

Негосударственное образовательное учреждение высшего образования  
«Московский социально-педагогический институт»  
Факультет коррекционной педагогики и специальной психологии

Утверждена  
на заседании УМС МСПИ

«03» марта 2025 г. протокол № 1

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.О.06 «Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки

44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (уровень бакалавриата)

Направленность (профиль)

Психолого-педагогическое сопровождение инклюзивного образования

Форма обучения

Заочная

Москва - 2025

## 1. Наименование дисциплины - «Физическая культура и спорт»

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

**Цель освоения дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**ПК-3** - готовность к планированию образовательно-коррекционной работы с учетом структуры нарушения, актуального состояния и потенциальных возможностей лиц с ограниченными возможностями здоровья

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| Наименование категории (группы) компетенций                     | Код и наименование компетенции   | Индикаторы достижения компетенций   | Планируемые результаты обучения   |
|---|--|---|---|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | <b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>знать:</b><br>– физиологические и социально-психологические основы физического развития личности и воспитания личности;<br>– основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях;<br>– теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков;<br>– индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий | <b>знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.<br><b>уметь:</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | разнообразных способов передвижения;  |
|  |  | <p>физической культурой и спортом;</p> <p>– особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта;</p> <p>– роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний;</p> <p>– санитарно-эпидемиологические нормы и правила обеспечения жизнедеятельности;</p> <p>– правовые и организационные нормы поддержания нормативного уровня физической подготовленности;</p> <p>– основные симптомы распространенных заболеваний и меры их профилактики, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях;</p> <p><b>уметь:</b></p> <p>– применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и</p> | <p><b>владеть:</b> способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адапционных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.</p> |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>ведения здорового образа;<br/> – выбирать и применять знания и здоровьесберегающие</p>   |  |
|  |  | <p>технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту<br/> – учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p><b>владеть:</b><br/> – навыками применения основных форм и методов физического воспитания;<br/> – системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);<br/> – навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок;<br/> – системой умений, направленных на формирование устойчивой</p> |  |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  |   | мотивации к занятиям физической культурой, ведению ЗОЖ и отказа от вредных привычек;<br>– навыками ориентации в   |   |
|  |   | информационном пространстве по вопросам поддержания должного уровня физической подготовки и ЗОЖ.  |   |
| Коррекционно-развивающая работа с детьми и обучающимися, в том числе работа по восстановлению и реабилитации | <b>ПК-3</b> - готовность к планированию образовательно-коррекционной работы с учетом структуры нарушения, актуального состояния и потенциальных возможностей лиц с ограниченными возможностями здоровья | <p><b>Необходимые знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Современные теории, направления и практики коррекционно-развивающей работы;</li> <li>- Современные техники и приемы коррекционно-развивающей работы;</li> <li>- Закономерности развития различных категорий обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями;</li> <li>- Стандартные методы и технологии, позволяющие решать коррекционно-развивающие задачи, в том числе во взаимодействии с другими специалистами</li> </ul> <p><b>Необходимые умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разрабатывать программы коррекционно-развивающей работы;</li> <li>- Применять стандартные методы и приемы наблюдения за нормальным и отклоняющимся психическим и физиологическим развитием детей;</li> <li>- Проводить коррекционно-развивающие занятия с обучающимися и</li> </ul> | <p><b>знать:                    знать:</b></p> <p>особенности планирования коррекционно-педагогической работы по физическому воспитанию дошкольниками с нарушениями речи.</p> <p><b>уметь:</b></p> <p>анализировать и отбирать методики физического воспитания и коррекционной ритмики, здоровьесберегающие технологии, способы профилактики нарушений в психофизическом развитии детей дошкольного возраста с учетом индивидуальных образовательных потребностей, возрастных и психофизических особенностей дошкольников с различными нарушениями речи;</p> <p><b>владеть:</b></p> <p>навыками разработки коррекционно-образовательных</p> |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | воспитанниками<br><b>Трудовые действия</b><br>- Разработка и реализация планов проведения коррекционно-   | программ по адаптивной физической культуре для детей дошкольного возраста |
|  |  | развивающих занятий для детей и обучающихся, направленных на развитие интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятия тревожности и т.д.<br>- Формирование и реализация планов на создание образовательной среды для обучающихся с особыми образовательными потребностями;<br>- Проектирование в сотрудничестве с педагогами индивидуальных образовательных маршрутов для обучающихся. | с нарушениями речи.   |

### 3. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.06 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части и изучается в 1 семестре.

