

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Панарин Андрей Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.11.2025 09:43:06
Уникальный программный ключ:
a5da3d9896e9d535380e3f9a7da4832154ef8302



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»
Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90/01 № 0008476 (бессрочная)
Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90A01 №0002920 (бессрочно)

Кафедра социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор ОАНО ВО МПСУ

Замолоцких Е.Г.

« » 202 г.

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура для лиц с ОВЗ

Направление
37.03.01 Психология

Направленность (профиль)
Социальная психология

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная, Очно-заочная

Составитель программы:
Хусаинов В.Х.,
Ст.препод. кафедры
социально-гуманитарных и
естественно-научных дисциплин

Москва
2025

Лист согласований

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура для лиц с ОВЗ» по направлению 37.03.01 Психология (направленность (профиль) «Социальная психология») разработана на основании «Федерального государственного образовательного стандарта - бакалавриат по направлению 37.03.01 Психология», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 июля 2020 г. N 839; Профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «14» сентября 2023 г. № 716н, согласована и рекомендована к утверждению.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин

протокол № 6 от «18» января 2025 г.

Зав. каф. социально-гуманитарных и
естественно-научных дисциплин

Бедретдинова Л.Н. к.ист.н., доцент

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Аннотация к дисциплине | 4 |
| 2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы | 4 |
| 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся..... | 5 |
| 3.1 Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах) | 5 |
| 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий | 8 |
| 4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) | 8 |
| 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) | 8 |
| 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине | 10 |
| 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины | 12 |
| 7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 14 |
| 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине..... | 16 |
| 9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы | 17 |
| 9.1 Лицензионное программное обеспечение | 17 |
| 9.2. Электронно-библиотечные системы | 17 |
| 9.3. Современные профессиональные базы данных | 17 |
| 9.4. Информационные справочные системы | 18 |
| 10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья..... | 18 |
| 11. Лист регистрации изменений..... | 19 |

1. Аннотация к дисциплине

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура для лиц с ОВЗ» составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриат по направлению 37.03.01 Психология;
- Приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- учебным планом (очной и очно-заочной формы обучения), составленным на основе Федерального государственного образовательного стандарта - бакалавриат по направлению 37.03.01 Психология (направленность (профиль) «Социальная психология»).

Рабочая программа содержит обязательные для изучения темы по дисциплине «Физическая культура для лиц с ОВЗ». Дисциплина дает представление о формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в Блок 1. Дисциплины: Обязательная часть, учебных планов по специальности 37.05.01 Клиническая психология, специализация «Патопсихологическая диагностика и психотерапия».

Дисциплина изучается очная форма обучения на 1,2 курсе в 1,2,3,4 семестре, форма контроля – зачет// очно-заочная форма обучения 1 курсе в 1,2 семестре, форма контроля – зачет.

Цель изучения дисциплины: является формирование у студентов навыков направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности лиц с ОВЗ;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни лиц с ОВЗ;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом лиц с ОВЗ;

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению 37.03.01 Психология (направленность (профиль) «Социальная психология»), и на основе Профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «14» сентября 2023 г. № 716н.

| Код компетенции | Результаты освоения ООП (содержание компетенций) | Индикаторы достижения компетенций | Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции |
|-----------------|---|--|--|
| УК-7. | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u> |
| | | УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. | <u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u> |

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Очная форма обучения

| Объём дисциплины | Всего часов |
|--|-------------|
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего) | |
| Аудиторная работа (всего): | 144 |
| в том числе: | |
| Лекции | |
| Семинары, практические занятия | 144 |
| Лабораторные работы | |
| Внеаудиторная работа (всего): | |
| в том числе: | |
| Консультации | |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 184 |
| Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет) | + |

