

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Панарин Андрей Александрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 01.06.2026 11:50:12

Уникальный программный ключ:

a5da3d9896e9d535380e3f9a7da4832154ef8302



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»

Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90/101 № 0008476 (бессрочная)

Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90A01 №0002920 (бессрочно)

**Международный институт консультативной психологии, психоанализа и
нейропсихологии**



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

Замолоцких Е.Г.

«26» января 2026 г

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура для лиц с ОВЗ

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Направленность (профиль)

Психологическое консультирование

Квалификация (степень)

Бакалавр

Формы обучения

Очная, очно-заочная

Составитель программы:

Хусаинов В.Х., доцент кафедры

гуманитарных и естественнонаучных
дисциплин

Москва
2026

Лист согласований

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура для лиц с ОВЗ» направления подготовки 37.03.01 Психология (профиль Психологическое консультирование) разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 37.03.01 Психология и уровню высшего образования бакалавриат от 29.07.2020, утвержденный приказом Минобрнауки России № 841 (далее – ФГОС ВО, образовательный стандарт), профессиональных стандартов:

- 03.008 «Психолог в социальной сфере», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2023 № 716н.

- 01.002 Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. № 514н., согласована и рекомендована к утверждению.

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

протокол № 6 от «25» декабря 2025 г.

Зав. каф. Социально-гуманитарных
и естественнонаучных дисциплин

Л.Н. Бедретдинова

Согласовано:

Директор Международного института
консультативной психологии,
психоанализа и нейропсихологии

Е.Ю. Небродовская-Мазур

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к дисциплине.....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной 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 Объём 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	6
4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	6
4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам	8
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	10
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	13
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	15
8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	17
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	18
9.1. Лицензионное программное обеспечение	18
9.2. Электронно-библиотечные системы:	18
9.3. Современные профессиональные базы данных:	19
9.4. Информационные справочные системы:	19
10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	19
11. Лист регистрации изменений.....	21

1. Аннотация к дисциплине

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура для лиц с ОВЗ» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Минобрнауки России от 29.07.2020 г. № 839.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в обязательную часть Блока1 Дисциплины (модули), модуль «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» учебных планов по направлению подготовки 37.03.01 Психология, профиль «Психологическое консультирование», уровень бакалавриата.

Дисциплина изучается для очной формы обучения на 1 и 2 курсах, в 1, 2, 3, 4 семестрах; форма контроля – зачет в период зачетно-экзаменационной сессии 1, 2, 3, 4 семестров.

Дисциплина изучается для очно-заочной формы обучения на 1 курсе, в 1 и 2 семестрах; форма контроля – зачет в период зачетно-экзаменационной сессии 1 и 2, семестров.

Цель освоения дисциплины «Физическая культура для лиц с ОВЗ» – формировании здоровьесберегающего самосознания личности, ориентированного на физически активный образ жизни, умение использовать разнообразные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, а также поддержания социальной активности и высокой работоспособности в профессиональной деятельности.

Основные задачи дисциплины:

- Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально;
- Прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

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 основной профессиональной образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата) на основе Профессиональных стандартов: 03.008 «Психолог в социальной сфере» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 682н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 декабря 2013 г., регистрационный № 30840); 01.002 Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. № 514н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 августа 2015 г., регистрационный № 38575); Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденного

приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 11 января 2011 г. № 1н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 марта 2011 г., регистрационный № 20237).

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Код и наименование индикатора достижения УК	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> 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.	

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)

Объём дисциплины	Всего часов	
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	144	16
Аудиторная работа (всего):	144	16
в том числе:		
Лекции	–	4
Практические занятия/практическая подготовка	144	12
Лабораторные работы	–	–
Консультация	–	–
Внеаудиторная работа (всего):	184	312
в том числе:		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	184	312
Контроль	–	–
Вид промежуточной аттестации обучающегося	Зачет – 1, 2, 3, 4 семестры	Зачет – 1, 2 семестры

