

Министерство просвещения Российской Федерации
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет"
 Информация о владельце:
 ФИО: Лизунова Лариса Рейновна
 Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации
 Дата подписания: 05.09.2022 15:47:04
 Уникальный программный ключ:
 2df9c6861881908afc45bec7d3c3932fa758d4b545fa3be46a642db74e588dff

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

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий кафедрой
 Старкова Елена Викторовна

Лечебная физическая культура

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания***
 Учебный план b440305_ПБ_01о_2018_МатИнф.plx
 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
 Направленность (профили) "Математика и Информатика"

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
 в том числе:
 аудиторные занятия 230
 самостоятельная работа 78
 Форма контроля, Промежуточная аттестация 20

Виды контроля в семестрах:
 зачеты 1, 2, 3, 4, 5

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Неделя	18		18 4/6		17 2/6		19		18 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	40	40	40	40	50	50	50	50	50	50	230	230
Итого ауд.	40	40	40	40	50	50	50	50	50	50	230	230
Контактная работа	40	40	40	40	50	50	50	50	50	50	230	230
Сам. работа	12	12	12	12	18	18	18	18	18	18	78	78
Часы на контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	20	20
Итого	56	56	56	56	72	72	72	72	72	72	328	328

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

Рабочая программа дисциплины
Лечебная физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ) (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 09.02.2016г. №91)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профили) "Математика и Информатика"

(Шифр Дисциплины: Б1.Б.ДВ.01.03)

утвержденного учёным советом вуза 25.12.2018 протокол № 4.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физического воспитания*

Протокол от 12.09.2017 г. № 1

Срок действия программы: 2018-2023 уч.г.

Зав. кафедрой Старкова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры **Физического воспитания***

Протокол от _____ 2019 г. № ____
Зав. кафедрой Старкова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры **Физического воспитания***

Протокол от _____ 2020 г. № ____
Зав. кафедрой Старкова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **Физического воспитания***

Протокол от _____ 2021 г. № ____
Зав. кафедрой Старкова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **Физического воспитания***

Протокол от _____ 2022 г. № ____
Зав. кафедрой Старкова Елена Викторовна

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Цели и задачи дисциплины: формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности
1.2	1. Знать практические основы физической культуры и здорового образа жизни
1.3	2. Формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, самовоспитание.
1.4	3. Овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
1.5	4. Приобрести опыт творческого использования физкультурной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
1.6	5. Обеспечить общую, физическую и профессионально-прикладную подготовленность студента, определяющую его психофизическую готовность к будущей профессии.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.Б.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Возрастная анатомия и физиология
2.1.2	Физическая культура
2.1.3	Основы медицинских знаний
2.1.4	Безопасность жизнедеятельности
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физическая культура
2.2.2	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОК-5:	способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия
Знать:	
Уровень 1	Общие, но не структурированные знания Демонстрирует фрагментарные частичные знания, но не может обосновать правила группового взаимодействия и психологические различия социальных, культурных и личностных характеристик представителей тех или иных социальных общностей.
Уровень 2	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания Демонстрирует знание содержания и психологических особенностей социальных, культурных и личностных характеристик представителей тех или иных социальных общностей, но дает неполное обоснование стратегий толерантного группового взаимодействия.
Уровень 3	Сформированные структурированные знания; Владеет полной системой знаний о содержании и психологических особенностях социальных, культурных и личностных характеристик представителей тех или иных социальных общностей, дает содержательное и аргументированное обоснование стратегий толерантного командного взаимодействия.
Уметь:	
Уровень 1	В основном освоенное, применяемое в стандартных ситуациях умение В целом учитывает социальные, культурные и личностные особенности представителей различных социальных общностей в процессе совместной групповой деятельности, умеет толерантно воспринимать культурные, социальные и личностные различия людей.
Уровень 2	В основном освоенное, применяемое в стандартных ситуациях умение В целом учитывает социальные, культурные и личностные особенности представителей различных социальных общностей в процессе совместной групповой деятельности, умеет толерантно воспринимать культурные, социальные и личностные различия людей.
Уровень 3	Полностью освоенное, применяемое в различных ситуациях умение Демонстрирует высокий уровень умений группового командного взаимодействия, толерантно воспринимая культурные, социальные и личностные различия людей, дает полную интерпретацию принимаемым решениям при выборе приемов и способов совместной деятельности в профессиональной команде.
Владеть:	
Уровень 1	Частично владеет навыками работы в команде, но допускает существенные ошибки при учете социальных, культурных и личностных особенностей членов профессиональной группы в процессе совместной деятельности, не всегда владеет способами толерантного восприятия людей, принадлежащим к различным культурам.