Для успешного освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен иметь представление о роли физической культуры в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков основных двигательных действий, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках школьной подготовки.

### 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономически часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Объем дисциплины в зачетных единицах составляет - 2 з.е.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем – 20

в том числе на:

лекции – 10,

практические занятия (семинары) – 10,

количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 44,  
количество академических часов, выделенных на контроль – 8.

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

| № п/п                 | Разделы дисциплины   | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов, и трудоемкость в часах |                      |                                 |                        | Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации   |
|-----------------------|--|---------|---|----------------------|---------------------------------|------------------------|---|
|                       |  |         | Контактная работа   |                      |                                 | Самостоятельная работа |   |
|                       |  |         | Лекции  | Лабораторные занятия | Практические занятия / семинары |                        |   |
| 1.                    | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 3       | 4   |                      | 2                               | 16                     | Доклад<br><i>(контр. точ. № 1)</i>  |
| 2.                    | Социально-биологические основы физической культуры                           | 3       | 2   |                      | 4                               | 16                     | Контрольная работа<br><i>(контр. точ. № 2)</i>  |
| 3.                    | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями             | 3       |   |                      | 6                               | 14                     | Учебно-тренировочные задания<br><br>Тесты определения физической подготовленности<br><br><i>(контр. точ. № 3)</i> |
| <b>Итого: 72 часа</b> |  |         | <b>6</b>  |                      | <b>12</b>                       | <b>46</b>              | <b>Зачет – 8 ч</b>  |

**Содержание разделов дисциплины**

| № | Раздел  | Темы лекций  | Темы практических занятий   |
|---|---|--|---|
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной | 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. | 1. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | подготовке студентов   | Современное состояние физической культуры и спорта.<br>2. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. | заведении   |
| 2 | Социально-биологические основы физической культуры               | 1. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.   | 1. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.<br>2. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды  |
| 3 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями |   | 1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.. Планирование и управление самостоятельными занятиями.<br>2. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.<br>3. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. |

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

### Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

#### Вопросы для подготовки

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической

культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

### **Задания для самостоятельной работы**

Подготовка доклада

#### **Обязательная литература:**

1. Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие : [16+] / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра методики преподавания физической культуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004. – 68 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274687>

#### **Дополнительная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) : методическое пособие : [16+] / Д. С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. – 100 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977> (дата обращения: 07.09.2023). – ISBN 978-5-4475-3732-6. – DOI 10.23681/274977. – Текст : электронный.

Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах): методическое пособие. - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2014 – 100 с., ISBN: 978-5-4475-3732-6: Режим доступа: (biblioclub.ru) -URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=274977&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274977&sr=1)

## **Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры**

### **Вопросы для подготовки**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### **Задания для самостоятельной работы**

Подготовка к контрольной работе

#### **Обязательная литература**

1. Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие : [16+] / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра методики преподавания физической культуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004. – 68 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274687>

2. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие : [16+] / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>

#### **Дополнительная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) : методическое пособие : [16+] / Д. С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. – 100 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>

### **Раздел 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

#### **Вопросы для подготовки**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

#### **Задания для самостоятельной работы**

Подготовка к выполнению учебно-тренировочных заданий и тестов определения физической подготовленности

#### **Обязательная литература**

1. 1. Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие : [16+] / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра методики преподавания физической культуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004. – 68 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274687>

2. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие : [16+] / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>

#### **Дополнительная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) : методическое пособие : [16+] / Д. С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. – 100 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>

#### **Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов**

**1. Доклад** - это вид самостоятельной научно - исследовательской работы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Доклад может служить средством выражения оценки той или иной ситуации, а также представления результатов качественного и (или) количественного анализа данных в четкой и сжатой форме. В докладе должна ясно прослеживаться цель его составления, а содержание должно быть непосредственно посвящено исследуемому предмету. В процессе подготовки доклады выделяют четыре этапа:

- подготовку;
- составление плана;
- написание;
- окончательное редактирование.

#### *Подготовка*

- выбор конкретной темы;
- цели, преследуемые в работе;

- критерии успешности конечного результата;
- структура и формат изложения;
- характер словаря, верный стиль, правильный тон.

*Планирование*

- сбор данных и их анализ,
- структурирование по разделам будущего доклада.