Очно-заочная форма обучения

| Объём дисциплины | Всего часов |
|--|-------------|
| Общая трудоёмкость дисциплины | 328 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего) | 16 |
| Аудиторная работа (всего): | 16 |
| в том числе: | |
| Лекции | 4 |
| Семинары, практические занятия | 12 |
| Лабораторные работы | |
| Внеаудиторная работа (всего): | |
| в том числе: | |
| Консультации | |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 312 |
| Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет) | + |

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

4.1 Разделы дисциплины и трудоёмкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Очная форма обучения

| № п/п | Разделы и/или темы дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоёмкость (в часах) | | | | | | | Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам) | |
|-------|--|---------|--|---------------------------|----------------------|-----------------------------|------------------------|--------------------|--------------|---|---|
| | | | ВСЕГО | Из них аудиторные занятия | | | Самостоятельная работа | Контрольная работа | Консультации | | Курсовая работа |
| | | | | Лекции | Лаборатор. практикум | Практич. занятия / семинары | | | | | |
| 1 | Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. | 1 | 80 | | | 36 | 44 | | | | Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося. |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---------|-----|--|--|-----|-----|--|--|--|
| 2 | Тема 2. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура | 2 | 80 | | | 36 | 44 | | | Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося. |
| 3 | Тема 3. Социально- биологические основы физической культуры | 3 | 80 | | | 36 | 44 | | | Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося. |
| 4 | Тема 4. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура | 4 | 88 | | | 36 | 52 | | | Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося. |
| 5 | Консультации | | | | | | | | | |
| 6 | Вид промежуточной аттестации обучающихся (зачет) | 1,2,3,4 | | | | | | | | перечень вопросов к зачету |
| | Всего: | | 328 | | | 144 | 184 | | | зачет |

4.2. Содержание дисциплины, струкОчно-заочная форма обучения

| № п/п | Разделы и/или темы дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | | | | | Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам) | |
|----------|--|---------|--|---------------------------------|-------------------------|--------------------------------|------------------------|--------------------|--------------|--|-----------------|
| | | | ВСЕГО | Из них аудиторные занятия | | | Самостоятельная работа | Контрольная работа | Консультации | | Курсовая работа |
| | | | | Лекции | Лаборатор. практикум | Практич. занятия / семинары | | | | | |
| 1 | Тема 1. Физическая культура в профессионально | 1 | 54 | 2 | | 2 | 50 | | | Комплекс упражнений, позволяющих определить | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|-----|-----|---|--|----|-----|--|--|---|
| | й подготовке студентов. | | | | | | | | | уровень общей физической подготовленности обучающегося. |
| 2 | Тема 2. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура | 1 | 56 | 2 | | 4 | 50 | | | Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося. |
| 3 | Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры | 2 | 102 | | | 2 | 100 | | | Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося. |
| 4 | Тема 4. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура | 2 | 116 | | | 4 | 112 | | | Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося. |
| 5 | Консультации | | | | | | | | | |
| 6 | Вид промежуточной аттестации обучающихся (зачет) | 1,2 | | | | | | | | перечень вопросов к зачету |
| | Всего: | | 328 | 4 | | 12 | 312 | | | зачет |

турированное по разделам (темам)

| <i>№</i> | <i>Название темы</i> | <i>Содержание лекционного курса</i> | <i>Содержание семинаров</i> |
|----------|--|-------------------------------------|--|
| 1 | Тема 1. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура | | Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура. |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | | | <p>Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.</p> |
| 2 | <p>Тема 2. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</p> | | <p>Основы терренкура и легкой атлетики. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. Техника ходьбы. Техника легкоатлетических упражнений. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.</p> |
| 3 | <p>Тема 3. Подвижные и спортивные игры в</p> | | <p>Основы подвижных и спортивных игр.</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | оздоровительной тренировке | | Техника упражнений в подвижных и спортивных играх. Правила подвижных и спортивных игр. Техника и тактика игровых действий. 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр. |
| 4 | Тема 4. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке | | Основы лыжной подготовки. Техника способов передвижения на лыжах. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря. Техника основных способов передвижения на лыжах. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок. |