Уровень 2	В целом владеет навыками работы в команде, демонстрирует обоснованность способов работы в команде, учитывает социальные, культурные и личностные особенности членов группы, владеет способами толерантного восприятия людей, принадлежащим к различным культурам, в процессе совместной деятельности в конкретных заданных условиях.
Уровень 3	Свободно владеет навыками работы в команде, демонстрирует обоснованность способов работы в команде, учитывает социальные, культурные и личностные особенности членов группы, владеет способами толерантного восприятия людей, принадлежащим к различным культурам, в процессе совместной деятельности в условиях неопределенности.
ОК-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	
Знать:	
Уровень 1	Общие, но не структурированные знания научно-методических основ физической культуры; содержания и направленности различных систем физических упражнений, основных средств физического воспитания и методов тренировки, методов контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 2	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания научно-методических основ физической культуры; содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительной и развивающей эффективности, основных средств физического воспитания и методов тренировки, с учетом индивидуальных особенностей; обеспечивающих поддержание и совершенствование уровня физической подготовки; методов контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 3	Сформированные структурированные знания научно-методических основ физической культуры; содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительной и развивающей эффективности, основных средств физического воспитания и методов тренировки, с учетом пола, возраста, индивидуальных особенностей занимающихся. Методики тренировки в избранном виде спорта, обеспечивающих поддержание и совершенствование уровня физической подготовки; методов контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом. Полностью освоенное, применяемое в различных ситуациях умение составлять индивидуальные комплексы физических упражнений и индивидуальные программы тренировок и прогнозировать результаты. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; применять методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом и вносить коррективы в программы тренировок
Уметь:	
Уровень 1	Частично освоенное умение составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей направленностью; применять методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 2	В основном освоенное, применяемое в стандартных ситуациях умение составлять индивидуальные комплексы физических упражнений и индивидуальные программы физкультурно-оздоровительных занятий с различной направленностью. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; применять методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 3	Полностью освоенное, применяемое в различных ситуациях умение составлять индивидуальные комплексы физических упражнений и индивидуальные программы тренировок и прогнозировать результаты. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; применять методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом и вносить коррективы в программы тренировок
Владеть:	
Уровень 1	Частично владеет техникой базовых двигательных действий; навыками дозирования нагрузки при занятиях физическими упражнениями с целью оздоровления, подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней; оценки функционального состояния и работоспособности организма.
Уровень 2	В целом владеет техникой базовых двигательных действий; методами развития двигательных качеств, методами тренировки в избранном виде спорта навыками (способами) дозирования нагрузки при занятиях физическими упражнениями с целью оздоровления, подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней; методами оценки функционального состояния, общей и специальной работоспособности организма.
Уровень 3	Свободно владеет техникой разнообразных двигательных действий; методами развития двигательных качеств, методами тренировки в видах спорта с профессионально-прикладной направленностью, навыками (способами) дозирования нагрузки при занятиях физическими упражнениями и спортом с целью оздоровления, подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней; методами оценки функционального состояния и повышения функциональных резервов

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1 Знать:

