

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДАГЕСТАНСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И КУЛЬТУРЫ»**

**УТВЕРЖДАЮ  
ректор ЧУ ВО «ДАОК»**

\_\_\_\_\_ **Н.К. Мирзоева**

**«26» июня 2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б.1.О.ДЭ. 01.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Направление подготовки: 40.03.01 - Юриспруденция (бакалавр)

Профиль: гражданско-правовой

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Дербент, 2023

**При разработке рабочей программы учебной дисциплины использованы следующие нормативные правовые документы:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата) от 13 августа 2020 г. № 1011.

2. Федеральный закон от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Приказ Минобрнауки России от 06.04.2021 N 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

4. Локальные и другие нормативные акты ДАОК.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры общенаучных дисциплин «24» июня 2023 г. Протокол № 5

Рабочая программа дисциплины актуализируется (обновляется) ежегодно, в том числе в части материально-технического обеспечения, литературы.

Заведующий кафедрой общенаучных дисциплин, к.ф.н., доцент

\_\_\_\_\_

Разработчик программы

Уруджев В.З.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель:** формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи:**

– содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;

– воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;

Воспитательная цель – развитие личности гражданина, ориентированной на традиционные духовные, культурные, нравственные и семейные ценности общества, способной к активной социальной адаптации в обществе и активной жизненной позиции, а также готовой к трудовой деятельности, продолжению профессионального образования, самообразованию и самосовершенствованию.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и реализуется в рамках обязательной части Блока I «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата.

Дисциплина «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» изучается в 1- 6 семестрах очной формы обучения, в 1-6 семестрах заочной формы обучения, в 1-6 семестрах очно-заочной формы обучения.

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;	<b>Знать:</b> методику физического воспитания и самовоспитания, методы и средства физической культуры, <b>Уметь:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; <b>Владеть:</b> техникой развития основных физических качеств в соответствии с индивидуальным уровнем здоровья и психофизического состояния;
	УК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;	<b>Знать:</b> правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; <b>Уметь:</b> выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные

особенности развития организма;  
**Владеть:** навыками выполнения системы оздоровительных физических упражнений с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**Навыки и/или опыт деятельности для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Очная форма обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	1-6 семестры
<b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:</b>	<b>101.2</b>	<b>101.2</b>
Аудиторные занятия всего, в том числе:	<b>84</b>	<b>84</b>
Лекции	84	84
Лабораторные	-	-
Практические занятия	-	-
Контактные часы на аттестацию (зачет)	1.2	1.2
Консультация	4	4
Контроль самостоятельной работы	12	12
<b>2. Самостоятельная работа</b>	<b>226.8</b>	<b>226.8</b>

Контроль		
ИТОГО: Общая трудоемкость	<b>328</b>	<b>328</b>
	-	-

#### Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	1-6 семестры
<b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:</b>	<b>52.6</b>	<b>52.6</b>
Аудиторные занятия всего, в том числе:	<b>36</b>	<b>36</b>
Лекции	36	36
Лабораторные	-	-
Практические занятия	-	-
Контактные часы на аттестацию (зачет)	0.6	0.6
Консультация	4	4
Контроль самостоятельной работы	12	12
<b>2. Самостоятельная работа</b>	<b>275.4</b>	<b>275.4</b>
Контроль		
ИТОГО: Общая трудоемкость	<b>328</b>	<b>328</b>
	-	-

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	1-6 семестры
<b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:</b>	<b>28.6</b>	<b>28.6</b>
Аудиторные занятия всего, в том числе:	<b>12</b>	12
Лекции	12	12
Лабораторные	-	-
Практические занятия	-	-
Контактные часы на аттестацию (зачет)	0,6	0,6
Консультация	4	4
Контроль самостоятельной работы	12	12
<b>2. Самостоятельная работа</b>	<b>287.4</b>	<b>287.4</b>
Контроль	<b>12</b>	<b>12</b>
ИТОГО: Общая трудоемкость	<b>328</b>	<b>328</b>
	-	-

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы разделов)	Индекс компетенции
Тема 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	<p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.</p> <p>Упражнения для развития силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для развития выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для развития быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Упражнения для развития гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга. Упражнения для развития ловкости. Методы развития ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.</p> <p>Упражнения на координацию движений. Социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. Методы поддержки должного уровня физической подготовленности. Роль двигательной функции в укреплении и сохранении здоровья человека.</p>	УК-7
Тема 2. Элементы различных видов спорта:	<p>Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Методические особенности обучения спортивной ходьбе.</p>	УК-7
Тема 3. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	<p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– нарушений опорно-двигательного аппарата;</li> <li>– желудочно-кишечного тракта и почек;</li> <li>– нарушений слуха</li> <li>– сердечнососудистой системы и ЦНС;</li> <li>– органов дыхания.</li> </ul> <p>Обучение комплексам упражнений по</p>	УК-7

	<p>профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Производственная гимнастика: Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических функциональных ограничений возможностей</p>	
<p>Тема 4. Практико-методические занятия</p>	<p>Исследование физического развития. Стандарты и индексы. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия. Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Основы методики массажа и самомассажа Адаптивный фитнес</p>	УК-7

## 6. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

### Очная форма обучения

Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Тема 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	14	-	-	37.8
Тема 2. Элементы различных видов спорта:	14		-	35.8
Тема 3. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	28		-	75.6

Тема 4. Практико-методические занятия	28		-	77.6
Итого (часов)	84		-	226.8
Форма контроля	Зачет			

### Очно-заочная форма обучения

Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Тема 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	6	-	-	46
Тема 2. Элементы различных видов спорта:	6		-	45.8
Тема 3. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	12		-	89.8
Тема 4. Практико-методические занятия	12		-	93.8
Итого (часов)	36		-	275.4
Форма контроля	Зачет			

### Заочная форма обучения

Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Тема 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	2	-	-	50
Тема 2. Элементы различных видов спорта:	2		-	43.8
Тема 3. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	4		-	93.8
Тема 4. Практико-методические занятия	4		-	99.8
Итого (часов)	12		-	287.4
Форма контроля	Зачет			

## 7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом для обучающихся очно-заочной и заочной форм обучения. Самостоятельная работа обучающегося над усвоением материала по учебной дисциплине может выполняться в читальном зале ДАОК, посредством использования электронной библиотеки и ЭИОС института, а также в домашних условиях. Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами и указаниями преподавателя.