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

Самостоятельная работа обучающихся при изучении дисциплины «Физическая культура для лиц с ОВЗ» предполагает работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на семинарах, участие в обсуждении тем курса, подготовка докладов, выполнение разноуровневых индивидуальных заданий.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место выполнения самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины «Физическая культура для лиц с ОВЗ», которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся. Обязательно следует учитывать рекомендации преподавателя, данные на занятиях и приступать к изучению отдельных тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании темы на лекции, необходимо изучить и закрепить материал с помощью источников, указанных в разделе 6 рабочей программы. Целесообразно составить краткий конспект, отображающий содержание и связи основных

понятий данной темы. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно, для того, чтобы была возможность обсудить эти вопросы на практическом занятии.

| Наименование темы | Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение | Формы самостоятельной работы | Учебно-методическое обеспечение | Форма контроля |
|---|---|-------------------------------------|---|---|
| Тема 1. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура. | Гигиенические основы здорового образа жизни и их характеристика. | Физическая подготовка | Литература к курсу, работа с интернет - источниками | Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося. |
| Тема 2. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке. | Закаливание организма. | Физическая подготовка | Литература к курсу, работа с интернет - источниками | Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося. |
| Тема 3. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке. | Основные понятия и методические принципы физического воспитания. Средства и методы развития физических качеств. Средства и методы развития силы, выносливости, быстроты движений. Средства и методы развития гибкости и ловкости. Формы организации физического воспитания. Зоны и интенсивность физических нагрузок. | Физическая подготовка | Литература к курсу, работа с интернет - источниками | Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося. |
| Тема 4. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке. | Формы, организация и мотивация самостоятельных занятий по | Физическая подготовка | Литература к курсу, работа с интернет - источниками | Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей |

| | | | | |
|--|----------------------|--|--|---|
| | физической культуре. | | | физической подготовленности обучающегося. |
|--|----------------------|--|--|---|

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

а) основная учебная литература

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539639> (дата обращения: 10.11.2024).

2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 156 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12705-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543177> (дата обращения: 10.11.2024).

б) дополнительная учебная литература

3. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544542> (дата обращения: 10.11.2024).

4. Мелёхин, А. В. Правовое регулирование физической культуры и спорта : учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 479 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3811-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488328> (дата обращения: 10.11.2024).

5. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541894> (дата обращения: 10.11.2024).

6. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 10.11.2024).

7. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543971> (дата обращения: 10.11.2024).

8. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540376> (дата обращения: 10.11.2024).

9. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544108> (дата обращения: 10.11.2024).

10. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19120-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/555981> (дата обращения: 10.11.2024).

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| | |
|----|--|
| 1 | Портал психологических изданий PsyJournal.ru Открытый портал информационных ресурсов (научных статей, сборников работ и монографий по различным направлениям психологии) http://psyjournals.ru/ |
| 2 | Научная электронная библиотека eLibrary.ru - Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) Открытый портал информационных ресурсов (научных статей, сборников работ и монографий по различным направлениям наук) https://elibrary.ru/project_risc.asp |
| 3 | Сайт научного журнала «Культурно-историческая психология» Международное научное издание для психологов, дефектологов, антропологов. Электронная версия журнала находится в свободном доступе. https://psyjournals.ru/kip/ |
| 4 | База данных научных журналов на русском и английском языке ScienceDirect Открытый доступ к метаданным научных статей по различным направлениям наук Поиск рецензируемых журналов, статей, глав книг и контента открытого доступа http://www.sciencedirect.com/ |
| 5 | Портал «Psychology-OnLine.Net» Новости психологической науки, психологической практики и психологического образования http://www.psychology-online.net/ |
| 6 | Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/ |
| 7 | Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/ |
| 8 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов Научно-практические и методические материалы http://school-collection.edu.ru/ |
| 9 | Электронный журнал «Психолого-педагогические исследования» Периодическое специализированное научно-практическое издание по проблемам психологии образования http://www.psyedu.ru/ |
| 10 | Электронный ресурс «Психологическая лаборатория» Перечень психологических тестов http://vch.narod.ru/ |
| 11 | Портал «Психологический словарь» Психологический on-line словарь. |