*Написание доклада*

Может происходить по разделам (собственно текстовая часть) и по средствам графического представления материала (графики, таблицы, карты). Структура:

1. титульный лист,
2. содержание,
3. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
4. выводы и оценки;
5. библиография и приложения.

Оформление: шрифт Times New Roman; кегель: 14; интервал: 1,5; поля: верхнее – 20, нижнее – 20, правое – 10, левое – 30мм; форматирование по ширине  
*Окончательное редактирование,* чистка корректуры.

**7. Фонд оценочных средств (оценочных и методических материалов) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

**Показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения учебной дисциплины**

| № | Разделы дисциплины   | Формируемые компетенции | Показатели сформированности (в терминах «знать», «уметь», «владеть»)  |
|---|--|-------------------------|---|
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | УК-7                    | <b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек<br><b>Уметь:</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;<br><b>Владеть:</b> способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры |
| 2 | Социально-биологические основы   | УК-7                    | <b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и   |

|   |  |              |  |
|---|--|--------------|--|
|   | физической культуры  |              | <p>социальном развитии человека, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p><b>Уметь:</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><b>Владеть:</b> способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры</p>   |
| 3 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | УК-7<br>ПК-3 | <p><b>Знать:</b> правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; особенности планирования коррекционно-педагогической работы по физическому воспитанию с дошкольниками с нарушениями речи.</p> <p><b>Уметь:</b> анализировать и отбирать методики физического воспитания и коррекционной ритмики, здоровьесберегающие технологии, способы профилактики нарушений в психофизическом развитии детей дошкольного возраста с учетом -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p> <p><b>Владеть:</b> навыками разработки коррекционно-образовательных программ по адаптивной физической культуре для детей дошкольного возраста с нарушениями речи; основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.</p> |

### Критерии оценивания компетенций

| Код компетенции | Минимальный уровень         | Базовый уровень          | Высокий уровень                            |
|-----------------|-----------------------------|--------------------------|--|
| ОК-8            | Имеет                       | Допускает                | Демонстрирует полные знания                |
|                 | фрагментарные знания о роли | неточности в знании роли | роли физической культуры в общекультурном, |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек, правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. <b>Затрудняется в умении</b> понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры; умении разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения</p> | <p>физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек, правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. <b>Допускает незначительные ошибки</b> в понимании роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры; умении разрабатывать и использовать индивидуальные</p> | <p>профессиональном и социальном развитии человека, влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек, правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. <b>Демонстрирует умения</b> в понимании роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры; умении разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения; умении преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения <b>Владеет</b> способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; -способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; -основами методики</p> |
| <p>адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и</p>   | <p>программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции</p>  | <p>самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности</p>  |

|   |  |
|---|--|
| телосложения;<br>умении<br>преодолевать<br>искусственные и<br>естественные с<br>препятствия<br>использованием<br>разнообразных<br>способов<br>передвижения<br><b>Испытывает</b><br><b>затруднения</b> в<br><b>овладении</b><br>способами<br>сохранения и<br>укрепления<br>здоровья,<br>повышения<br>адаптационных<br>резервов организма<br>и обеспечения<br>полноценной<br>деятельности<br>средствами<br>физической<br>культуры;<br>-способностью<br>поддерживать<br>необходимый<br>уровень физической<br>подготовки для<br>обеспечения<br>полноценной<br>социальной и<br>профессиональной<br>деятельности;<br>-основами<br>методики<br>самостоятельных<br>занятий и занятий<br>физической с<br>культурой<br>различными<br>группами населения<br>с учетом условий | физического<br>состояния и<br>телосложения;<br>умении<br>преодолевать и<br>искусственные и<br>естественные с<br>препятствия<br>использованием<br>разнообразных<br>способов<br>передвижения<br><b>Допускает</b><br><b>неточности</b> в<br><b>процессе</b><br><b>овладения</b><br>способами<br>сохранения и<br>укрепления<br>здоровья,<br>повышения<br>адаптационных<br>резервов организма<br>и обеспечения<br>полноценной<br>деятельности<br>средствами<br>физической<br>культуры;<br>-способностью<br>поддерживать<br>необходимый<br>уровень физической<br>подготовки для<br>обеспечения<br>полноценной и<br>социальной и<br>профессиональной<br>деятельности;<br>-основами<br>методики<br>самостоятельных<br>занятий и занятий<br>физической с<br>культурой |
|---|--|

|  |                    |  |  |
|--|--------------------|--|--|
|  | жизнедеятельности. | различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности |  |
|--|--------------------|--|--|