*Самостоятельная работа во внеаудиторное время состоит из:*

- 1) изучения учебной и научной литературы;
- 2) подготовки к сдаче зачёта.



## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Основная литература**

1. Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации : учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. — 101 с. — ISBN 978-5-98452-193-2. — Режим доступа <https://www.iprbookshop.ru/97117.html> — IPR SMART, по паролю

2. Инклюзивная образовательная среда для школьников с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика создания : учебное пособие / Е. С. Федосеева, Е. В. Шипилова, Е. П. Хвастунова [и др.]. — Волгоград : Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2022. — 197 с. — ISBN 978-5-9935-0441-4. — Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/121553.html>— IPR SMART, по паролю

3. Спортивная тренировка лиц с ограниченными возможностями здоровья в режиме самоизоляции : учебное пособие / Т. П. Бегидова, П. Ю. Королев, М. В. Бегидов [и др.]. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 194 с. — ISBN 978-5-4487-0820-6.— URL: Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/119114.html>— IPR SMART, по паролю

4. Подготовка будущих педагогов к инклюзивному образованию школьников : монография / И. А. Руднева, О. А. Козырева, Е. М. Сафронова, Е. В. Шипилова. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 140 с. — ISBN 978-5-4487-0801-5. —URL: <https://www.iprbookshop.ru/115774.html>— IPR SMART, по паролю

5. Виды адаптивного спорта в спортивно-массовой, оздоровительной и инклюзивной работе педагогического вуза : учебное пособие / Р. Р. Магомедов, С. О. Филиппова, А. Е. Митин [и др.] ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : Ставролит, 2019. — 163 с. — ISBN 978-5-907161-07-8. — IPR SMART, по паролю

### **8.2. Дополнительная литература**

1. Яковлев, Б. П. Психическая нагрузка в спорте и инклюзивном образовании студентов-спортсменов : монография / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, А. В. Прибега. — Саратов : Вузовское образование, 2023. — 118 с. — ISBN 978-5-4487-0915-9. — Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/125768.html>— IPR SMART, по паролю

### **8.3 Лицензионное программное обеспечение**

Microsoft Desktop School Windows//Sa Pack MVL (windows 10, windows 7) № 5 от 31 января 2019 г;

Microsoft Desktop School Office All languages/SA Pack (Microsoft Office 2010, Microsoft Office 2007) № 5 от 31 января 2019 г.;

Конвертация PDF в WORD [https://www.ilovepdf.com/ru/pdf\\_to\\_word](https://www.ilovepdf.com/ru/pdf_to_word)

Сжатие, оптимизация и изменение размера изображений <http://www.imageoptimizer.net/Pages/Home.aspx>

Скачивание видео с YouTube <https://ru.savefrom.net/>

Googleтаблицы <https://www.google.ru/intl/ru/sheets/about/>

Яндекс Диск <https://disk.yandex.ru/>

GoogleChrome [https://www.google.com/intl/ru\\_ru/chrome/](https://www.google.com/intl/ru_ru/chrome/)

Яндекс Браузер <https://browser.yandex.ru/>

### **8.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Научная электронная библиотека [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)
2. Российская государственная библиотека. - <http://www.rsl.ru>
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
4. Официальный сайт газеты «Российская газета» <https://rg.ru/>
5. Портал Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>
6. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>
7. Электронно-библиотечная система IPR SMART. <http://www.iprbookshop.ruks>.

#### **Информационные справочные системы:**

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru>;
2. Информационно-правовой сервер «Гарант» <http://www.garant.ru/>

### **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Кабинет №202 (2 этаж)	Настенная доска, Учебные стенды Интерактивная доска viems, компьютеры pentium(r)ual-core сри проектор, 6 муляжей, мебель для хранения учебных и демонстрационных материалов по дисциплине, 60 посадочных места.
Гимнастический зал №003	Спортивный инвентарь: 2 бруса средней высоты 2 гимнастических коня, 1 козел гимнастический, 1 мостик подкидной, 1 бревно гимнастическое, 1 перекладина, 4 штанги, 4 гантели, 4 гири, 6 пролетов стенка гимнастическая, 10 скакалок, 4 спортивных мата, 1 канат, 10 гимнастических палок, 10 гранат весом 500 гр. и 700 гр., 4 секундомера, 2 рулетки, 10 эстафетных палочек, 2 мата, сетка для волейбола, сетка для тенниса.
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд.7)	16 компьютеров intel (r) сри Принтер laser jet, локальная сеть, выход в Интернет доступ к электронной информационно-образовательной среде 36 посадочных мест.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (ауд.8)	Стеллажи, инвентарь, учебное оборудование

## 10. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 10.1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП прямо связаны с местом дисциплин в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе государственной итоговой аттестации.

Оценочные материалы включают в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине. Указанные планируемые задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине, установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины, а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

На этапе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине показателями оценивания уровня сформированности компетенций являются результаты устных и письменных опросов, написание рефератов, выполнение практических заданий.

#### *Описание показателей и критериев оценивания компетенций*

Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
Понимание смысла компетенции	Имеет базовые общие знания в рамках диапазона выделенных задач	Минимальный уровень
	Понимает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию.	Базовый уровень
	Имеет фактические и теоретические знания в пределах области исследования с пониманием границ применимости	Высокий уровень

Освоение компетенции в рамках изучения дисциплины	Наличие основных умений, требуемых для выполнения простых задач. Способен применять только типичные, наиболее часто встречающиеся приемы по конкретной сформулированной (выделенной) задаче	Минимальный уровень
	Имеет диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию.	Базовый уровень
	Имеет широкий диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем. Способен выявлять проблемы и умеет находить способы решения, применяя современные методы и технологии.	Высокий уровень
Способность применять на практике знания, полученные в ходе изучения дисциплины	Демонстрируется низкий уровень самостоятельности, практических навыков.	Минимальный уровень
	Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности, устойчивые практические навыки в ходе выполнения физических упражнений	Базовый уровень
	Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокую адаптивность практических навыков в ходе выполнения физических упражнений.	Высокий уровень

## 10. 2 Оценочные материалы для проведения текущего контроля

**УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** (контролируемый индикатор достижения УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; УК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности).