| | |
|----|--|
| | http://psi.webzone.ru/ |
| 12 | Портал «Флогистон. Психология их первых рук» Публикации. Новости. Обзоры. Библиотека. Тематические подборки статей. http://www.flogiston.ru/ |
| 13 | Портал «Психологические тесты и компьютерные программы развития способностей для образовательных учреждений и управления персоналом» http://www.Effecton.ru/ |

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

| Вид деятельности | Методические указания по организации деятельности обучающегося |
|-------------------------|---|
| Лекция | <p>В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемых тем, делаются акценты на наиболее сложных и интересных положениях изучаемого материала, которые должны быть приняты обучающимися во внимание. Обучающиеся должны конспектировать материал лекций, т.е. кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Материалы лекций необходимо систематически прорабатывать: проверять термины, понятия с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Необходимо выделить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Материалы лекций являются основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям.</p> |
| Практические занятия | <p>Практическое занятие направлено на углубление научно - теоретических знаний и овладение определенными способами работы, которое формирует практические умения обучающихся. Целью практических занятий является содействие овладению обучающимися навыками и умениями, необходимыми при решении практических задач.</p> <p>В процессе занятия обучающиеся по заданию преподавателя выполняют индивидуальные или групповые практические задания для овладения необходимыми профессиональными навыками.</p> <p>Обучающиеся должны систематически готовиться к практическим занятиям, актуализируя лекционный и семинарский материал по соответствующим темам, осуществлять поиск необходимой информации, выполнять предложенные преподавателем задания.</p> <p>Для успешного освоения материала дисциплины «Физическая культура для лиц с ОВЗ» обучающиеся должны систематически посещать практические занятия.</p> |
| Семинары | <p>Целями семинаров являются: контроль за степенью усвоения пройденного материала, ходом выполнения обучающимися самостоятельной работы и рассмотрение наиболее сложных и спорных вопросов по изучаемой теме. В рамках темы каждого семинара предусмотрена подготовка обучающимися устных выступлений по вопросам изучаемой темы, которые предлагаются обучающимся заранее, с последующим их обсуждением всеми обучающимися в группе. На семинарах проводятся контрольные мероприятия.</p> <p>Для успешного освоения материала дисциплины «Физическая культура для</p> |

