

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.05.2026 22:16:47
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf080794f88e4c5b12f5eb89c28dfe176d399514d3



**Образовательное частное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»
(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)**

ИНСТИТУТ МЕЖДУНАРОДНОЙ ЭКОНОМИКИ, ЛИДЕРСТВА И МЕНЕДЖМЕНТА

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
международной экономики,
лидерства и менеджмента
А.А. Панарин
«23» декабря 2024г.



Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Специальность
38.05.02 Таможенное дело

Специализация:
Таможенные платежи и валютный контроль

Квалификация (степень):
специалист таможенного дела

Формы обучения:
очная, заочная

Москва

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура для лиц с ОВЗ». По специальности 38.05.02 Таможенное дело, специализация «Таможенные платежи и валютный контроль» / В.Х. Хусаинов – М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова

Рабочая программа дисциплины составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 38.05.02 «Таможенное дело», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 ноября 2020 г. № 1453 и Профессионального стандарта «Специалист по внешнеэкономической деятельности» от «17» июня 2019 г. № 409н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации «11» июля 2019 г., регистрационный № 55208).

Разработчики:

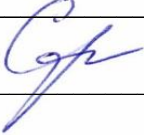
В.Х. Хусаинов, заслуженный тренер РСФСР

Ответственный рецензент:

М.К. Чистякова, кандидат экономических наук, доцент,
декан экономического факультета ОАНО ВО
«Московский психолого-социального университета»
(Ф.И.О., уч. степень, уч. звание, должность)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры аудита, финансов и кредита «23» декабря 2024, протокол № 4

Заведующий кафедрой  /Т. В. Новикова, к. э. н., доцент

Согласовано от Библиотеки  /О.Е. Стёпкина/

Раздел 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура для лиц с ОВЗ» является формирование профессиональных компетенций, определяющих уровень владения студентами теоретическим и экспериментальным аппаратом физического воспитания детей с ограниченными возможностями.

Задачи дисциплины:

- изучение современных научно-методических подходов к вопросам образования, развития, овладения средствами коммуникации, профессиональной ориентации, социальной адаптации лиц с ОВЗ;
- изучение базовых положений по физическому воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья; познавательный компонент:
- изучение научных трудов, ведущих ученых по вопросам физического воспитания детей;
- определение индивидуальной траектории физического воспитания и коррекционно-педагогического сопровождения детей с ОВЗ;
- создание педагогических условий для активного участия в физическом воспитании родителей и членов семей лиц с ограниченными возможностями;
- определять содержание адаптированных основных и дополнительных образовательных программ, в том числе коррекционной программы и индивидуальных образовательных маршрутов.
- консультировать родителей по вопросам семейного воспитания, социального, психического и физического развития детей с нарушениями в развитии;
- отбирать психофизиологический инструментарий, который соответствует целям и задачам диагностики и коррекции физического состояния детей с ограниченными возможностями здоровья.

Раздел 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни ИУК-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний ИУК-7.3 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

Раздел 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы специалитета

Дисциплина «Физическая культура для лиц с ОВЗ» изучается в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах очной и заочной форм обучения, относятся к модулю «Элективные дисциплины» обязательной части Блока Б.1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы по специальности 38.05.02 Таможенное дело (уровень специалитет), специализация: «Таможенные платежи и валютный контроль».

**Раздел 4. Объем (трудоемкость) дисциплины
(общая, по видам учебной работы, видам промежуточной аттестации)**

**Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы
на очной форме обучения**

з.е.	Итого	Лекции	Практические занятия	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа	Текущий контроль	Контроль, промежуточная аттестация
1 семестр							
	68		64				4 Зачет
2 семестр							
	68		64				4 Зачет
3 семестр							
	68		64				4 Зачет
4 семестр							
	68		64				4 Зачет
5 семестр							
	36		32				4 Зачет
6 семестр							
	20		16				4 Зачет
Итого по дисциплине							
	328		304				24

на заочной форме обучения

з.е.	Итого	Лекции	Практические занятия	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа	Текущий контроль	Контроль, промежуточная аттестация
1 семестр							
	68	2	2		60		4 Зачет
2 семестр							
	68	2	2		60		4 Зачет
3 семестр							
	68	2	2		60		4 Зачет
4 семестр							
	68	2	2		60		4 Зачет
5 семестр							
	36	2	2		28		4 Зачет
6 семестр							
	20	2	2		12		4