### *Типовые задания, для оценки сформированности знаний*

Результаты обучения
Знает методику физического воспитания и самовоспитания, методы и средства физической культуры, Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

### **Тематика рефератов**

1. Признаки и профилактика усталости и переутомления.
2. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями (формы и содержание самостоятельных занятий).
4. Средства и методы Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта.
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

6. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
8. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
9. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
10. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
11. Влияние образа жизни и окружающей среды на здоровье.
12. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек.
13. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
14. Физические способности и методика их развития (силовая, скоростная, координационные способности, выносливость и гибкость)
15. Объективные и субъективные лечебной физической культуры при различных заболеваниях студентов.
16. Адаптивная физическая культура (для лиц с ограниченными возможностями здоровья).
17. Двигательный режим и его значение.
18. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Современные проблемы адаптивной физической культуры и ее видов.
20. Роль адаптивной физической культуры в системе физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями.
21. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
22. Спорт как сфера поддержания здоровья лиц с ограниченными возможностями.
23. Основы спортивной тренировки.
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
26. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
27. Исследование физического развития. Стандарты и индексы.
28. Оценка функционального (функциональные пробы)
29. Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия
30. Методы самоконтроля (объективные и субъективные)
31. Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности утомления. Основы методики массажа и самомассажа
32. Адаптивный фитнес

### ***Критерии оценивания выполнения реферата***

Оценка	Критерии
Отлично	полностью раскрыта тема реферата; указаны точные названия и определения; правильно сформулированы понятия и категории; проанализированы и сделаны собственные выводы по выбранной теме; использовалась дополнительная литература и иные материалы и др.;
Хорошо	недостаточно полное, раскрытие темы; несущественные ошибки в определении понятий и категорий и т. п., кардинально не меняющих суть изложения; использование устаревшей литературы и других источников;

Удовлетворительно	реферат отражает общее направление изложения лекционного материала и материала современных учебников; наличие достаточного количества несущественных или одной-двух существенных ошибок в определении понятий и категорий и т. п.; использование устаревшей литературы и других источников; неспособность осветить проблематику дисциплины и др.;
Неудовлетворительно	тема реферата не раскрыта; большое количество существенных ошибок; отсутствие умений и навыков, обозначенных выше в качестве критериев выставления положительных оценок и др.

### 10.3. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

*Типовые задания, направленные на формирование профессиональных умений.*

Результаты обучения
<p>Умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Умеет выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.</p>

#### Типовые задания для подготовки к зачету

1. Физическое качество «ловкость». Разновидности проявления ловкости, средства и методы развития.

**Ответ: Ловкость** — это способность быстро и точно перемещаться в пространстве, управлять своим телом и отвечать на внешние стимулы. **Ловкость** также часто определяют как координационные или двигательно-координационные способности. Это **физическое качество** необходимо в разных видах спорта, а также полезно в повседневной жизни — для выполнения бытовых задач и реагирования на экстремальные ситуации. Уровень развития ловкости зависит от того, насколько точно человек может ощущать свои движения, и как быстро он может перестраиваться на овладение новыми двигательными навыками.

Развитие ловкости предусматривает решение, как минимум, трех задач:

- развитие способности осваивать координационно сложные движения;
- развитие способности перестраивать двигательную деятельность, в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;

2. Физическое качество «сила». Виды проявления силы, средства и методы развития.

**Ответ:** Под силой следует понимать способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. Сила – одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта, поэтому её развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания. Силовая выносливость - это способность длительное время проявлять оптимальные мышечные усилия. От уровня развития силовой выносливости зависит успешность двигательной деятельности. Силовая выносливость - сложное, комплексное физическое качество, определяется уровнем развития вегетативных систем, обеспечивающих кислородный режим, и состоянием нервно-мышечного аппарата.

Силовая выносливость у гимнастов, боксёров, пловцов, борцов и бегунов различна. Основной метод развития силовой выносливости – метод повторных усилий.

3. Физическое качество «выносливость». Разновидности выносливости, средства и методы воспитания.

**Ответ:** **Общая выносливость** – это способность человека к продолжительному и эффективному выполнению любой работы умеренной интенсивности, вовлекающую в действие глобальное функционирование мышечной системы (при работе участвует свыше 2/3 мышц тела) и предъявляющую достаточно высокие требования к сердечно-сосудистой, дыхательной, ЦНС и др. системам. **Специальная выносливость** – это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление. **Статическая силовая выносливость** – способность в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы. Обычно в данном режиме работают лишь отдельные группы мышц. Здесь существует обратная зависимость между величиной статического усилия и его продолжительностью – чем больше усилие, тем меньше продолжительность.

4. Физическое качество «быстрота». Разновидности проявления быстроты, средства и методы развития.

**Ответ:** Быстрота - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью - характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный (скрытый) период двигательной реакции.

5. Двигательное умение и двигательный навык. Этапы формирования, факторы влияния на них.

**Ответ:** Двигательное умение - это такая степень владения техникой двигательного действия, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью и нестабильностью выполнения.

Двигательный навык - это оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизмом (минимальным контролем со стороны сознания) управления движением, высокой прочностью и надежностью выполнения. Существует 3 этапа формирования двигательных умений и навыков.

На первом этапе происходит первоначальное знакомство с навыками и разучивание движений.

На втором этапе формируется устойчивое выполнение упражнения, исправляются ошибки. Формируется углубленное владение навыком.

На финальном, третьем этапе формируется плотное закрепление выученных движений.

6. Физическое качество «гибкость». Разновидности проявления гибкости, средства и методы развития.

**Ответ:** Гибкость - это способность выполнять движения с максимальной амплитудой в суставах. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах».

7. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Правила ведения дневника самоконтроля.

**Ответ:** К объективным показателям самоконтроля относятся: частота сердечных сокращений, артериальное давление, вес, антропометрические данные.

Основным объективным критерием переносимости и эффективности тренировки является ЧСС, которая измеряется по пульсу.

Пульсом называется периодическое колебание стенок артерий, вызываемое выбрасыванием крови из левого желудочка при каждом его сокращении. Пульс можно подсчитать на лучевой, височной, сонной артериях, в области сердца.

С целью контроля за тренировкой по Р. Гловеру учитывается 4 вида пульса: основной, максимальный, тренировочный, восстановительный.