| | |
|----------------------------------|--|
| | <p>лиц с ОВЗ» обучающиеся должны систематически посещать семинары. В процессе подготовки к семинарам обучающимся в обязательном порядке необходимо знакомиться с обязательной литературой по соответствующим темам, а также, при подготовке докладов - с первоисточниками и публикациями по изучаемой теме в научной периодике, конспектируя их. На семинарах предполагается активное участие обучающихся в обсуждении конкретных вопросов, критический анализ представленных сообщений, дополнения к ответам. При подготовке к занятию обучающемуся необходимо ответить на вопросы, составить перечень вопросов, вызвавших затруднения или имеющих неоднозначную трактовку.</p> |
| Устный опрос | <p>Устный опрос регулярно проводится во время семинаров с целью проверки базовых знаний обучающихся по изученным темам. Обучающимся предлагается ответить на ряд вопросов, касающихся основных терминов и понятий, концепций и фактов по материалу изученных тем. Ответы должны быть достаточно полными и содержательными. К устному опросу должны быть готовы все обучающиеся.</p> <p>В процессе подготовки к устному опросу необходимо систематически изучать обязательную литературу по темам дисциплины, повторять изученный материал, опираясь на конспекты лекций.</p> |
| Доклад, сообщение с презентацией | <p>Доклад - это результат самостоятельной работы обучающегося, представляющий собою публичное выступление, в ходе которого автор раскрывает содержание темы, суть проблемы, которой посвящен доклад, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.</p> <p>Выбор темы доклада осуществляется обучающимся не менее чем за неделю до планируемого выступления. Тематика докладов доводится до сведения обучающихся ведущим преподавателем.</p> <p>При выборе темы доклада важно учитывать ее актуальность, соответствие содержанию изучаемой темы дисциплины, научную разработанность, возможность обращения к необходимым источникам для изучения темы доклада, личный интерес к данной теме.</p> <p>Примерные этапы работы над докладом таковы: формулирование темы, подбор и изучение основных источников по теме; составление библиографии; систематизация информации; разработка плана; написание доклада; публичное выступление. При подготовке доклада необходимо использовать не только обязательную литературу, но и дополнительные источники. Доклад может сопровождаться слайд-презентацией.</p> <p>Выступающему, по окончании представления доклада, могут быть заданы вопросы по теме выступления.</p> |
| Дискуссия | <p>На занятиях по дисциплине «Физическая культура для лиц с ОВЗ» может проводиться дискуссия. Тема дискуссии определяется заранее, чтобы обучающиеся имели возможность самостоятельно подготовиться к ней. В дискуссионной форме рассматриваются неоднозначные и не имеющие общего решения вопросы, касающиеся сферы семейных отношений. Эта форма занятий предполагает обязательное активное участие обучающихся в обсуждении, предоставление ими информационного материала для обсуждения, аргументированное отстаивание своей точки зрения, привлечение дополнительной информации по теме дискуссии, корректное участие в дискуссии.</p> <p>Проведение дискуссии позволяет оценить сформированность у обучающегося умения ставить проблему, обосновывать пути ее возможного</p> |

| | |
|---------------------------------------|---|
| | разрешения, корректно и аргументировано отстаивать свою позицию в дискуссии. |
| Разноуровневые индивидуальные задания | <p>Индивидуальные задания репродуктивного и реконструктивного уровней предлагаются с целью текущего контроля успеваемости обучающихся на семинарах/практических занятиях. Варианты разноуровневых индивидуальных заданий включают два вопроса по изученным темам дисциплины. Обучающийся должен дать письменные ответы на оба вопроса. При подготовке к выполнению заданий необходимо повторить материал изученных тем дисциплины.</p> <p>Индивидуальные задания творческого уровня по дисциплине «Физическая культура для лиц с ОВЗ» содержательно связаны с диагностикой психологических характеристик семьи. Обучающиеся при выполнении индивидуальных заданий демонстрируют владение навыками отбора и применения различных методик, используемых в исследованиях семьи, а также в практической работе с семьей. При подготовке к выполнению разноуровневых индивидуальных заданий необходимо актуализировать пройденный материал.</p> <p>По итогам выполнения задания обучающийся должен представить письменный отчет.</p> |
| Самостоятельная работа | <p>Самостоятельная работа проводится с целью систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний обучающихся; формирования умений использовать учебную, научную и научно-практическую литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций.</p> <p>Формы и виды самостоятельной работы обучающихся: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к устному опросу, докладу, выполнению разноуровневых индивидуальных заданий, коллоквиуму, зачету с оценкой).</p> <p>Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов ОАНО ВО «МПСУ»: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; учебную и учебно-методическую литературу.</p> <p>Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультацию по выполнению задания, на которой разъясняет цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.</p> <p>Контроль самостоятельной работы обучающихся предусматривает: соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность</p> |