### Оценочные средства и шкалы оценивания

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости в рамках освоения дисциплины:

- Доклад
- Контрольная работа
- Учебно-тренировочные задания
- Тесты определения физической подготовленности

#### **Критерии оценивания доклада**

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Предел длительности контроля | 7-10 минут   |
| Шкала оценки                 | Критерии оценки  |
| «5»-отлично                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнены все требования к написанию и представлению доклада: обозначена проблема, обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению,</li> <li>• даны правильные ответы на дополнительные вопросы.</li> </ul> |
| «4»-хорошо                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные требования к докладу и его представлению и защите выполнены, но при этом допущены недочеты: имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем доклада; имеются упущения в оформлении;</li> <li>• на дополнительные вопросы даны неполные ответы.</li> </ul>   |
| «3»-удовлетворительно        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• имеются существенные отступления от требований к написанию и представлению доклада: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании,</li> <li>• при ответе на дополнительные вопросы; во время представления отсутствует вывод.</li> </ul>  |
| «2»-неудовлетворительно      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• тема доклада не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.</li> </ul>  |

#### **Критерии оценивания контрольной работы:**

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| Предел длительности контроля | 45 минут |
|------------------------------|----------|

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Шкала оценки:           | Критерии оценки:  |
| «5»-отлично             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• студент полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой;</li> <li>• изложил материал в определенной логической последовательности, точно используя терминологию;</li> <li>• показал умение решать примеры и задачи, применять свои знания при выполнении практического задания;</li> <li>• продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков.</li> </ul> |
| «4»-хорошо              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;</li> <li>• допущены один-два недочета при освещении основного содержания ответа;</li> <li>• допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов.</li> </ul>  |
| «3»-удовлетворительно   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала;</li> <li>• имелись затруднения или допущены ошибки в решении задачи и примеров;</li> <li>• студент не справился с применением теории в новой ситуации при выполнении практического задания, но выполнил задания обязательного уровня сложности по данной теме</li> </ul>        |
| «2»-неудовлетворительно | <ul style="list-style-type: none"> <li>• при изложении теоретического материала выявлена несформированность основных знаний</li> </ul>  |

**7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### **КАРТА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

| <b>№</b> | <b>Раздел рабочей программы</b> | <b>Показатели оценивания</b> | <b>Формируемые компетенции (или их части)</b> | <b>Оценочные средства</b> |
|----------|---------------------------------|------------------------------|---|---------------------------|
|----------|---------------------------------|------------------------------|---|---------------------------|

|   |  |  |              |  |
|---|--|--|--------------|--|
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | <p><b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p><b>Уметь:</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><b>Владеть:</b> способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры</p> | УК-7         | Доклад   |
| 2 | Социально-биологические основы физической культуры                           | <p><b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p><b>Уметь:</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><b>Владеть:</b> способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры</p> | УК-7         | Контрольная работа   |
| 3 | Основы методики самостоятельных занятий физическими                          | <p><b>Знать:</b> правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; особенности планирования коррекционно-</p>  | УК-7<br>ПК-3 | Учебно-тренировочные задания<br>Тесты определения физической |

|  | упражнениями | педагогической работы по   |  | подготовленности |
|--|--------------|--|--|------------------|
|  |              | <p>физическому воспитанию с дошкольниками с нарушениями речи.</p> <p><b>Уметь:</b> анализировать и отбирать методики физического воспитания и коррекционной ритмики, здоровьесберегающие технологии, способы профилактики нарушений в психофизическом развитии детей дошкольного возраста с учетом</p> <p>-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p> <p><b>Владеть:</b> навыками разработки коррекционно-образовательных программ по адаптивной физической культуре для детей дошкольного возраста с нарушениями речи; основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.</p> |  |                  |

**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:**

**Тематика докладов**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» в Российской Федерации.
4. Физическая культура личности.
5. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
6. Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
7. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении

**Темы контрольных работ**

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

### Учебно-тренировочные задания

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

### Тесты определения физической подготовленности

| Характеристика направленности тестов                        | Оценка  |      |      |        |      |      |
|---|---------|------|------|--------|------|------|
|   | Девушки |      |      | Юноши  |      |      |
|   | 5       | 4    | 3    | 5      | 4    | 3    |
| Тест на скорость бег 100 м (сек)                            | 15,7    | 16,2 | 17,5 | 13,2   | 13,8 | 14,5 |
| Поднимание туловища из положения лежа                       | 40 сек  |      |      | 30 сек |      |      |
|   | 40      | 32   | 27   | 25     | 20   | 15   |
| Тест на силовую подготовленность - вис на руках(кол-во раз) |         |      |      | 15     | 12   | 9    |

|   |                      |                    |                |                                  |                    |                |
|---|----------------------|--------------------|----------------|----------------------------------|--------------------|----------------|
| <b>Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., сек.)</b> | <b>10.15</b>         | <b>11.05</b>       | <b>12.15</b>   |                                  |                    |                |
| <b>Тест на общую выносливость - бег 3000 м (мин., сек.)</b> |                      |                    |                | <b>12.00</b>                     | <b>13.10</b>       | <b>14.00</b>   |
| <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</b>               | <b>45</b>            | <b>35</b>          | <b>25</b>      | <b>в упоре на гимн. скамейке</b> |                    |                |
|   |                      |                    |                | <b>16</b>                        | <b>12</b>          | <b>8</b>       |
| <b>Подтягивание в висе на перекладине</b>                   | <b>12</b>            | <b>9</b>           | <b>6</b>       | <b>вис на согнутых руках</b>     |                    |                |
|   |                      |                    |                | <b>20</b>                        | <b>15</b>          | <b>19</b>      |
| <b>Подъем ног в упоре</b>                                   | <b>30</b>            | <b>25</b>          | <b>20</b>      | <b>15</b>                        | <b>12</b>          | <b>10</b>      |
| <b>Наклон, стоя на скамейке</b>                             | <b>ниже скамейки</b> | <b>до скамейки</b> | <b>до стоп</b> | <b>ниже скамейки</b>             | <b>до скамейки</b> | <b>до стоп</b> |

**КАРТА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ПРОВОДИМОЙ В ФОРМЕ ЗАЧЕТА**

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета.

| <b>№ п/п</b> | <b>Раздел рабочей программы</b>  | <b>Формируемые компетенции (или их части)</b> | <b>Оценочное средство (вопросы к зачету)</b> |
|--------------|--|---|--|
| 1            | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | <b>УК-7</b>                                   | <b>Вопросы 1 - 9</b>                         |
| 2            | Социально-биологические основы физической культуры                           | <b>УК-7</b>                                   | <b>Вопросы 10 - 25</b>                       |
| 3            | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями             | <b>УК-7<br/>ПК-3</b>                          | <b>Вопросы 26 - 40</b>                       |

## Вопросы к зачету

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
7. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
8. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
9. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
10. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
11. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма.
12. Функциональные системы организма.
13. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
14. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
15. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
16. Биологические ритмы и работоспособность.
17. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
18. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
19. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
20. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
21. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.
22. Особенности функционирования центральной нервной системы.
23. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка.
24. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
25. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение.
26. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

27. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Формы самостоятельных занятий.
29. Содержание самостоятельных занятий.
30. Возрастные особенности содержания занятий.
31. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
32. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
33. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
34. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
35. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
36. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
37. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.
38. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
39. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
40. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

### **7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Особенности процедур текущей и промежуточной аттестации описаны в «Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в НОУ ВО «МСПИ»», утвержденном Приказом ректора № 55/14 от 31.08.2022 г.

К прохождению промежуточной аттестации по дисциплине в форме зачёта допускается студент при условии успешного выполнения всех заданий, предусмотренных в рамках текущего контроля успеваемости в рабочей программе дисциплины.

### **Оценивание уровня сформированности компетенций студентов на промежуточной аттестации, проводимой в форме зачета**

| <b>Шкала оценивания</b> | <b>Уровень сформированности компетенций</b> | <b>Описание критериев оценивания</b>  |
|-------------------------|---|---|
| Зачтено                 | Высокий уровень (5 баллов)                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дан развернутый ответ на поставленные вопросы, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине</li> <li>- В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий</li> <li>- Ответ изложен литературным языком с использованием современной терминологии</li> <li>- Могут быть допущены недочеты в определении</li> </ul> |

|            |                                  |  |
|------------|----------------------------------|--|
|            |                                  | понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа   |
|            | Базовый уровень<br>(4 балла)     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дан развернутый ответ на поставленный вопрос</li> <li>- Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии</li> <li>- Могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя</li> </ul>   |
|            | Минимальный уровень<br>(3 балла) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Логика и последовательность изложения имеют нарушения</li> <li>- Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов</li> <li>- В ответе отсутствуют выводы</li> <li>- Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано</li> <li>- Речевое оформление требует поправок, коррекции</li> </ul>   |
| Не зачтено | Компетенция не сформирована      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросам</li> <li>- Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения</li> <li>- Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения</li> <li>- Речь неграмотная</li> <li>- Гистологическая терминология не используется</li> <li>- Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента</li> <li>- Ответ на вопрос полностью отсутствует или отказ от ответа</li> </ul> |