3.1.1	1. основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, значение физической культуры в жизни общества и студента;
3.1.2	2. о влиянии физических упражнений на укрепление здоровья, профилактику заболеваний (в том числе профессиональных);
3.1.3	3. средства физической культуры, используемые в реабилитации и для профилактики заболеваний (в соответствии с ограниченными возможностями здоровья занимающихся);
3.1.4	4. технику выполнения базовых видов двигательной деятельности, используемых в ЛФК и АФК;
3.1.5	5. методы и средства регулирования физической нагрузки в процессе выполнения физических упражнений;
3.1.6	6. закономерности развития физических качеств
3.1.7	7. методики оздоровительных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей занимающихся (ограничений в состоянии здоровья);
3.1.8	8. правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
3.1.9	9. способы контроля и оценки физического развития, физической подготовленности, здоровья;
3.1.10	10. факторы риска, правила безопасности при организации и проведении занятий по физической культуре.
3.2	Уметь:
3.2.1	1. составлять и проводить комплекс физических упражнений оздоровительной и лечебной направленности (в соответствии с ограниченными возможностями здоровья занимающихся);
3.2.2	2. оценивать эффективность занятий оздоровительной физической культурой, комплексов ЛФК;
3.2.3	3. овладевать новыми видами систем оздоровительной физической культуры в процессе самообразования и самосовершенствования;
3.2.4	4. составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования с оздоровительной и восстановительной направленностью.
3.3	Владеть:
3.3.1	1. техникой выполнения базовых двигательных действий в ЛФК и ОФК;
3.3.2	2. методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий и ЛФК (в соответствии с ОВЗ занимающихся);
3.3.3	3. методиками и методами самодиагностики, самооценки для определения эффективности занятий оздоровительной физической культурой, комплексов ЛФК;
3.3.4	4. методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; средствами и методами развития и поддержания прикладных психо-физических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения профессионально-прикладных функций.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Час.	Компетенции	Литература	Интрепакт.
	Раздел 1. Самостоятельная работа					
Примечание:						
1.1	Поиск средств ФК, ОФК и ЛФК (интернет, библиотечные ресурсы) для самостоятельного использования для профилактики основного заболевания, поддержания уровня здоровья (подбор физических упражнений, определение дозировки). /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.1Л2.1	0
Примечание:						
Работа выполняется после прохождения углубленного медицинского осмотра, уточнения основного и сопутствующего диагноза, консультации со специалистами.						
1.2	Самостоятельное выполнение выбранных упражнений /Ср/	1	10	ОК-8	Л1.1Л2.1	0
Примечание:						
Комплексы упражнений выполняются не менее двух раз в неделю при удовлетворительном самочувствии						
1.3	Составление и написание комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия. /Ср/	2	4	ОК-8	Л1.1Л2.1	0

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

состоянию здоровья. Мероприятие должно быть направлено на решение оздоровительных и воспитательных задач средствами физической культуры.						
1.12	Подбор упражнений для основной части занятия (в соответствии с ограниченными возможностями здоровья). /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1Л2.1	0
Примечание: Упражнения должны быть направлены на гармоничное развитие физических качеств, коррекцию недостатков физического развития и функциональной подготовленности, вызванных заболеванием.						
1.13	Разработка индивидуальной программы для самостоятельных занятий. /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1Л2.1	0
Примечание: Программа должна соответствовать основным методическим принципам физического воспитания: доступности, индивидуализации, новизны и разнообразия, последовательности и постепенности, цикличности.						
1.14	Подбор тестовых заданий для определения эффективности выполнения индивидуальной программы. /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1Л2.1	0
Примечание: Тесты должны определять общий уровень здоровья, двигательные и функциональные возможности занимающегося.						
1.15	Выполнение индивидуальной программы для самостоятельных занятий /Ср/	5	10	ОК-8	Л1.1Л2.1	0
Примечание: Желательно ведение дневника самоконтроля.						
1.16	Анализ результатов выполнения индивидуальной программы для самостоятельных занятий. /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1Л2.1	0
Примечание: Показателями результативности являются положительная динамика физической подготовленности и состояния здоровья. при необходимости в программу для дальнейших самостоятельных занятий вносятся коррективы.						
Раздел 2. Практические занятия						
Примечание:						
2.1	Диагностика знаний по физической культуре, уровня здоровья, физической подготовленности. /Пр/	1	4	ОК-8	Л1.1Л2.1	0
Примечание: Используются тесты по теоретической подготовке, доступные двигательные тесты, диагностика функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем						
2.2	Проведение комплексов лечебной физической культуры в соответствии с ограниченными возможностями здоровья занимающихся /Пр/	1	16	ОК-8 ОК-5	Л1.1Л2.1	0
Примечание: При выполнении комплексов осуществляется деление учащихся на группы по основным заболеваниям. Дозировка упражнений определяется индивидуальными возможностями студента.						
2.3	Коррекция двигательной и функциональной подготовленности средствами оздоровительных систем физических упражнений (Дыхательные гимнастики Стрельниковой и Бодифлекс, Пилатес, Т.Ханны, стретчинг, Изотон и др.). /Пр/	1	20	ОК-8	Л1.1Л2.1	0
Примечание:						