| | |
|---------------------|--|
| | <p>контроля; валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить).</p> <p>Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; организация самопроверки, обсуждение результатов выполненной работы на занятии; проведение устного опроса.</p> |
| Подготовка к зачету | <p>При подготовке к зачету по дисциплине «Физическая культура для лиц с ОВЗ» необходимо повторить весь материал дисциплины, ориентируясь на перечень вопросов к зачету и используя конспекты лекций и рекомендуемую литературу.</p> <p>В ходе самостоятельной подготовки к зачету можно рекомендовать обучающимся письменно проработать материал, делая упор как на базовые понятия, так и на практическую составляющую курса. Это позволит лучше подготовиться к промежуточной аттестации.</p> <p>Зачет проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал дисциплины или в форме итогового тестирования.</p> <p>Для успешной сдачи зачета по дисциплине «Физическая культура для лиц с ОВЗ» обучающиеся должны принимать во внимание, что весь материал, представленный в перечне вопросов к зачету с оценкой, нужно знать. Указанные в рабочей программе формируемые в результате освоения дисциплины профессиональные компетенции должны быть продемонстрированы обучающимся.</p> |

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура для лиц с ОВЗ» необходимо использование следующих помещений:

Спортивный зал
(помещение № 10)

Оснащение:

Велотренажёр – 5 шт.

Беговая дорожка – 2 шт.

Баскетбольные мячи – 10 шт.

Волейбольная сетка – 1 шт.

Футбольные ворота – 2 шт.

Баскетбольное кольцо – 1 шт.

Баскетбольные мячи – 5 шт.

Скакалка - 10 шт.

Шахматы – 2 шт.

Настольный теннисный стол - 1 шт.

Ракетка для настольного тенниса – 4 шт.

Мячи для настольного тенниса – 5 шт.

Ракетки для бадминтона – 10 шт.

Воланчики – 15 шт.

Дартс – 1 шт.

Дротики для дартса – 20 шт.

Гиря 10 кг – 1 шт.

Гиря 5 кг – 2 шт.

Гиря 3 кг – 2 шт.

Маты – 10 шт.

Раздевалка женская – 1 шт.
Шкафы для раздевания – 15 шт.
Скамейка – 5 шт.
Душевая кабина – 1 шт.
Раздевалка мужская – 1 шт.
Шкафы для раздевания – 15 шт.
Скамейка – 5 шт.
Душевая кабина – 1 шт.
Медицинский пункт – 1 шт.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

9.1 Лицензионное программное обеспечение

- Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian — OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);
- Операционная система Microsoft Windows 7 Professional — OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);
- Программный пакет Microsoft Office 2010 Professional — лицензия № 49261732 от 04.11.2011
- Комплексная система антивирусной защиты DrWEB Entrprise Suite — лицензия № 126408928, действует до 13.03.2018
- Программный комплекс «УМК-психология» — лицензионный договор № 28-03 от 28.01.2013
- Программный комплекс SciLab — свободная лицензия CeCILL

9.2. Электронно-библиотечные системы

- Юрайт <http://urait.ru/>
- IPR SMART <http://www.iprbookshop.ru/>
- eLIBRARY.RU:<http://elibrary.ru/>

9.3. Современные профессиональные базы данных

- Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
- Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
- Электронная библиотечная система «IPRbooks» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>
- Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>
- Национальная электронная библиотека <http://www.nns.ru/>
- Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки <http://www.rsl.ru/ru/root3489/all>
- Электронный ресурс журналов: «Вопросы психологии»: <http://www.voppsy.ru/frame25.htm>, «Психологические исследования»: <http://www.psystudy.com>, «Новое в психолого-педагогических исследованиях»: http://www.mpsu.ru/mag_novoe, «Актуальные проблемы

психологического знания»: http://www.mpsu.ru/mag_problemy

9.4. Информационные справочные системы

- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
- Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru/>) .

10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по личному заявлению обучающегося разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в ОАНО ВО «МПСУ». В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальном зале, оборудованные программами не визуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения: Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная лупа; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранный диктор; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура; экранная лупа OneLoupe.

11. Лист регистрации изменений

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от «__» _____ 20__ г. протокол № _____

Лист регистрации изменений

| № п/п | Содержание изменения | Реквизиты документа об утверждении изменения | Дата введения изменения |
|-------|----------------------|--|-------------------------|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |