библиотека	9

	баскетбола от Гомельского [Текст]: научно-популярная литература / А. Я. Гомельский. - М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 352 с. : ил.		
•	Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие / И.Е. Корельская; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск: САФУ, 2015. - 114 с. - Библиогр.: с. 110. - ISBN 978-5-261-01062-3; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436420</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
•	Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. И. Усаков; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2012. – 104 с. – Режим доступа : <a href="http://elib.kspu.ru/document/5561">http://elib.kspu.ru/document/5561</a> .– ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
•	Физическое воспитание студентов : учебное пособие [Электронный ресурс] / сост. В. И. Усаков; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2010. – 64 с. – Режим доступа: <a href="http://elib.kspu.ru/document/5560">http://elib.kspu.ru/document/5560</a> . – ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
•	Сиренко, Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем с мячом в группах начальной подготовки 1-4 года обучения: учебное пособие / Ю.И. Сиренко; Федеральное агентство по физической культуре спорту и туризму, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2006. - 131 с.: табл., ил. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ

	ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274893">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274893</a>		
•	Райков, В. К. Современные технологии физической подготовки борцов 14–16 лет [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. К. Райков, О. А. Фатеева, Г. В. Фатеев; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2015. – 180 с. – Режим доступа: <a href="http://elib.kspu.ru/document/15867">http://elib.kspu.ru/document/15867</a> . – ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»,	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
•	Лавриченко К. С. Учебно-методическое пособие Нетрадиционные методы физической подготовки: скипинг: метод. указания к практ. занятиям по физ. культуре для студентов всех направлений подготовки очной формы обучения	<a href="http://elib.kspu.ru/document/15876">http://elib.kspu.ru/document/15876</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы			
•	Бордуков М.И. Физиологические основы физического воспитания и спорта [Видеозапись]: обзорная лекция. – URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/10445">http://elib.kspu.ru/document/10445</a>	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
•	Фатеев Г.В. «Методика использования набивных мячей на занятиях по физической культуре»: учебный фильм	<a href="http://elib.kspu.ru/document/15245">http://elib.kspu.ru/document/15245</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
Информационные справочные системы и профессиональные базы данных			
•	Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992 – .	Научная библиотека	локальная сеть вуза
•	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,	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	свободный

	2000 – Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> .		
•	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
•	Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)	<a href="https://icdlib.nspu.ru/">https://icdlib.nspu.ru/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано:

заместитель директора библиотеки



/ Шулипина С.В. / 19.10.2018

### 3.2 Карта материально-технической базы дисциплины

**«Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов»  
для обучающихся основной образовательной программы  
Направления подготовки: 45.03.02 Лингвистика  
направленность (профиль) образовательной программы  
Перевод и переводоведение (английский язык, немецкий язык)  
по очной форме обучения**

Аудитория	Оборудование
для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
г. Красноярск, Центральный стадион Красноярского училища олимпийского резерва (ул. Остров Отдыха, 15а)	Легкоатлетическая дорожка
г. Красноярск, ул. Взлетная, 20 Спортивный зал № 1	Сетка волейбольная — 2 шт. Судейская вышка — 1 шт. Мячи волейбольные 12 шт. Мячи баскетбольные 15 шт. Щиты баскетбольные — 4 шт. Кольца баскетбольные с сеткой — 4 шт. Мячи футбольные — 15 шт. Ворота футбольные — 2 шт.
г. Красноярск, ул. Взлетная, 20 Спортивный зал № 2	Сетка волейбольная — 2 шт. Судейская вышка — 1 шт. Мячи волейбольные 12 шт. Мячи баскетбольные 15 шт. Щиты баскетбольные — 4 шт. Кольца баскетбольные с сеткой — 4 шт. Мячи футбольные — 15 шт. Ворота футбольные — 2 шт. Тренажер «Скалолазная стена» - 1 шт.
г. Красноярск, ул. Взлетная, 20 Спортивный зал № 3	Теннисный стол — 1 шт. Сетка — 1шт. Ракетки для настольного тенниса — 150 шт. Теннисные шары — 150 шт. Ракетки для бадминтона — 100 шт. Воланы — 150 шт.
Лыжная база «Елочка» (Студенческий городок)	Лыжи беговые — 75 пар Лыжные палки — 75 пар Лыжные ботинки — 75 пар Лыжные крепления — 75 пар

для самостоятельной работы	
г. Красноярск, ул. Взлетная, 20 2-09 Ресурсный центр	Компьютер-15 шт, научно-справочная литература