Знакомство с различными оздоровительными системами, техникой и методикой выполнения упражнений						
2.4	Коррекция двигательной и функциональной подготовленности средствами оздоровительных систем физических упражнений (Дыхательные гимнастики Стрельниковой и Бодифлекс, Пилатес, Т.Ханны, стретчинг, Изотон и др.). /Пр/	2	4	ОК-8	Л1.1Л2.1	0
Примечание:						
Знакомство с различными оздоровительными системами, техникой и методикой выполнения упражнений						
2.5	Технологии физкультурно-спортивной деятельности для студентов с ОВЗ (настольный теннис, дартс, бочче, бадминтон, атлетическая гимнастика, подвижные игры и др.) /Пр/	2	24	ОК-8	Л1.1Л2.1	0
Примечание:						
Знакомство с техникой упражнений, правилами соревнований предложенных видов спорта. Использование подготовительных и подводящих упражнений.						
2.6	Методические основы составления и проведения подготовительной части занятия /Пр/	2	8	ОК-8	Л1.1Л2.1	0
Примечание:						
Знание задач подготовительной части, подбор упражнений в соответствии с темой урока. Терминология физических упражнений. Соблюдение принципа от простого к сложному.						
2.7	Методические подходы к построению заключительной части занятия /Пр/	2	4	ОК-8	Л1.1Л2.1	0
Примечание:						
Знание задач заключительной части. Подбор упражнений на расслабление и растягивание, восстановление показателей пульса и частоты дыхания.						
2.8	Диагностика знаний по физической культуре, уровня здоровья, физической подготовленности /Пр/	3	4	ОК-8	Л1.1Л2.1	0
Примечание:						
Используются тесты по теоретической подготовке, доступные двигательные тесты, методики определения уровня здоровья и функционального состояния основных систем организма.						
2.9	Проведение комплексов лечебной физической культуры в соответствии с ограниченными возможностями здоровья занимающихся /Пр/	3	10	ОК-8 ОК-5	Л1.1Л2.1	0
Примечание:						
Используется малогрупповой метод. В отдельных случаях - индивидуальная дозировка упражнений. Проводятся комплексы упражнений для лечения и профилактики наиболее распространенных заболеваний: сколиоз различной локализации, остеохондроз, гипертония, вегето-сосудистая дистония, плоскостопие, ожирение.						
2.10	Коррекция двигательной и функциональной подготовленности средствами оздоровительных систем физических упражнений (Дыхательные гимнастики Стрельниковой и Бодифлекс, Пилатес, Т.Ханны, стретчинг, Изотон и др.). /Пр/	3	20	ОК-8	Л1.1Л2.1	0
Примечание:						
Использование различных оздоровительных систем в зависимости от заболевания						

2.11	Технологии физкультурно-спортивной деятельности для студентов с ОВЗ (настольный теннис, дартс, бочче, бадминтон, атлетическая гимнастика, подвижные игры и др.) /Пр/	3	16	ОК-8	Л1.1Л2.1	0
Примечание: Совершенствование техники движений в предложенных видах двигательной активности. Составление комплексов упражнений, отработка комбинаций и тактических вариантов.						
2.12	Технологии физкультурно-спортивной деятельности для студентов с ОВЗ (настольный теннис, дартс, бочче, бадминтон, атлетическая гимнастика, подвижные игры и др.) /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.1Л2.1	0
Примечание: Знакомство с методикой тренировки в предложенных видах спорта и играх.						
2.13	Методические основы составления комплексов упражнений для развития двигательных способностей. /Пр/	4	10	ОК-8	Л1.1Л2.1	0
Примечание: Определение двигательных качеств, методика их развития и оценки. Количество упражнений, амплитуда движений, темп выполнения, общая моторная плотность занятия определяются индивидуальными возможностями студента						
2.14	Проведение комплекса силовых упражнений оздоровительной направленности в соответствии с ОВЗ. /Пр/	4	14	ОК-8 ОК-5	Л1.1Л2.1	0
Примечание: Особое внимание уделяется дыханию, соблюдению оптимальной амплитуды и темпа выполнения упражнений. Статические нагрузки строго дозируются.						
2.15	Проведение комплекса упражнений для развития двигательных способностей (на выбор: аэробных, координационных, гибкости) в соответствии с ОВЗ. /Пр/	4	14	ОК-8 ОК-5	Л1.1Л2.1	0
Примечание: При проведении комплекса соблюдать основные педагогические принципы физического воспитания. Индивидуально дозировать нагрузку. Следить за техникой упражнений, пульсом, ритмом дыхания.						
2.16	Проведение подвижных игр. /Пр/	4	10	ОК-8 ОК-5	Л1.1Л2.1	0
Примечание: Игры малой и средней подвижности, игры на внимание для разного возраста. Подбор инвентаря и оборудования, выбор места проведения. Постановка педагогических задач. Подведение итогов игры.						
2.17	Диагностика знаний по физической культуре, уровня здоровья, физической подготовленности /Пр/	5	4	ОК-8	Л1.1Л2.1	0
Примечание: Тестирование теоретических и методических знаний. Определение здоровья по методике Апанасенко, определение биологического возраста. Выполнение доступных по состоянию здоровья двигательных тестов.						
2.18	Проведение комплексов лечебной физической культуры в соответствии с ограниченными возможностями здоровья занимающихся /Пр/	5	6	ОК-8 ОК-5	Л1.1Л2.1	0
Примечание: Проведение комплексов ЛФК для лечения и профилактики наиболее распространенных заболеваний, ЛФК при бронхиальной астме и пневмонии, после травм и операций.						

2.19	Коррекция двигательной и функциональной подготовленности средствами оздоровительных систем физических упражнений (Дыхательные гимнастики Стрельниковой и Бодифлекс, Пилатес, Т.Ханны, стретчинг, Изотон и др.) /Пр/	5	8	ОК-8	Л1.1Л2.1	0
Примечание:						
Повторение и усложнение ранее изученного материала.						
2.20	Технологии физкультурно-спортивной деятельности для студентов с ОВЗ (настольный теннис, дартс, бочче, бадминтон, атлетическая гимнастика, подвижные игры и др.) /Пр/	5	8	ОК-8	Л1.1Л2.1	0
Примечание:						
Совершенствование техники элементов, отработка тактических приемов. Проведение соревнований (дартс, теннис) в учебной группе при отсутствии медицинских противопоказаний.						
2.21	Проведение основной части занятия /Пр/	5	14	ОК-8 ОК-5	Л1.1Л2.1	0
Примечание:						
Подбор упражнений в соответствии с темой урока и возможностями занимающихся. Соблюдение оптимальной моторной плотности занятия. Анализ физиологической кривой урока.						
2.22	Проведение физкультурно-массового мероприятия /Пр/	5	10	ОК-8 ОК-5	Л1.1Л2.1	0
Примечание:						
Постановка целей и задач мероприятия. Разработка сценария мероприятия. Подбор инвентаря и оборудование. Распределение ролей (ведущий, судья, инструктор, участник). Учет двигательных возможностей занимающихся. Анализ проведенного мероприятия.						
	Раздел 3. Зачет					
Примечание:						
3.1	Тестирование уровня физической подготовленности . Составление и написание комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия /Зачёт/	1	4		Л1.1Л2.1	0
Примечание:						
3.2	Тестирование уровня физической подготовленности . Проведение комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия /Зачёт/	2	4		Л1.1Л2.1	0
Примечание:						
3.3	Тестирование уровня физической подготовленности. Анализ динамики развития двигательных качеств после выполнения комплекса силовых упражнений оздоровительной направленности. /Зачёт/	3	4		Л1.1Л2.1	0
Примечание:						