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

1. Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие : [16+] / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра методик преподавания физической культуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004. – 68 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274687>
2. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие : [16+] / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>

### 8.2. Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) : методическое пособие : [16+] / Д. С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. – 100 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>

**9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины.**

| №                             | Название  | Интернет-ссылка   |
|-------------------------------|---|---|
| <b>Электронные библиотеки</b> |   |   |
| 1.                            | Он-лайн педагогическая библиотека   | <a href="http://www.pedlib.ru">http://www.pedlib.ru</a>   |
| 2.                            | Файловый архив для студентов  | <a href="https://studfiles.net/">https://studfiles.net/</a>   |
| 3.                            | Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)   | <a href="http://almanah.ikprao.ru/https://icdlib.nspu.ru/">http://almanah.ikprao.ru/https://icdlib.nspu.ru/</a>         |
| 4.                            | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия)  | <a href="http://www.ikprao.ru/">http://www.ikprao.ru/</a> <a href="http://uisrussia.msu.ru">http://uisrussia.msu.ru</a> |
| 5.                            | Научно-методический журнал Института коррекционной педагогики Российской Академии Образования, электронное издание. Здесь можно найти интересные статьи и книги по коррекционной педагогике и психологии  | <a href="http://almanah.ikprao.ru/">http://almanah.ikprao.ru/</a>   |
| 6.                            | Сайт ИКПРАО, содержит статьи, книги, методики<br><a href="https://dohcolonoc.ru/cons/3167-metodicheskie-rekomendatsii-pedagogam-rabotayushchim-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta-s-zaderzhkoj-psikhicheskogo-razvitiya.html">https://dohcolonoc.ru/cons/3167-metodicheskie-rekomendatsii-pedagogam-rabotayushchim-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta-s-zaderzhkoj-psikhicheskogo-razvitiya.html</a> - содержит методические рекомендации | <a href="http://www.ikprao.ru">http://www.ikprao.ru</a>   |

**10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

**Методические рекомендации по освоению дисциплины для обучающихся**

Основной целью дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в ходе работы на лекциях, практических (семинарских) занятиях и в процессе самостоятельной работы: изучение и конспектирование научной литературы, подготовка докладов, к контрольной работе, выполнения учебно-тренировочных заданий, тестирования.

**Работа над конспектом лекции**

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Лекции по учебной дисциплине проводятся, как правило, как проблемные в форме диалога (интерактивные).

**Работа с рекомендованной литературой**

При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать.

В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

Студент должен быть готов к контрольным работам.

**Контрольная работа** – письменная работа небольшого объема, предполагающая проверку знаний заданного к изучению материала. Написание контрольной работы практикуется в учебном процессе в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т. п. С помощью контрольной работы студент постигает наиболее сложные проблемы курса, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу.

#### **Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету**

При подготовке к зачету студент должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных самостоятельно и на практических занятиях (семинарах), а также составить письменные ответы на все вопросы, вынесенные на зачет.

### **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.**

Не предусмотрены

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

Специальное спортивное оборудование и инвентарь: мячи гимнастические, баскетбольные, скакалки, гантели, гимнастические палки, «шведская стенка», турник навесной, тренажеры, скамья для пресса, диск «здоровье», доска для степ-аэробики, ролик гимнастический, эспандер кистевой, маты, магнитофон, шахматы, шашки, лавки гимнастические.

### **13. Организация обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.02  
«Психолого-педагогическое образование», направленность (профиль): Психолого-педагогическое  
сопровождение инклюзивного образования  
Рабочая программа дисциплины  
«Физическая культура и спорт»

Составитель:  
Специалист по УМР., Никитина А.А.

Отв. редактор:  
Прокопенко А.Ю., декан факультета коррекционной педагогики и специальной психологии, кандидат  
педагогических наук