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

**4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий
(в академических часах)
для очной формы обучения**

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)
			Всего	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	
				Лекции	Практикум. Лабораторные занятия	Практические занятия / практическая подготовка		
1	Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	18			8	10	Реферат с презентацией
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	22			8	14	Реферат с презентацией
3	Легкая атлетика.	1,2	36			16	20	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией
4	Оздоровительная гимнастика	1, 2	36			16	20	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией
5	Спортивные игры	1, 2	30			14	16	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией
6	Адаптивные подвижные игры	2, 3	36			16	20	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией
7	Техника игры в баскетбол	3,4	32			14	18	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией
8	Техника игры в волейбол	3,4	32			14	18	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией
9	Техника игры в бадминтон	3, 4	32			14	18	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией

10	Техника игры в настольный теннис	3, 4	32			14	18	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией
11	Техника игры в футбол	3, 4	22			10	12	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией
12	Вид промежуточной аттестации обучающегося - зачет	1, 2, 3, 4	+					Зачет
	Всего:		328			144	184	

Очно-заочная форма

№п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)
			Всего	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	
				Лекции	Практикум. Лабораторные занятия	Практические занятия / практическая подготовка		
1	Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	30	2			28	Реферат с презентацией
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	32	2		2	28	Реферат с презентацией
3	Легкая атлетика.	1,2	28				28	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией
4	Оздоровительная гимнастика	1, 2	32			2	30	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией
5	Спортивные игры	1, 2	28				28	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией
6	Адаптивные подвижные игры	1,2	32			2	30	Демонстрация практических умений /

								Эссе с презентацией
7	Техника игры в баскетбол	1, 2	28				28	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией
8	Техника игры в волейбол	1,2	30			2	28	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией
9	Техника игры в бадминтон	1, 2	28				28	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией
10	Техника игры в настольный теннис	1,2	30			2	28	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией
11	Техника игры в футбол	1, 2	30			2	28	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией
12	Вид промежуточной аттестации обучающегося - зачет	1, 2	+					Зачет
	Всего:		328	4		12	312	

4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам

Тема: Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Опорно-двигательный аппарат, мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями, регуляции системы дыхания, кровообращения, энергообеспечения. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Краткое ознакомление с видами спорта предусмотренными для обучения по программе. Подвижные игры в жизни человека.

Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Посещение и участие в соревнованиях. Участие в судействе – соревнованиях. Подвижные игры, как метод лечебной физкультуры.

Тема: Легкая атлетика.

Техника безопасности. Кроссовая подготовка (по самочувствию). Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 60 м (без учета времени). Эстафетный бег 4'30 м, 4'60 м (без учета времени). Бег по прямой с различной скоростью; Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», с места; Метание резинового мяча; Упрощенные испытания. Подвижные игры, как активизация деятельности организма. Встречная эстафета, эстафета по кругу.

Тема: Оздоровительная гимнастика.

Обучение комплексам упражнений по профилактике заболеваний (нарушений) опорно-двигательного аппарата (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.

Формирование направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных обучающимся после болезни, травмы и др.

Использование элементов оздоровительных систем. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.

Тема: Спортивные игры.

Обучение элементам техники спортивных игр. Общие и специальные упражнения игрока. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбол, волейбол.

Тема: Адаптивные подвижные игры.

Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.

Тема: Техника игры в баскетбол.

Техника безопасности игры. Правила игры. Ловля и передача мяча (с отскоком от пола), ведение поочередно левой и правой рукой, Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), техника движения руки, Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), Прием техники защиты - перехват, Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола; игра в пас без ведения мяча (видеть поле). Игра по правилам. Упрощенные испытания. Подвижные игры, как возможность дружеского общения в коллективной игре. Встречная эстафета с мячом; эстафеты с малыми и большими мячами.

Тема: Техника игры в волейбол.

Техника безопасности игры. Правила игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передачи; подача мяча; прием мяча снизу двумя руками; прием мяча одной рукой. Не стандартные приемы нападения (сброс, касание с изменением траектории полета мяча). Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Упрощенные испытания. Подвижные игры, как развитие быстроты, ловкости, сосредоточения внимания. Эстафеты с малыми и большими мячами.

Тема: Техника игры в бадминтон.