							Зачет
Итого по дисциплине							
	328	12	12		280		24

Тематический план дисциплины

Очная форма обучения

Разделы / Темы	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Текущий контроль	Контроль, промежуточная аттестация	Всего часов
1 семестр						
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		32				32
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре для лиц с ОВЗ.		32				32
Зачет					4	4
Итого за 1 семестр		64			4	68
2 семестр						
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития..		32				32
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре для лиц с ОВЗ.		32				32
Зачет					4	4
Итого за 2 семестр		64			4	68
3 семестр						
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		32				32
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре для лиц с ОВЗ.		32				32

Зачет					4	4
Итого за 3 семестр		64			4	68
4 семестр						
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития..		32				32
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре для лиц с ОВЗ.		32				32
Зачет					4	4
Итого за 4 семестр		64			4	68
5 семестр						
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		16				16
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре для лиц с ОВЗ.		16				16
Зачет					4	4
Итого за 5 семестр		32			4	36
6 семестр						
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		8				8
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре для лиц с ОВЗ.		8				8
Зачет					4	4
Итого за 6 семестр		16			4	20
Итого по дисциплине		304			24	328

на заочной форме обучения

Разделы / Темы	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Текущий контроль	Контроль, промежуточная аттестация	Всего часов
1 семестр						
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2	2	30			34
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре для лиц с ОВЗ.			30			30
Зачет					4	4
Итого за 1 семестр	2	2	60		4	68
2 семестр						
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2	2	30			34
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре для лиц с ОВЗ.			30			30
Зачет					4	4
Итого за 2 семестр	2	2	60		4	68
3 семестр						
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2	2	30			34
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре для лиц с ОВЗ.			30			30
Зачет					4	4
Итого за 3 семестр	2	2	60		4	68
4 семестр						
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля	2	2	30			34

состояния здоровья и физического развития.						
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре для лиц с ОВЗ.			30			30
Зачет					4	4
Итого за 4 семестр	2	2	60		4	68
5 семестр						
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2	2	14			18
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре для лиц с ОВЗ.			14			14
Зачет					4	4
Итого за 5 семестр	2	2	28		4	36
6 семестр						
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2	2	6			10
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре для лиц с ОВЗ.			6			6
Зачет					4	4
Итого за 6 семестр	2	2	12		4	20
Итого по дисциплине	12	12	280		24	328

Структура и содержание дисциплины

Наименование раздела/ темы дисциплины	Содержание дисциплины
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре для лиц с ОВЗ.	Профилактическая гимнастика и оздоровительная гимнастика, Лечебная гимнастика Упражнения для воспитания силы, выносливости, быстроты и гибкости Занятия избранным видом адаптивного спорта. Закаливание.

Занятия семинарского типа (Практические занятия)

Общие рекомендации по подготовке к практическим занятиям. При подготовке к работе во время проведения занятий практического типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний. Предварительная подготовка к учебному занятию практического типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач занятия.

Работа во время проведения занятия практического типа включает несколько моментов: а) консультирование обучающихся преподавателями с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач; б) самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Раздел 5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Наряду с чтением лекций и проведением практических занятий неотъемлемым элементом учебного процесса является *самостоятельная работа*. При самостоятельной работе достигается конкретное усвоение учебного материала, развиваются теоретические способности, столь важные для успешной подготовки и защиты выпускной работы бакалавра. Формы самостоятельной работы, обучаемых могут быть разнообразными. Самостоятельная работа включает: изучение литературы, веб-ресурсов, оценку, обсуждение и рецензирование публикуемых статей; ответы на контрольные вопросы; решение задач; самотестирование. Выполнение всех видов самостоятельной работы увязывается с изучением конкретных тем.

Типовые задания для самостоятельной работы и примерная тематика курсовых работ (проектов), предусмотренных учебным планом, представлены в фонде оценочных средств по дисциплине.

5.1. Индивидуальные задания для курсовых работ

Курсовая работа позволяет выявить степень владения базовыми знаниями, умениями необходимыми для обучения, и определить уровень владения новым материалом. Рекомендации по подготовке, оформлению и защите курсовой работы (курсового проекта), предусмотренной учебным планом, изложены в Методических указаниях по соответствующей дисциплине

5.1.1. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовая работа не предусмотрена учебным планом.

Раздел 6. Оценочные и методические материалы по образовательной программе (фонд оценочных средств) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе освоения учебной дисциплины для оценивания сформированности требуемых компетенций используются оценочные материалы (фонды оценочных средств).