#### 8. Основные факторы при дозировании физической нагрузки.

**Ответ:** При дозировании физической нагрузки необходимо учитывать следующие факторы:

-количество повторений упражнения. Чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка и наоборот

-амплитуда движений. Увеличение амплитуды ведет к возрастанию нагрузки

-исходное положение, из которого начинается упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки

-количество участвующих в упражнении мышечных групп. Чем больше мышц участвует в выполнении упражнения, тем значительнее физическая нагрузка

-темп выполнения упражнения может быть медленным, средним, быстрым. В циклических упражнениях большую нагрузку дает быстрый темп, в силовых – медленный

-степень сложности упражнений, чем сложнее – тем большая нагрузка

-мощность мышечной работы (количество работы в единицу времени), чем больше мощность, тем выше нагрузка

-продолжительность пауз отдыха между упражнениями

#### 9. Интенсивность физической нагрузки.

**Ответ:** Воздействие физических упражнений на человека связано с нагрузкой на его организм, вызывающей активную реакцию функциональных систем. Чтобы определить степень напряженности этих систем при нагрузке, используются показатели интенсивности, которые характеризуют реакцию организма на выполненную работу. Таких показателей много: изменение времени двигательной реакции, частота дыхания, минутный объем потребления кислорода и т.д. Между тем наиболее удобный и информативный показатель интенсивности нагрузки, особенно в циклических видах спорта, это частота сердечных сокращений (ЧСС). Индивидуальные зоны интенсивности нагрузок определяются с ориентацией именно на частоту сердечных сокращений. Физиологи определяют четыре зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.

#### 10. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях студентов.

**Ответ:** Так как занятия ЛФК являются лечебно-педагогическим процессом, то обучение упражнениям невозможно осуществлять без педагогических методов *слова, наглядного воздействия*.

Кроме общепедагогических методов в занятиях ЛФК используют методы, специфические для физического воспитания: *метод строго регламентированного упражнения и игровой метод*.

Один из методов психотерапии в ЛФК является *метод аутогенной тренировки* – расслабление (релаксация) снижение нервного напряжения. Музыкальное сопровождение проведения аутогенной тренировки является раздражителем, стимулирует физиологические процессы организма не только в двигательной, но и в вегетативной сфере.



Методика лечебного применения физических упражнений базируется на общих положениях. Основные дидактические принципы (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований) лежат в основе не только обучения движениям, но и в основе реализации лечебных задач. Также необходим учет возрастных особенностей.

11. Объективные и субъективные признаки и профилактика усталости и переутомления.

**Ответ:** Утомление – это временное функциональное состояние, наступающее вследствие выполнения или интенсивной работы, проявляющееся в снижении работоспособности. Понижение работоспособности является главным внешним проявлением этого состояния, его основным объективным признаком. Биологическая роль утомления состоит в своевременной защите организма от истощения при длительной или напряженной мышечной работе.

Легкое утомление – состояние, ктр даже после незначительной по объему и интенсивности мышечной работе. Оно проявляется в виде усталости. Работоспособность при этой форме утомления, как правило, не снижается.

Острое утомление наступает при относительно кратковременной работе, если ее интенсивность не соответствует уровню физич.подготовки. Оно проявляется в резком падении сердечной производительности (сердечная недостаточность), расстройстве регуляторных влияний со стороны ЦНС и эндокринной системы, в увеличении потоотделения, нарушении водо-солевого баланса.

Переутомление – это клиническое проявление усталости. Это уже патологическое состояние организма. Оно чаще всего проявляется в виде невроза, наблюдается, как правило, у людей с неустойчивой нервной системой, эмоционально впечатлительных, при чрезмерных физических нагрузках. Клинические проявления: нарушение сна, появляются боли в сердце, расстройство пищеварения, половой функции. Это состояние требует вмешательства врача.

12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни. **Ответ:** Физическое самовоспитание и самосовершенствование — условие здорового образа жизни.

Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

13. Основные положения методики закаливания.

**Ответ: Закаливание водой**

при закаливании холодной водой рекомендуется начинать с обтирания тела влажным полотенцем

начинать обливаться нужно водой комнатной температуры и снижать её на 1°С в два-три дня

**Закаливание воздухом**

рекомендуется начинать с обдувания вентилятором обнажённого тела, постепенно уменьшая расстояние до вентилятора и увеличивая длительность процедуры. Начинать с 5-10 мин. ежедневно

помещение, в котором будет осуществляться закаливание, должно быть заранее проветренным

**Ходьба босиком**

начинать нужно с 5-10 минут хождения дома в носках по полу, босиком по ковру, затем босиком по полу, температура которого 18С, постепенно увеличивая время хождения до 30-40 мин. в день

### **Закаливание солнцем**

рекомендуемое время дня для солнечных ванн на юге 8-11 и 17-19 часов, в средней полосе России 9-13 и 16-18 часов

обязательно наличие головного убора!

14. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности. Что же такое сбалансированное питание?

**Ответ:** В первую очередь, это правильный режим питания. Человеку питательных компонентов. У каждого из них разная задача. Жиры, белки и углеводы участвуют в формировании новых клеток, обеспечивают обмен веществ и являются источником энергии. Витамины и минералы необходимы для поддержания иммунитета и здоровья в целом. В день необходимо съесть не больше 15% белков (половина из которых это растительные белки, а другая – животные). На 1 кг веса приходится 1 г белка. Для наглядности: человеку весом 80 кг нужно употребить 80 г белка в сутки. Из них 40 г будут составлять растительные белки (орехи, фасоль, рис) и 40 г животные белки (сыр, рыба, яйца).

15. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, валеологии, профилактической медицины и других отраслей знания и практической деятельности человека. **Ответ:** Отличия адаптивной физической культуры (АФК) от физической культуры, медицины, коррекционной педагогики, валеологии, гигиены и др. отраслей знания и практической деятельности; связь АФК с другими областями научных знаний. Декартова система координат как модель пространства научных проблем адаптивной физической культуры (первая ось - виды адаптивной физической культуры, вторая ось - виды заболевания (инвалидности), третья - возрастные периоды жизни человека). Формирование правового и информационного пространства адаптивной физической культуры в Российской Федерации как важнейшее условие обеспечения интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья в общество (предоставление гарантий и возможностей инвалидам, подготовка общества к принятию инвалидов как равноправных членов общества, обладающих самооценностью). В отличие от адаптивной физической культуры медицинская реабилитация в большей степени направлена на восстановление нарушенных функций организма, а не на максимальную самореализацию человека в новых условиях, что требует от больного или инвалида значительно большей активности и самостоятельности. Кроме того, используемые в реабилитации средства так или иначе ориентированы на составляющие традиционной медицины: медицинскую технику, массаж, физиотерапию, психотерапию, фармакологию и т.п., а не на естественные факторы - движение, здоровый образ жизни, рациональное питание, закаливание и др.

16. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**Ответ: 1.** Двигательные нарушения у лиц с нарушением зрения.

Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности.

В связи с трудностями, возникающими при зрительном подражании, овладении пространственными представлениями и двигательными действиями нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх; нарушается координация и точность движений.

**2.** Двигательные нарушения у лиц с нарушением слуха.

У детей с нарушением слуха преимущественно страдает речевой анализатор. Речь выступает как средство взаимосвязи людей с окружающим миром. Нарушение такой

связи приводит к уменьшению получаемой информации, что сказывается на развитии всех познавательных процессов и тем самым в первую очередь влияет на процесс овладения всеми видами двигательных навыков.

17. Адаптивная физическая культура. **Ответ:** Адаптивная физическая культура — составная часть комплексной реабилитации. Адаптивная физическая культура представляет собой новое направление в отечественной системе реабилитации инвалидов. Это часть физической культуры, предназначенная для людей со стойкими нарушениями функций вследствие заболеваний, травм или врожденных дефектов, направленная на стимуляцию позитивных реакций организма и формирование необходимых двигательных умений, навыков, физических качеств и способностей.

18. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции.

**Ответ:** Социализирующая роль физической культуры, и особенно адаптивной физической культуры, выражается в том, что этот вид социальной практики оказывает глубокое и всестороннее воздействие на сущностные качества человека, развивая его физически и духовно.

Чтобы наглядно представить роль и место адаптивной физической культуры в социализации и вообще в жизни общества, необходимо ознакомиться с ее функциями (см. гл. 15).

Это ознакомление позволит убедиться в том, что адаптивная физическая культура оказывает на человека с отклонениями в состоянии здоровья и инвалида самое разнообразное влияние. Так, например, адаптивный спорт учит честно выигрывать и достойно проигрывать, способствует физическому и моральному развитию и совершенствованию, формирует благородство и трудолюбие, отвлекает от вредных привычек; он заставляет думать в напряженной, порой экстремальной обстановке, учит самодисциплине, подчиняет человека тренировке, собственные интересы – интересам команды.

Человек, занимающийся любым спортом, попадает под воздействие четкого регулирования поведения (уставы, правила соревнований, режим и т.п.), он приобщается к активному участию в жизни спортивного коллектива и воспитывается тем самым как активный общественный деятель. Спорт порождает социально значимые мотивы деятельности (Н.И. Пономарев, 1996).

19. Всестороннее воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры. **Ответ:** Реализация принципов воспитания личности в процессе адаптивной физической культуры (принцип общественно-ценной целевой направленности; принцип связи содержания и организации воспитательного процесса с жизнью, трудом, досугом; принцип единства требований со стороны всех, участвующих в воспитании; принцип комплексного подхода и формированию личности; принцип воспитания в коллективе и через коллектив; принцип уважения к личности в сочетании с требовательностью; принцип опоры на положительное; принцип дифференцированного подхода). Методы формирования нравственного сознания и практического приучения (наглядный пример, методы убеждения; одобрения, похвала и осуждение, порицание, неодобрение; поощрение и наказание). Умственное (интеллектуальное), нравственное, эстетическое, трудовое, волевое, экологическое и другие виды воспитания в процессе занятий адаптивной физической культурой. Взаимодействие специалиста по адаптивной физической культуре с учителями (преподавателями) по другим учебным дисциплинам, врачами и психологами образовательных учреждений. Воспитание самостоятельности и независимости.

20. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре. **Ответ:** Словесные и наглядные методы тесно связаны с непосредственным выполнением физических упражнений и отражают информационную сторону обучения. Методами, направленными на формирование двигательных действий, традиционно считаются методы расчлененного и целостного обучения.

Еще Л.С. Выготский в 30-е годы одним из ведущих принципов обучения детей с нарушениями в развитии считал «принцип дробности». Дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения является характерной чертой обучения в разных видах адаптивной физической культуры, что обусловлено следующими обстоятельствами: — многие физические упражнения имеют достаточно сложную координационную структуру и требуют от занимающихся ориентировки в пространстве, согласованности движений, равновесия, точного воспроизведения силовых, временных, пространственных характеристик движения, но именно эти способности плохо развиты у людей с сенсорными, интеллектуальными, двигательными нарушениями;

21. Методы развития физических качеств и способностей. **Ответ:** Особенности применения в адаптивной физической культуре. Принято различать пять основных физических способностей (качеств): силовые, скоростные, координационные, выносливость и гибкость. Каждой из них присуща специфическая структура, целевая направленность движений, мышечная координация, режим работы и его энергообеспечение. Развитие физических качеств подчиняется общим закономерностям этапности, неравномерности, гетерохронности независимо от пола, возраста, наследственных факторов, состояния здоровья.

В целях направленного развития физических качеств у лиц с ограниченными возможностями используются те же методы, что и для здоровых людей:

- Для развития мышечной силы – методы максимальных усилий, по-вторных усилий, динамических усилий, изометрических усилий, изо-кинетических усилий, «ударный» метод и метод электростимуляции.– Для развития скоростных качеств (быстроты) – повторный, сорев-новательный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы.
- Для развития выносливости – равномерный, переменный, повтор-ный, интервальный, соревновательный, игровой методы.

22. Основные закономерности развития физических качеств и способностей.

**Ответ:** Основные закономерности развития физических способностей

Движение — ведущий фактор развития физических способностей

Единство и взаимосвязь между двигательными умениями и физическими способностями

Зависимость развития физических способностей от двигательных режимов

Этапность развития физических способностей

Неравномерность и гетерохронность развития физических качеств

Обратимость показателей развития физических способностей

Перенос физических качеств

23. Развитие и совершенствование силовых способностей у лиц с ограниченными возможностями здоровья. **Ответ:** Ни один двиг. акт невозможен без участия мышечной системы как основного звена ОДА, а следовательно без мышечного напряжения. Инвалид, испытывает дефицит двиг.актив., имеет сниженные показатели мыш.силы. Дети-инвалиды имеют слабое физ развитие и нуждаются в укреплении всех мышц групп. В АС к развитию мышц силы предъявляют повышенные требования. Для детей с ДЦП силовые упражнения подбираются индивидуально в зависимости от типа и степени поражения двиг.сис. Инвалиды, потерявшие конечность, проходят несколько этапов реабилитации в условиях стационара...(сил бр-к по) характер, занимает большой объем реабилитации. Занятия физической рекреации, тренировке самостоятельные занятия требуют разных подходов к развитию мыш.силы.