3.4	Тестирование уровня физической подготовленности. Контрольная (творческая) работа Разработка физкультурно-оздоровительного мероприятия (спортивно-массового) для проведения в детском лагере отдыха /Зачёт/	4	4		Л1.Л2.1	0
Примечание:						
3.5	Тестирование уровня физической подготовленности. Проведение основной части занятия по ФК оздоровительной направленности /Зачёт/	5	4		Л1.Л2.1	0
Примечание:						

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. ФОСы для проведения промежуточного контроля:

Сем (курс)	Форма контроля	Оценочное средство	Описание	Адрес (URL)
1	Зачёт	Тестирование уровня физической подготовленности	Выполнение тестов для оценки гибкости, силовых способностей, аэробных, координационных (в соответствии с ОВЗ обучающихся)	
1	Зачёт	Контрольная работа	Составление и написание комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия	
2	Зачёт	Тестирование уровня физической подготовленности	Выполнение тестов для оценки гибкости, силовых способностей, аэробных, координационных (в соответствии с ОВЗ обучающихся).	
2	Зачёт	Другое	Методико-практическая работа Проведение комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия	
3	Зачёт	Тестирование уровня физической подготовленности	Выполнение тестов для оценки гибкости, силовых способностей, аэробных, координационных (в соответствии с ОВЗ обучающихся).	
3	Зачёт	Доклад, сообщение	Анализ динамики развития двигательных качеств после выполнения комплекса силовых упражнений оздоровительной направленности.	
4	Зачёт	Тестирование уровня физической подготовленности	Выполнение тестов для оценки гибкости, силовых способностей, аэробных, координационных (в соответствии с ОВЗ обучающихся).	
4	Зачёт	Контрольная работа	Контрольная (творческая) работа Разработка физкультурно-оздоровительного мероприятия (спортивно-массового) для проведения в детском лагере отдыха	
5	Зачёт	Тестирование уровня физической подготовленности	Выполнение тестов для оценки гибкости, силовых способностей, аэробных, координационных (в соответствии с ОВЗ обучающихся).	
5	Зачёт		Методико-практическая работа. Проведение основной части занятия по ФК оздоровительной направленности	

5.2. ФОСы для проведения текущего контроля:			
Тема	Оценочное средство	Описание	Адрес (URL)
Диагностика знаний по физической культуре, уровня здоровья, физической подготовленности.	Собеседование	Подбор тестовых заданий для определения эффективности выполнения индивидуальной программы.	
Проведение комплексов лечебной физической культуры в соответствии с ограниченными возможностями здоровья занимающихся	Контрольная работа	Подбор упражнений для основной части занятия (в соответствии с ограниченными возможностями здоровья).	
Коррекция двигательной и функциональной подготовленности и средствами оздоровительных систем физических упражнений (Дыхательные гимнастики Стрельниковой и Бодифлекс, Пилатес, Т.Ханны, стретчинг, Изотон и др.).	Другое	Тестовое задание. Самостоятельное выполнение комплекса силовых упражнений оздоровительной (восстановительной, реабилитационной) направленности	
Коррекция двигательной и функциональной подготовленности и средствами оздоровительных систем физических упражнений (Дыхательные гимнастики Стрельниковой и Бодифлекс, Пилатес, Т.Ханны, стретчинг, Изотон и др.).	Другое	Выполнение тестового задания (Оценка работы на практических занятиях). Самостоятельное выполнение подобранных упражнений.	