Типовые тестовые задания, типовые практические задания, типовые задания для контрольных работ, материалы для оценки результатов промежуточной аттестации и материалы для диагностической работы представлены в фонде оценочных средств по дисциплине.

6.1. Материалы для оценки результатов промежуточной аттестации

Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации (Зачет)

1. Здоровье человека как ценность.
2. Факторы его определяющие.
3. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Основные требования к организации здорового образа жизни.
6. Роль и возможности физической культуры и спорта в обеспечении здоровья.
7. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
8. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.
9. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.
10. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.
11. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
12. Определение понятия «физическая культура».
13. Средства лечебной физкультуры для студентов.
14. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
15. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
16. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
17. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
18. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
19. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
20. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
21. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
22. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
23. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.

Краткая характеристика ответов (ключи):

1. Здоровье человека как ценность

Здоровье является высшей человеческой ценностью, поскольку без него теряют смысл все остальные блага — материальный достаток, карьера, семья, творчество. Оно представляет собой состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней. Здоровье позволяет человеку реализовать свой потенциал, трудиться, учиться, создавать семью, активно участвовать в жизни общества. Оно является источником радости и позитивного восприятия мира. Потеря здоровья тяжело переживается, а его восстановление часто требует огромных усилий и затрат. Поэтому отношение к своему здоровью должно быть бережным и ответственным с раннего возраста.

2. Факторы, определяющие здоровье

На здоровье человека влияет множество факторов, которые принято делить на несколько групп. Образ жизни определяет здоровье примерно на пятьдесят процентов. К этой группе относятся питание, физическая активность, режим труда и отдыха, вредные привычки, психологический климат в семье и на работе. Наследственность и генетическая предрасположенность определяют здоровье примерно на двадцать процентов. Внешняя среда, включая экологию, качество воды и воздуха, климат, определяет здоровье также примерно на двадцать процентов. Уровень развития медицины и здравоохранения, доступность и качество медицинской помощи влияют на здоровье примерно на десять процентов. Эти цифры показывают, что человек может в значительной степени влиять на свое здоровье через образ жизни.

3. Влияние образа жизни на здоровье

Образ жизни является самым значимым фактором, влияющим на здоровье, причем во многом он зависит от самого человека. Здоровый образ жизни, включающий рациональное питание, достаточную физическую активность, отказ от вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха, способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности и долголетию. Неправильный образ жизни, наоборот, ведет к ухудшению здоровья. Переедание и нерациональное питание приводят к ожирению, заболеваниям сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Недостаток движения, гиподинамия, вызывает ослабление мышц, ухудшение работы сердца и сосудов. Курение, алкоголь и наркотики разрушают все системы организма. Хронический стресс и недосыпание подрывают нервную и иммунную системы.

4. Здоровый образ жизни и его составляющие

Здоровый образ жизни — это система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья, профилактику болезней и активное долголетие. Составляющие здорового образа жизни включают оптимальный двигательный режим, то есть регулярные занятия физической культурой и спортом с учетом индивидуальных особенностей. Рациональное питание, обеспечивающее организм необходимыми питательными веществами, витаминами и минералами в правильных пропорциях. Соблюдение режима труда и отдыха, исключающее хроническое переутомление. Отказ от вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотиков. Закаливание и личная гигиена. Психогигиена, то есть умение управлять стрессом, позитивное мышление. Экологически грамотное поведение.

5. Основные требования к организации здорового образа жизни

Организация здорового образа жизни требует соблюдения ряда основных требований. Первое требование — индивидуальный подход, учет возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности, особенностей труда и быта. Второе требование — систематичность и регулярность, эпизодические усилия не дают устойчивого результата. Третье требование — постепенность в наращивании нагрузок, особенно при занятиях физической культурой, чтобы избежать перенапряжения и травм. Четвертое требование — комплексность, то есть одновременное воздействие на все составляющие: питание, движение, режим, отказ от вредных привычек. Пятое требование — положительный эмоциональный фон, занятия должны приносить удовольствие, а не быть насилием над собой. Шестое требование — самоконтроль и регулярное наблюдение за состоянием здоровья.

6. Роль и возможности физической культуры и спорта в обеспечении здоровья

Физическая культура и спорт играют ключевую роль в обеспечении здоровья. Регулярные занятия укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают кровообращение, нормализуют артериальное давление. Они развивают дыхательную систему, увеличивая жизненную емкость легких. Физические упражнения укрепляют опорно-двигательный аппарат, мышцы, связки, суставы, формируют правильную осанку. Они нормализуют обмен веществ, способствуют поддержанию нормального веса. Физическая активность улучшает работу нервной системы, повышает стрессоустойчивость, улучшает настроение за счет выработки эндорфинов. Возможности физической культуры огромны: она доступна практически всем, не требует больших затрат, разнообразна по формам. Даже ежедневная утренняя зарядка и пешие прогулки дают заметный эффект.