24. Развитие и совершенствование гибкости у лиц с ограниченными возможностями здоровья . **Ответ:** Дети с нарушениями в развитии отстают по уровню гибкости от своих здоровых сверстников: умственно отсталые — на 10—20%, глухие — на 15—20%, слепые и

слабовидящие — до 25%. При развитии гибкости необходимо учитывать некоторые общие закономерности:

1. Развитие гибкости тесно связано с развитием мышечной силы. Гипертрофия мышц может привести к ограничению размаха движений. С другой стороны, форсированное развитие гибкости без соразмерного укрепления мышечно-связочного аппарата может вызвать «разболтанность» в суставах, перерастяжения, нарушения осанки. Отсюда вытекает необходимость оптимального сочетания упражнений, направленных на развитие гибкости и мышечной силы.

2. Для развития активной гибкости наряду с растягивающими упражнениями, которые выполняются за счет мышечных усилий, эффективны и силовые упражнения динамического и статического характера, а также медленные динамические упражнения с удержанием статических поз в конечной точке амплитуды.

25. Социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. **Ответ:** Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей. К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивная экипировка, медицинское обеспечение. Ко вторым можно отнести информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности, и др. И развитых формах физическая культура продуцирует эстетические ценности (физкультурные парады, спортивно - показательные выступления и др.).

### Тестовые задания

**1. В зависимости от отношения средств, используемых для оснащения сооружений спортивного назначения с целью их адаптации к потребностям инвалидов, непосредственно к соревновательной деятельности инвалидов, на какое количество групп делят эти средства:**

- a. 8
- b. 4
- c. 6
- d. 2

**2 Группа средств, предназначенных для приспособления окружающей инвалида среды к его возможностям для осуществления собственно соревновательной деятельности в соответствии с правилами соревнования в том или ином виде спорта, а также полноценной учебно-тренировочной работы называется средствами:**

- a. угнетающими соревновательную деятельность

- b. позволяющими осуществлять соревновательную деятельность
- c. обеспечивающими осуществление внесоревновательной деятельности
- d. стимулирующими соревновательную деятельность

**3. Группа средств, предусматривающих возможности размещения инвалидов на трибунах спортивных сооружений в качестве зрителей, а также возможности перемещения на креслах-колясках и выполнения необходимых действий в гардеробах, раздевалках, душевых комнатах, туалетах, саунах, массажных и врачебных кабинетах и других помещениях называется средствами:**

- a. обеспечивающими осуществление внесоревновательной деятельности
- b. угнетающими соревновательную деятельность
- c. позволяющими осуществлять соревновательную деятельность
- d. стимулирующими соревновательную деятельность

**4. Для облегчения процесса перемещения спортсмена в бассейн и на гимнастические снаряды используются:**

- a. тренажеры
- b. подвесная тележка на тросах (веревках), концы которых связаны с блоками, размещенными на монорельсах
- c. спортивные кресла-коляски, протезная техника; звучащие мячи, различные покрытия опорных поверхностей и другие устройства
- d. страховочные приспособления (гимнастические поролоновые маты, защитные сетки, страховочные лонжи, поролоновые ямы для приземлений и др.)

**5. К средствам для выполнения собственно соревновательных двигательных действий относятся:**

- a. спортивные кресла-коляски, протезная техника (для лиц с ПОДА); звучащие мячи, различные покрытия опорных поверхностей (для незрячих спортсменов) и др
- b. тренажеры
- c. страховочные приспособления (гимнастические поролоновые маты, защитные сетки, страховочные лонжи, поролоновые ямы для приземлений и др.)
- d. подвесная тележка на тросах

**6. К средствам, обеспечивающим безопасность соревновательной деятельности и учебно-тренировочной работы спортсмена-инвалида, относятся:**

- a. подвесная тележка на тросах (веревках), концы которых связаны с блоками, размещенными на монорельсах
- b. страховочные приспособления (гимнастические поролоновые маты, защитные сетки, страховочные лонжи, поролоновые ямы для приземлений и др.)
- c. тренажеры
- d. спортивные кресла-коляски, протезная техника; звучащие мячи, различные покрытия опорных поверхностей и другие устройства

**7. Кресла-коляски, протезная техника; звучащие мячи, различные покрытия опорных поверхностей предназначены для:**

- a. оснащения окружающей инвалида среды приспособлениями для выполнения собственно соревновательных двигательных действий
- b. обеспечения безопасности соревновательной деятельности и учебно-тренировочной работы спортсмена-инвалида
- c. обеспечения процесса освоения инвалидами тех или иных соревновательных двигательных действий, развития и совершенствования их физических качеств и способностей
- d. облегчения процесса перемещения спортсмена в бассейн и на гимнастические снаряды

**8. Средства внесоревновательной деятельности**

- a. обеспечивают осуществление внесоревновательной деятельности
- b. угнетают соревновательную деятельность
- c. позволяют осуществлять соревновательную деятельность

d. стимулируют соревновательную деятельность

**9.Страховые приспособления относятся к средствам:**

a. для освоения соревновательных двигательных действий, развития и совершенствования их физических качеств и способностей

b. для выполнения собственно соревновательных двигательных действий

c. для доставки (перемещения) спортсмена-инвалида к месту соревновательной деятельности

**d. обеспечивающим безопасность соревновательной деятельности и учебно-тренировочной работы**

**10.Тренажеры предназначены для:**

a. оснащения окружающей инвалида среды приспособлениями для выполнения собственно соревновательных двигательных действий

**b. обеспечения процесса освоения инвалидами тех или иных соревновательных двигательных действий, развития и совершенствования их физических качеств и способностей**

c. обеспечения безопасности соревновательной деятельности и учебно-тренировочной работы спортсмена-инвалида

d. облегчения процесса перемещения спортсмена в бассейн и на гимнастические снаряды

**11.В АФК особенно при работе с лицами, имеющими нарушения сенсорных систем, наибольшее значение имеют тренажеры:**

**a. программирующие параметры, включающие временную компоненту движений и адресующие информацию к слуховому или зрительному анализатору**

b. изменяющие геометрические параметры опоры и снарядов, действие силы тяжести

c. предоставляющие информацию в виде оптимальных копиров отдельных точек

d. воспроизводящие кинематику суставных движений человека извне

**12.Для создания искусственных условий формирования двигательных действий с незрячими и слабовидящими занимающимися предусматривают применение:**

a. поверхности с различной шероховатостью

**b. озвученных мячей, предметов с усиленными запахами, ярко и необычно окрашенных предметов, нагревательных приборов**

c. яркоокрашенной разметки пола; квадраты, круги, линии; мячи разного размера, веса и цвета, наклонные поверхности

d. устройств, изменяющих ширину, высоту, угла наклона, площадь опорной поверхности и площадь поперечного сечения снаряда, действие силы тяжести и др.

**13.Информация, предъявляемая занимающимся в виде копиров, направляющих, ограничителей движений, предназначена в основном для рецепторов:**

a. зрительных

b. слуховых

**c. тактильных**

d. обонятельных

**14.Использование тренажеров для проведения спортивно-оздоровительной работы с инвалидами в нашей стране обусловлено:**

a. достаточной простотой этих средств, удобством в эксплуатации и доступностью для широкого круга инвалидов

b. неприспособленностью для инвалидов спортивных сооружений

c. отсутствием специальных устройств и средств для проведения спортивно-оздоровительной работы

**d. всеми перечисленными причинами**

**15.Наиболее доступный и эффективный путь применения тренажеров в адаптивной физической культуре:**

a. управление его суставными движениями

**b. оказание обобщенного физического воздействия в виде тяги, приложенной к его телу**

- c. осуществление электростимуляции напряжения тех или иных мышечных групп
- d. подготовка тех или иных свойств среды к возможностям занимающегося с целью их максимальной реализации

**16. Отличительный признак тренажера, предусматривающий достижение определенного уровня освоения действия, уровня развития того или иного качества, способности, относится к признаку:**

- a. соответствия формируемых с помощью тренажера умений и навыков, развиваемых качеств и способностей человека требованиям будущей деятельности
- b. всем перечисленным признакам

**c. назначения средств материально-технического обеспечения учебного процесса**

- d. обязательности организации с помощью тренажера искусственных условий формирования действий с целью повышения эффективности этого процесса

**17. Средство материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса, позволяющее организовать искусственные условия для эффективного формирования умений и навыков, развития и совершенствования качеств и способностей человека, соответствующих требованиям его будущей деятельности называется:**

**a. тренажер**

- b. сложно-техническое устройство
- c. спортивный инвентарь
- d. спортивное оборудование

**18. Тренажеры, моделирующие объекты живой природы воспроизводят:**

- a. действия соперника, партнера, тренера, зрителей и других объектов социального происхождения
- b. условия, в которых осуществляет движение сам обучающийся
- c. средства передвижения, которыми управляет занимающийся

**d. животных (или их действия), поведением которых должен управлять спортсмен**

**19. Тренажеры, моделирующие объекты неживой природы воспроизводят:**

- a. действия соперника, партнера, тренера, зрителей
- b. действия объектов социального происхождения

**c. условия, в которых осуществляет движение сам обучающийся**

- d. животных (или их действия), поведением которых должен управлять спортсмен

**20. Тренажеры, моделирующие объекты социальной природы моделируют:**

- a. средства передвижения, которыми управляет занимающийся
- b. условия, в которых осуществляет движение сам обучающийся
- c. животных (или их действия), поведением которых должен управлять спортсмен

**d. действия соперника, партнера, тренера, зрителей и других объектов социального происхождения**

**21. В образовании детей с депривацией зрения при изготовлении наглядных пособий используются преимущественно цвета:**

- a. черный, белый, бежевый, синий
- b. фиолетовый, красный, оранжевый, черный

**c. красный, желтый, зеленый, оранжевый**

- d. желтый, зеленый, коричневый, черный

**22. Для окраски стен в помещениях (спортивных залах) рекомендуются тона:**

- a. светло-желтый, светло-зеленый, бежевый
- b. белый, розовый, желтый
- c. фиолетовый, красный, оранжевый
- d. темно-желтый, темно-зеленый, коричневый

**23. Для развития навыков локализации и дифференциации звуков у детей с нарушением зрения целесообразно использовать звуковых сигналов не более:**

- a. 2



- b. 1
- c. 5
- d. 3

**24. Для успешной ориентировки незрячих в пространстве и снятия психического напряжения используют:**

- a. мячи с запахами
- b. озвученные мячи
- c. специальные метки
- d. голос, хлопки

**25. Для формирования эталонов цвета у детей с нарушением зрения рекомендуется набор предметов (спортивного инвентаря) из четырех максимально насыщенных цветов**

- a. красного, зеленого, синего и желтого
- b. красного, зеленого, белого, черного
- c. синего, фиолетового, белого, черного
- d. оранжевого, фиолетового, белого, черного

***Критерии оценивания образовательных достижений для тестовых заданий***

Оценка	Коэффициент К (%)	Критерии оценки
Отлично	Свыше 80% правильных ответов	глубокое познание в освоенном материале
Хорошо	Свыше 70% правильных ответов	материал освоен полностью, без существенных ошибок
Удовлетворительно	Свыше 50% правильных ответов	материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях
Неудовлетворительно	Менее 50% правильных ответов	материал не освоен, знания обучающегося ниже базового уровня

*Типовые практические задания, направленные на формирование профессиональных навыков, владений*

Результаты обучения
<p>Владеет техникой развития основных физических качеств в соответствии с индивидуальным уровнем здоровья и психофизического состояния;</p> <p>Владеет навыками выполнения системы оздоровительных физических упражнений с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья.</p>

**Типовые практические задания для подготовки к зачету**

1. Составьте комплекс оздоровительные упражнений для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**Ответ:** 1. И.п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть их на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз. 2. И.п. - сидя. Быстрые моргания в течение 1 минуты. Способствует улучшению кровообращения. 3. И.п. - стоя: а) смотреть прямо перед собой 2-3 сек.; б) поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз; в) перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек.; г) опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. 4. И.п. - сидя: а) смотреть прямо перед собой 2—3 сек.; б) перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение развивает способность

продолжительное время удерживать взгляд на близких предметах. 5. И.п. - сидя: а) закрыть веки; б) массировать их круговыми движениями пальцев. Повторять в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение. 6. И.п. - стоя: а) отвести правую руку в сторону; б) медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз.

2. Составьте комплекс упражнений утренней гимнастики.