<p>Коррекция двигательной и функциональной подготовленности и средствами оздоровительных систем физических упражнений (Дыхательные гимнастики Стрельниковой и Бодифлекс, Пилатес, Т.Ханны, стретчинг, Изотон и др.).</p>	<p>Собеседование</p>	<p>Анализ динамики развития двигательного качества после выполнения индивидуального комплекса упражнений</p>	
<p>Коррекция двигательной и функциональной подготовленности и средствами оздоровительных систем физических упражнений (Дыхательные гимнастики Стрельниковой и Бодифлекс, Пилатес, Т.Ханны, стретчинг, Изотон и др.).</p>	<p>Другое</p>	<p>Тестовое задание. Выполнение индивидуальной программы для самостоятельных занятий</p>	
<p>Коррекция двигательной и функциональной подготовленности и средствами оздоровительных систем физических упражнений (Дыхательные гимнастики Стрельниковой и Бодифлекс, Пилатес, Т.Ханны, стретчинг, Изотон и др.).</p>	<p>Собеседование</p>	<p>Анализ результатов выполнения индивидуальной программы для самостоятельных занятий.</p>	

Технологии физкультурно-спортивной деятельности для студентов с ОВЗ (настольный теннис, дартс, бочче, бадминтон, атлетическая гимнастика, подвижные игры и др.)	Контрольная работа	Подбор подвижных игр для проведения в детском лагере отдыха	
Технологии физкультурно-спортивной деятельности для студентов с ОВЗ (настольный теннис, дартс, бочче, бадминтон, атлетическая гимнастика, подвижные игры и др.)	Контрольная работа	Разработка физкультурно-оздоровительного мероприятия (спортивно-массового)	
Проведение комплексов лечебной физической культуры в соответствии с ограниченными возможностями здоровья занимающихся	Контрольная работа	Поиск средств (интернет, библиотечные ресурсы) для самостоятельного совершенствования двигательных качеств (подбор физических упражнений, определение дозировки).	
Методические основы составления комплексов упражнений для развития двигательных способностей.	Контрольная работа	Разработка комплекса силовых упражнений для определенной мышечной группы	
Методические основы составления комплексов упражнений для развития двигательных способностей.	Контрольная работа	Составление комплекса силовых упражнений оздоровительной (восстановительной, реабилитационной) направленности для самостоятельного выполнения	
Методические основы составления комплексов упражнений для развития двигательных способностей.	Собеседование	Разработка индивидуальной программы для самостоятельных занятий.	

5.3. ФОСы для проведения входного контроля:

Оценочное средство	Описание	Адрес (URL)
--------------------	----------	-------------

Другое	Экспресс-оценка уровня здоровья (методика Г. Л.Апанасенко) Антропометрические и функциональные тесты	
Тест	Комплекс тестовых заданий (25) по оценке знаниевого компонента в сфере физической культуры и спорта	
Тестирование уровня физической подготовленности	Выполнение тестов для оценки гибкости, силовых способностей, аэробных, координационных (в соответствии с ОВЗ обучающихся).	

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Белокрылов Н. М.	Оздоровительные технологии: учебник : направл. подгот. 49.03.02 "Физ. культура для лиц с отклонениями сост. здоровья (адапт. физ. культура)", профиль "Лечебная фи. культура"	Пермь: Изд-во ПГГПУ, 2016

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Кулькова Ирина Валерьевна	Методы лечебной и адаптивной физической культуры: Учебное пособие	Москва: Издательство Юрайт, 2018

6.3.1 Перечень программногo обеспечения

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Также пользователи получают доступ к ресурсам для обучения и прохождения сертификации. Среди них:

- Microsoft Virtual Academy;
- Сертификаты Microsoft;
- Бесплатные электронные книги от Free MS Press;
- Microsoft Imagine Cup;
- Pluralsight.