7. Общая физическая подготовка, её цели и задачи

Общая физическая подготовка представляет собой процесс всестороннего развития физических качеств и функциональных возможностей организма. Ее целью является создание базы, фундамента для любой специализированной деятельности. Задачи общей физической

подготовки включают укрепление здоровья и повышение неспецифической сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Формирование правильной осанки и гармоничного телосложения. Повышение общей работоспособности. Овладение жизненно важными двигательными навыками. Средствами общей физической подготовки являются разнообразные физические упражнения: ходьба, бег, плавание, гимнастика, спортивные игры.

8. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках

Интенсивность физических нагрузок характеризуется частотой сердечных сокращений. Выделяют несколько зон интенсивности. Низкая интенсивность, менее ста двадцати ударов в минуту, используется в разминке и заминке, энергозатраты невелики. Умеренная интенсивность, от ста двадцати до ста сорока ударов, зона жиросжигания, энергозатраты умеренные. Средняя интенсивность, от ста сорока до ста шестидесяти ударов, развивает аэробную выносливость, энергозатраты высокие. Высокая интенсивность, от ста шестидесяти до ста восьмидесяти ударов, зона смешанного аэробно-анаэробного энергообеспечения. Максимальная интенсивность, выше ста восьмидесяти ударов, зона анаэробных нагрузок, энергозатраты максимальны, но продолжительность работы мала. Энергозатраты зависят от интенсивности, продолжительности и массы тела. Например, час бега со скоростью восемь километров в час сжигает примерно пятьсот-шестьсот килокалорий.

9. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями

Мышечная релаксация, то есть сознательное расслабление мышц, имеет большое значение в занятиях физическими упражнениями. Она способствует более быстрому восстановлению после нагрузок, снимает остаточное напряжение в мышцах. Релаксация улучшает кровоток в работавших мышцах, ускоряет выведение продуктов распада, таких как молочная кислота, и доставку кислорода и питательных веществ. Она помогает избежать мышечных спазмов и крепатуры. Техники релаксации используются в разминке для снятия излишнего тонуса перед упражнениями на гибкость и в заминке для ускорения восстановления. Умение расслаблять ненужные в данный момент мышцы позволяет экономить энергию, выполнять движения более плавно и координированно. Релаксация также снижает нервное возбуждение, помогает справиться со стрессом.

10. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для конкретного вида деятельности или вида спорта. Ее целью является достижение высоких результатов в избранной сфере, будь то профессия, военная служба или спорт. Задачи специальной физической подготовки включают развитие физических качеств, определяющих успех в избранной деятельности, например, выносливости для бегуна на длинные дистанции или взрывной силы для спринтера. Совершенствование технических навыков в специфических условиях. Повышение функциональных возможностей именно тех систем организма, которые несут основную нагрузку. Достижение специальной работоспособности. Средства специальной физической подготовки — это упражнения, сходные по структуре и характеру с соревновательными или профессиональными.

11. Значение физической культуры в улучшении здоровья

Значение физической культуры для улучшения здоровья трудно переоценить. Регулярные занятия вызывают адаптационные изменения во всех системах организма. Сердце становится

более мощным и экономичным, пульс в покое урежается. Легкие увеличивают свой объем, улучшается газообмен. Костная ткань уплотняется, связки становятся прочнее, суставы подвижнее. Регулярная физическая активность снижает риск развития многих заболеваний: ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарного диабета второго типа, остеопороза, ожирения. Она улучшает липидный профиль крови, повышая уровень хорошего холестерина. Физическая культура также положительно влияет на психическое здоровье, снижая тревожность и депрессию, улучшая сон и самооценку. Даже умеренные нагрузки дают значительный оздоровительный эффект по сравнению с полным отсутствием движения.

12. Определение понятия «физическая культура»

Физическая культура — это часть общей культуры общества и личности, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, созданных и используемых для физического совершенствования человека. Она включает в себя физические упражнения, спорт, туризм, закаливание, гигиену. Целью физической культуры является оптимизация физического состояния человека, развитие его физических качеств и двигательных навыков, укрепление здоровья, повышение работоспособности, достижение физического совершенства. Физическая культура имеет материальные ценности, такие как стадионы, спортивные залы, оборудование, и духовные ценности, такие как знания, методики, спортивные традиции и этика. Различают базовую физическую культуру, профессионально-прикладную, оздоровительно-реабилитационную и другие виды.