**Ответ:** Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса 1. Напряженное сгибание пальцев в кулаки и их разгибание. 2. Напряженное сгибание пальцев в кулаки, их разгибание и разведение. 3. Поднимание и опускание кистей: а) с остановкой в конечных положениях; б) без остановки; в) круги кистями (вращения). 4. Поднимание и опускание напряженных кистей, сжатых в кулак: а) с остановкой в конечных положениях; б) без остановки; в) круги кистями, сжатыми в кулак (вращения). 5. Отведение напряженных кистей влево, вправо. 6. Повороты напряженных кистей внутрь и наружу. 7. Растягивание рук в стороны с напряженно сцепленными фалангами пальцев (2–3 сек), отдых (2–3 сек). 8. Последовательное сгибание и разгибание пальцев во всех суставах. 9. В различных упорах на руках поднимание на пальцы и опускание на всю ладонь. 10. В упоре лежа на бедрах опускание («проваливание») и поднимание туловища в плечевых суставах. Руки в локтевых суставах не сгибать.

3. Составьте комплекс упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся

**Ответ:** *Комплекс упражнений с мячом для лечения близорукости*

1. И.п. – стоя. Держать мяч в правой руке. На счет 1, 2 поднять руки через стороны вверх, потянуться – вдох, переложить мяч в левую руку; на счет 3 через стороны опустить – выдох. Смотреть на мяч, не поворачивая головы. Повторить 6-8 раз.

11

2. И.п. – стоя. Держать руки с мячом впереди. Круговые движения руками. Смотреть на мяч, дыхание произвольное. Повторите 6-8 раз в каждом направлении.

3. И.п. – стоя. Держать мяч впереди в согнутых руках. Сгибая ногу, коленом ударить по мячу. Повторить 8-30 раз каждой ногой.

4. И.п. – стоя. Держать мяч в правой руке. На счет 1 сделать мах правой ногой вперед вверх, мяч из правой руки в левую переложить под ногой; на счет 2 опустить ногу; на счет 3, 4 то же, перекадывая мяч из левой руки в правую под левой ногой. Повторить 8-10 раз каждой ногой.

5. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади, зажать мяч между стопами, ноги подняты. Круговые движения ногами, смотреть на мяч. Повторить 8-10 раз в каждом направлении.

6. И.п. – лежа на животе, мяч сзади. На счет 1 поднять руки с мячом, приподнять голову и плечи; на счет 2, 3 держать; на счет 4 опустить руки. Повторить 8-10 раз.

7. И.п. – лежа на животе, кисти рук на полу у плеч, мяч сдавливать стопами. На счет 1 согнуть ноги в коленных суставах, распрямить руки, прогнуться, головой постараться коснуться мяча; на счет 2 вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз.

### *Критерии оценивания на зачете*

Шкала оценивания	Показатели
------------------	------------

Зачтено	<p>Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины</p> <p>В ответе используется научная терминология.</p> <p>Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное</p> <p>Умеет делать выводы без существенных ошибок</p> <p>Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач.</p> <p>Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине.</p> <p>Активен на практических (лабораторных) занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.</p>
Не зачтено	<p>Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины</p> <p>В ответе не используется научная терминология.</p> <p>Изложение ответа на вопрос с существенными стилистическими и логическими ошибками.</p> <p>Не умеет делать выводы по результатам изучения дисциплины</p> <p>Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных (типовых) задач.</p> <p>Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине.</p> <p>Пассивность на практических (лабораторных) занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.</p> <p>Не сформированы компетенции, умения и навыки.</p> <p>Отказ от ответа или отсутствие ответа.</p>

## 10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

### 10.1 Общие методические рекомендации по освоению дисциплины

#### «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья»

Успешное овладение содержанием дисциплины «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» предполагает выполнение обучаемыми ряда рекомендаций:

Следует внимательно изучить материалы, характеризующие дисциплину и определяющие целевую установку, а также рабочую программу дисциплины.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки, реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном занятии с целью формирования устойчивых навыков обучающихся. Все участники образовательного процесса (преподаватель и обучающиеся) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы.

Активное использование методик в ходе проведения занятия предполагает активное физическое и эмоциональное участие, что требует включения мыслительной деятельности и выработки в себе навыков самостоятельной работы. Занятие должно проходить легко и не вызывать негативных эмоций. Можно обращаться с интересующими вопросами к преподавателю.

Кроме того, важно умение пользоваться электронной информационно-образовательной средой ВУЗа.

### 10.2 Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине

Самостоятельная работа обучающихся направлена на самостоятельное изучение отдельных тем/вопросов учебной дисциплины. Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, ее объем определяется учебным планом.

Самостоятельная работа обучающегося над усвоением учебного материала по дисциплине может выполняться в аудиториях для самостоятельной работы, а также в

домашних условиях. Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, практическими заданиями и указаниями преподавателя.

**Самостоятельная работа может включать:**

- 1) работу с основной и дополнительной литературой;
- 3) написание реферата;
- 4) подготовка к зачету.

**Работа с литературой**

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления, в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода. Особое внимание обучающийся должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения. Полезно составлять опорные конспекты. Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались.

Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке, должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории для дополнительного разъяснения преподавателем.

**ПОРЯДОК  
создания учебных групп по медицинским показаниям  
для занятий физической культурой<sup>1</sup>**

1. Определение медицинских групп для занятий обучающимся физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.

2. В зависимости от состояния здоровья обучающийся относится к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная. Основным критерий распределения студентов по учебным группам – результаты их медицинского обследования, которое проводится ежегодно.

3. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся обучающиеся: без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к основной медицинской группе обучающимся разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

4. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся обучающиеся: имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях. Для оценки успеваемости обучающихся подготовительной группы используются функциональные пробы, контрольные нормативы (облегченные), отражающие развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия. Основным критерием оценки успеваемости обучающихся подготовительной учебной группы является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений по сравнению с исходными данными индивидуально каждого студента, а не обязательное выполнение.

5. Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

5.1. К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся обучающиеся: с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических

---

<sup>1</sup> Порядок разработан в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 514н от 10.08.2017 «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»

нагрузок. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

5.2. К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесенным к этой группе обучающимся рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ  
рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году

Внесены дополнения (изменения): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
*(подпись, инициалы и фамилия)*

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году

Внесены дополнения (изменения): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
*(подпись, инициалы и фамилия)*

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году

Внесены дополнения (изменения): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
*(подпись, инициалы и фамилия)*

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году

Внесены дополнения (изменения): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
*(подпись, инициалы и фамилия)*