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

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

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

1. Электронная библиотека Пермского гуманитарно-педагогического университета [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Пермь. – Режим доступа: <http://marcweb.pspu.ru>.
2. IPRbooks [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО «Ай Пи Эр Медиа». – Электрон. дан. – Саратов, «Ай Пи Эр Медиа». - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>
3. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) [Электронный ресурс] / ФГБОУ ВО «НГПУ». – Электрон. дан. – Новосибирск: НГПУ. – Режим доступа: <https://icdlib.nspu.ru>.

Перечень информационных ресурсов от по ссылке: http://pspu.ru/university/biblioteka/elektronnye_resursy_biblioteki

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Изучение дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» на основе выбора обучающимися видов занятий («Физическая культура и спорт»; «Адаптивное физическое воспитание»; «Лечебная физическая культура») включает реализацию всех видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных учебным планом образовательной программы:

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

При реализации контактной работы обучающихся с преподавателем практические занятия проводятся на основе выбора обучающимися видов занятий с учетом специализаций: легкая атлетика, спортивные игры, различные виды фитнеса, общая физическая подготовка, прикладная физическая подготовка (с ориентацией на виды ВФСК «ГТО»), основы спортивной гимнастики, танцевальная аэробика, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы средствами физической культуры, лечебной физической культуры (с учетом ОВЗ) и др.. Образовательный процесс по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту осуществляется в группах, которые формируются в начале учебного года на каждом курсе обучения с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся на основании:

- результатов медицинского заключения;
- интереса обучающихся и их отношения к конкретному виду (видам)

спорта, оздоровительной и лечебной физической культуры.

По результатам проведенного медицинского осмотра определяется принадлежность обучающегося к функциональной группе:

I группа - возможны занятия физической культурой, участие в массовых спортивных соревнованиях, занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки без ограничений;

II группа - возможны занятия физической культурой, занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в массовых спортивных соревнованиях;

III группа - возможны только занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок;

IV группа - возможны только занятия лечебной физической культурой.

Обучающимся, отнесенным к I и II функциональным группам, разрешаются занятия в полном объеме по рабочей программе элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» (с правом выбора специализации). Образовательный процесс студентов, отнесенных к III функциональной группе, осуществляется в полном объеме в соответствии с учебным планом по рабочей программе элективной дисциплины «Адаптивное физическое воспитание» (с правом выбора специализации в соответствии с ограничениями возможностей здоровья). Студенты, отнесенные к IV функциональной группе, занимаются в полном объеме по рабочей программе элективной дисциплины «Лечебная физическая культура».

Критерием успешности освоения учебного материала на очной форме обучения является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, выполнения практического и методико-практического материала рабочих программ элективных дисциплин в соответствии с выбором обучающихся и функциональной группой здоровья. При невозможности обучающимися выполнять физическую нагрузку (высокий риск изменения стадии имеющийся патологии), аттестация таких студентов проводится на основании оценки заданий самостоятельной работы, предложенных в рабочей программе соответствующей дисциплины.

Практические занятия могут носить: методико-практическую направленность, обеспечивающую овладение методами и способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, содействующую приобретению опыта практической деятельности в области физической культуры и спорта для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей обучающихся.

Самостоятельная работа студента по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуются посредством следующих технологий: применение системы электронной поддержки образовательных курсов MOODLE и др.; индивидуальная работа студента с учебной литературой; применение методов групповой работы студентов; применение методов решения ситуационных задач.

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью выстраивается на основе реализации принципов: полисенсорности, индивидуализации, коммуникативности на основе использования информационных технологий, в соответствии с п. 9. «ПОЛОЖЕНИЯ о порядке реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту при различных формах обучения, при сочетании различных форм обучения, при освоении

образовательных программ инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата в ФГБОУ ВО ПГГПУ» (Утв. От 26.11.2018 № ОЗ/ОД - 148СТО ПП 04БМ-07-01-2018).