13. Средства лечебной физкультуры для студентов

Лечебная физическая культура для студентов назначается при различных заболеваниях в период восстановления. Основным средством являются физические упражнения, которые подбираются индивидуально с учетом диагноза, стадии заболевания и функционального состояния. Это могут быть элементарные гимнастические упражнения для рук, ног, туловища. Дыхательные упражнения статические и динамические, которые улучшают вентиляцию легких и дренаж бронхов. Упражнения на расслабление используются при гипертонусе мышц. Упражнения в воде и плавание применяются при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Дозированная ходьба, терренкур, используется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Средствами лечебной физкультуры также являются массаж, механотерапия, трудотерапия, корригирующие упражнения для исправления осанки. Занятия проводятся в специальных медицинских группах под контролем преподавателя.

14. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями

Утомление — это временное снижение работоспособности, наступающее в результате интенсивной или длительной работы. Выделяют несколько видов утомления. Физическое утомление проявляется в снижении мышечной силы, скорости и точности движений, нарушении координации. Его признаки: одышка, учащенное сердцебиение, покраснение кожи, потливость, мышечная дрожь. Умственное утомление проявляется в ухудшении внимания, памяти, замедлении мышления, появлении ошибок, головной боли. Эмоциональное утомление связано с переживаниями и стрессом, проявляется апатией, раздражительностью, снижением интереса. Острое утомление возникает после одной интенсивной нагрузки и проходит после отдыха. Хроническое утомление является результатом длительного недовосстановления и требует коррекции режима.

15. Признаки переутомления при занятиях физической культурой

Переутомление — это пограничное состояние между здоровьем и болезнью, возникающее при накоплении утомления из-за нерационального режима нагрузок и отдыха. Признаки

переутомления делятся на субъективные и объективные. Субъективные: нарушение сна, трудности с засыпанием, поверхностный сон, кошмарные сновидения; снижение или отсутствие аппетита; повышенная раздражительность, апатия, нежелание тренироваться; головные боли, вялость, разбитость по утрам. Объективные: ухудшение спортивных результатов при росте объема тренировок; появление ошибок в технике; увеличение частоты сердечных сокращений в покое; замедление восстановления пульса после нагрузки; снижение массы тела; частые простудные заболевания; длительная болезненность в мышцах. При появлении признаков переутомления необходимо снизить нагрузки и обратиться к врачу.

16. Техника безопасности на занятиях по физической культуре

Соблюдение техники безопасности на занятиях физической культурой обязательно для всех занимающихся. Перед началом занятий необходимо надеть спортивную форму и обувь, не скользящую и не стесняющую движений. Проверить исправность и надежность спортивного оборудования и инвентаря. Убрать посторонние предметы с места занятий. Во время занятий начинать с разминки, готовящей мышцы и связки к нагрузке. Соблюдать дистанцию при беге и групповых упражнениях, чтобы избежать столкновений. Не выполнять упражнения без страховки на снарядах. При ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить преподавателю. После занятий выполнить заминку для постепенного снижения нагрузки. Знать правила поведения в спортивном зале и на стадионе. При получении травмы немедленно оказать первую помощь и вызвать врача.

17. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы, таких как гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, после инфаркта, физические упражнения применяются с осторожностью и только по назначению врача. Рекомендуются аэробные нагрузки умеренной интенсивности: дозированная ходьба, скандинавская ходьба, плавание, езда на велотренажере, лыжи. Противопоказаны упражнения с натуживанием, задержкой дыхания, резкими движениями, статические напряжения. Контроль пульса обязателен. Занятия начинаются с низкой интенсивности, продолжительность увеличивается постепенно. Хороший эффект дают дыхательные упражнения, способствующие насыщению крови кислородом. Упражнения для ног улучшают венозный возврат и разгружают сердце. Занятия в группах лечебной физкультуры проводятся под контролем медицинского персонала. При появлении болей в сердце, сильной одышки, головокружения занятия прекращаются.

18. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы

При заболеваниях дыхательной системы, таких как хронический бронхит, бронхиальная астма, пневмония в стадии выздоровления, физические упражнения направлены на улучшение дренажной функции бронхов и увеличение жизненной емкости легких. Основное средство — дыхательные упражнения. Статические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища, учат правильному типу дыхания. Динамические дыхательные упражнения сочетаются с движениями рук, ног, туловища. Дренажные упражнения выполняются в определенных исходных положениях для отхождения мокроты. Дыхание с удлиненным выдохом помогает при бронхоспазме. Плавание и ходьба тренируют дыхательную мускулатуру. Противопоказаны упражнения на задержку дыхания и натуживание. Занятия на свежем воздухе предпочтительнее, но при холодной погоде следует дышать через нос.

19. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата, включая сколиоз, остеохондроз, артрозы, плоскостопие, физические упражнения являются основным методом лечения и профилактики. При сколиозе применяются корригирующие упражнения для укрепления мышечного корсета и исправления деформации позвоночника. Асимметричные упражнения подбираются индивидуально. При остеохондрозе показаны упражнения для укрепления глубоких мышц спины, растяжение позвоночника, плавание. При артрозах суставов — упражнения в воде, велотренажер, ходьба, упражнения на растяжение связок. Противопоказаны ударные нагрузки, прыжки, бег по твердому покрытию. Важно укреплять мышцы, окружающие пораженный сустав. Упражнения выполняются в безболезненном диапазоне движений. Полезны занятия лечебным плаванием и йогой под контролем инструктора.

20. Физические упражнения для восстановления работоспособности

Для восстановления работоспособности после интенсивных нагрузок или в конце рабочего дня используются различные физические упражнения. Активный отдых, по И.М. Сеченову, предполагает переключение на другой вид деятельности, например, после умственной работы — умеренная физическая активность. Упражнения на расслабление мышц снимают остаточное напряжение, улучшают кровоток. Дыхательные упражнения с удлиненным выдохом успокаивают нервную систему. Упражнения на растяжение мышц и связок снимают скованность. Медленная ходьба на свежем воздухе, легкий бег трусцой способствуют переключению и снятию стресса. Утренняя гигиеническая гимнастика помогает восстановить работоспособность после сна. Во время рабочего дня полезны физкультминутки для разминки затекших мышц шеи, спины и рук. Плавание и сауна также эффективны для восстановления.

21. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой

Самоконтроль является важным элементом самостоятельных занятий физической культурой. Основные методы самоконтроля включают наблюдение за частотой сердечных сокращений в покое и во время нагрузки. Утром после сна в положении лежа подсчитывается пульс за минуту. Учащение пульса в покое более чем на десять процентов от обычного может свидетельствовать о переутомлении или заболевании. Во время тренировки ориентировочная максимальная частота пульса рассчитывается как двести двадцать минус возраст. При нагрузке пульс не должен превышать 70-80 процентов от максимума. Контроль артериального давления. Ортостатическая проба: измерение пульса лежа и стоя после минуты покоя. Проба с приседаниями. Ведение дневника самоконтроля, куда записываются самочувствие, настроение, аппетит, сон, частота сердечных сокращений, результаты функциональных проб. Появление болей, головокружения, сильной одышки — сигнал к снижению нагрузки.

22. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы)

При ушибе необходимо обеспечить покой поврежденной части тела, приложить холод, например, лед через ткань, для уменьшения отека и боли, наложить давящую повязку. При растяжении связок также прикладывают холод, накладывают тугую повязку или эластичный бинт, обеспечивают возвышенное положение конечности. При вывихе главное — не вправлять его самостоятельно. Необходимо зафиксировать конечность в том положении, которое она приняла после травмы, при помощи косынки или шины, приложить холод и немедленно доставить пострадавшего в травмпункт. При любых травмах сначала оценивают общее состояние пострадавшего. При наличии раны ее обрабатывают антисептиком, накладывают стерильную повязку. При сильном кровотечении накладывают жгут выше раны. Во всех случаях после оказания первой помощи необходима консультация врача.

23. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре

Профилактика травматизма включает комплекс мер, направленных на создание безопасных условий для занятий. Организационные меры: проведение занятий под руководством преподавателя, соблюдение графика и расписания, наличие медицинского контроля перед допуском к занятиям. Меры по подготовке мест занятий: проверка исправности оборудования, устранение посторонних предметов, хорошее освещение, проветривание зала, состояние покрытия на стадионе. Меры по экипировке: использование спортивной обуви и одежды по сезону и виду спорта, применение защитных приспособлений, таких как наколенники и шлемы. Методические меры: обязательная разминка перед основной нагрузкой, соблюдение принципа постепенности, обучение правильной технике упражнений, страховка при выполнении сложных элементов. Воспитательные меры: дисциплина, взаимопомощь, недопущение грубости и нарушений правил. Знание основ первой помощи.

6.2. Оценивание ответов на вопросы и выполнения заданий промежуточной аттестации

При оценке знаний учитывается уровень сформированности компетенций:

1. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
2. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
3. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
4. Умение связать теорию с практикой.
5. Умение делать обобщения, выводы.

Шкала оценивания на экзамене, зачете с оценкой

Оценка	Критерии выставления оценки
Отлично	Обучающийся должен: - продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; - исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; - правильно формулировать определения; - продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; - уметь сделать выводы по излагаемому материалу.
Хорошо	Обучающийся должен: - продемонстрировать достаточно полное знание программного материала; - продемонстрировать знание основных теоретических понятий; - достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; - продемонстрировать умение ориентироваться в литературе; - уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
Удовлетворительно	Обучающийся должен: - продемонстрировать общее знание изучаемого материала; - показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины; - уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.
Неудовлетворительно	Обучающийся демонстрирует: - незнание значительной части программного материала; - не владение понятийным аппаратом дисциплины; - существенные ошибки при изложении учебного материала;

	- неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумение делать выводы по излагаемому материалу.
--	--

Шкала оценивания на зачете

Оценка	Критерии выставления оценки
«Зачтено»	Обучающийся должен: уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; продемонстрировать прочное, достаточно полное усвоение знаний программного материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; правильно формулировать определения; последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
«Не зачтено»	Обучающийся демонстрирует: незнание значительной части программного материала; не владение понятийным аппаратом дисциплины; существенные ошибки при изложении учебного материала; неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумение делать выводы по излагаемому материалу.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания сформированных компетенций в соответствии с ООП

Качество знаний характеризуется способностью обучающегося точно, структурированно и уместно воспроизводить информацию, полученную в процессе освоения дисциплины, в том виде, в котором она была изложена в учебном издании или преподавателем.

Умения, как правило, формируются на занятиях семинарского типа. Задания, направленные на оценку умений, в значительной степени требуют от обучающегося проявления стереотипности мышления, т.е. способности выполнить работу по образцам, с которыми он работал в процессе обучения. Преподаватель же оценивает своевременность и правильность выполнения задания.

Навыки можно трактовать как автоматизированные умения, развитые и закрепленные осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении обучающимися практико-ориентированных заданий, моделирующих решение им производственных и социокультурных задач в соответствующей области профессиональной деятельности, как правило, при выполнении домашних заданий, курсовых проектов (работ), научно-исследовательских работ, прохождении практик, при работе индивидуально или в составе группы и т.д.

Устный опрос – это процедура, организованная как специальная беседа преподавателя с группой обучающихся (фронтальный опрос) или с отдельными обучающимися (индивидуальный опрос) с целью оценки сформированности у них основных понятий и усвоения учебного материала. Устный опрос может использоваться как вид контроля и метод оценивания формируемых компетенций (как и качества их формирования) в рамках самых разных форм контроля, таких как: собеседование, коллоквиум, зачет, экзамен по дисциплине. Устный опрос (УО) позволяет оценить знания и кругозор обучающегося, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. УО обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя. Воспитательная функция УО имеет ряд важных аспектов: профессионально-этический и нравственный аспекты, дидактический (систематизация материала при ответе, лучшее запоминание материала при интеллектуальной концентрации), эмоциональный (радость от успешного прохождения собеседования) и др. Обучающая функция УО состоит в выявлении

деталей, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными в ходе учебных занятий и при подготовке к зачёту или экзамену. УО обладает также мотивирующей функцией: правильно организованные собеседование, коллоквиум, зачёт и экзамен могут стимулировать учебную деятельность студента, его участие в научной работе.

Тесты являются простейшей формой контроля, направленной на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин. Тест может предоставлять возможность выбора из перечня ответов (один или несколько правильных ответов).

Семинарские занятия. Основное назначение семинарских занятий по дисциплине – обеспечить глубокое усвоение обучающимися материалов лекций, прививать навыки самостоятельной работы с литературой, воспитывать умение находить оптимальные решения в условиях изменяющихся отношений, формировать современное профессиональное мышление обучающихся. На семинарских занятиях преподаватель проверяет выполнение самостоятельных заданий и качество усвоения знаний, умений, определяет уровень сформированности компетенций.

Раздел 7. Методические указания для обучающихся по основанию дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программы учебной дисциплины. Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе Университета. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа. С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку: знакомит с новым учебным материалом; разъясняет учебные элементы, трудные для понимания; систематизирует учебный материал; ориентирует в учебном процессе.

С этой целью: внимательно прочитайте материал предыдущей лекции; ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции; внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради; запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции; постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке; узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач занятия.

Самостоятельная работа. Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Подготовка к зачету, экзамену. К зачету, экзамену необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить учебную дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, приносят не слишком удовлетворительные результаты. При подготовке к зачету обратите внимание на защиту практических заданий на основе теоретического материала. При подготовке к экзамену по теоретической части выделите в вопросе главное,

существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения

Раздел 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов : учебное пособие / Татарова С.Ю., Татаров В.Б.. — 2-е изд. — Москва : Научный консультант, 2024. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140429.html> (дата обращения: 04.05.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Петраков М.А. Лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами аграрного вуза / Петраков М.А., Прудников С.Н., Морозов С.В. — Брянск: Брянский государственный аграрный университет, 2022. — 27 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138229.html>
3. Попов В.И. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника у студентов: учебно-методическое пособие / Попов В.И., Жеванова М.В. — Макеевка: Донбасская национальная академия строительства и архитектуры, ЭБС АСВ, 2021. — 75 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122703.html>

Дополнительная литература

1. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура: учебное пособие / Е. В. Токарь. — Благовещенск: Амурский государственный университет, 2018. — 76 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/103884.html>
2. Парамонова, Д. Б. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов: учебно-методическое пособие для студентов средних и высших учебных заведений физкультурной направленности / Д. Б. Парамонова, Н. Н. Селиверстова. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. — 63 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/125553.html>
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания / составители И. А. Мищенко. — Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семёнова-Тян-Шанского, 2017. — 59 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100955.html>

8.1. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению программы специалитета

8.1.1. Университет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей).

В Университете имеются специализированные аудитории для проведения занятий по информационным технологиям.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной

техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Университета.

Электронная информационно-образовательная среда Университета включает:

1. Официальный сайт Университета (<https://www.iile.ru/>)
2. Электронная информационно-образовательная среда «1С: Университет» договор от 10.09.2018 г. №ПРКТ-18281 (бессрочно)
3. Программы для ЭВМ. Система дистанционного обучения «Mirapolis» - Лицензионный договор №107/06/24-к от 27.06.2024 (Спецификация к Лицензионному договору №107/06/24-к от 27.06.2024, срок действия с 02.07.2025 по 01.07.2026 г.) <https://impe.lms.mirapolis.ru/mira/>
4. Программа для ЭВМ. Виртуальная комната «Mirapolis» - Лицензионный договор №107/06/24-к от 27.06.2024 (Спецификация к Лицензионному договору №107/06/24-к от 27.06.2024, срок действия с 02.07.2025 по 01.07.2026 г.) <https://impe.lms.mirapolis.ru/mira/>
5. Система тестирования INDIGO лицензионное соглашение (Договор от 07.11.2018 г. №Д-54792, дополнительное соглашение № Д-5479/6 о пролонгации договора до 01.06.2026г.) <http://212.48.35.211:85/>

8.1.2. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению при необходимости).

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система «Атлант» - Atlant Academ от 24.01.2024 г. (бессрочно)
2. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition договор-оферта № Tr000941765 от 16.10.2025 г.

8.1.3. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и обновляется при необходимости, но не реже одного раз в год.

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - Договор №МИ-ВИП-79717-56/2022 (бессрочно)
2. Электронно-библиотечная система IPRsmart лицензионный договор от 01.09.2024 г. №11652/24С (срок действия до 31.08.2027 г.) <https://www.iprbookshop.ru/>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY лицензионный договор SCIENC INDEX № SIO -3079/2026 от 30.01.2026 г. (срок действия до 29.01.2027г.) <https://elibrary.ru>

8.1.4. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Раздел 9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и	Оборудование: специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная навесная), стол преподавателя, стул
---	--

индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	преподавателя. <u>Технические средства обучения:</u> персональный компьютер; мультимедийное оборудование (проектор, экран).
Помещение для самостоятельной работы	Специализированная мебель (столы, стулья), персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

Актуализированы в 2024 году (решение Ученого совета 26.12.2024г., протокол №3):

- Перечень основной и дополнительной литературы;
- Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- Комплект лицензионного программного обеспечения.

Актуализированы в 2025 году (решение Ученого совета 23.12.2025г., протокол №3):

- Перечень основной и дополнительной литературы;
- Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- Комплект лицензионного программного обеспечения.