Техника безопасности игры. Правила игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передачи; подача волана; прием волана снизу; прием волана. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Жеребьевка. Игра по правилам. Тактики: тактика нападения, тактика персональной защиты, тактика обманного удара, командные действия в паре, блокирование у сетки, индивидуальные действия.

Тема: Техника игры в настольный теннис.

Техника безопасности. Стойки. Способы держания ракетки (хватки)- горизонтальные, вертикальные. Передвижение: рывки, прыжки, выпады, шаги. Технические приемы: Свечи: - справа, слева. Удар. Накат. Подставка. Срезка, подача, слева с нижнебоковым вращением. подача слева, быстрая подача с верхним вращением. Подрезка справа, слева. Накат справа, слева Топ-спин, Топ - удар: справа, слева. Тактические действия: атакующие. Двусторонняя

игра: защитные действия. Упрощенные испытания. Подвижные игры, как уверенность в своих силах и развитие координационных возможностей. Встречная эстафета с т/ракеткой и т/мячом. Передай т/мяч (с т/ракетки на т/ракетку).

Тема: Техника игры в футбол.

Техника безопасности игры. Правила игры. Исходное положение. Основные элементы техники владения мячом. Различные способы передачи мяча в футболе. Основные виды обводки в футболе. Техника выполнения ударов по воротам различными способами (внутренней стороной стопы, подъемом, внешней стороной стопы). Роль разбега и опорной ноги при выполнении удара. Основные способы отбора мяча у соперника.

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

Самостоятельная работа обучающихся при изучении курса «Физическая культура для лиц с ОВЗ» предполагает, в первую очередь, работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на практических занятиях, участие в обсуждении.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место 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 обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебников, указанных в разделе 6 рабочей программы дисциплины. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. Рекомендуется составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Форма контроля
Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Самоконтроль за ходом и эффективностью самостоятельных занятий – самостоятельное измерение: • артериального давления, • частоты сердечных сокращений, • функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы. Самоконтроль уровня развития физических качеств: • выносливости, • силы,	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка эссе, доклада с презентацией.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Эссе с презентацией

	• быстроты, • гибкости, ловкости.			
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры. Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной группы. Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры. Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией
Легкая атлетика.	Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры. Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной группы. Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры.	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией
Оздоровительная гимнастика	Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры. Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной группы. Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры.	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией
Спортивные игры	Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры. Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией

	избранной группы. Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры.			
Адаптивные подвижные игры	Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры. Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной группы. Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры.	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией
Техника игры в баскетбол	Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры. Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной группы. Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры.	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией
Техника игры в волейбол	Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры. Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной группы. Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры.	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией
Техника игры в бадминтон	Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры. Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной группы.	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией

	Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры.			
Техника игры в настольный теннис	Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры. Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной группы. Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры.	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией
Техника игры в футбол	Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры. Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной группы. Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры.	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений / Эссе с презентацией

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

а) основная учебная литература:

1. Манжелей, И. В. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 182 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10801-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541676> (дата обращения: 24.11.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Зайцева И.П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для бакалавров / Зайцева И.П. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 267 с. — ISBN 978-5-4497-1463-3. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116762.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/116762>
3. Терехова Н.В. Методика проведения занятий по физической культуре со спортивной направленностью волейбол в специальной медицинской группе : учебное пособие / Терехова Н.В., Кабанова И.А., Кожевникова Н.Г. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 76 с. — ISBN 978-5-4497-1844-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/125593.html> . — Режим доступа: для авторизир.

пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/125593>

4. Дудкина С.Н. Оздоровительное плавание для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / Дудкина С.Н., Панов Г.П. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. — 61 с. — ISBN 978-5-00175-166-3. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/128717.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная учебная литература:

1. Бабушкин Г.Д. Психология физического воспитания и спорта : учебник для бакалавров / Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. — Саратов : Вузовское образование, 2023. — 846 с. — ISBN 978-5-4487-0913-5. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/124165.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — DOI: <https://doi.org/10.23682/124165>.
2. Социально-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья : учебник для вузов / Л. В. Мардахаев [и др.]; под редакцией Л. В. Мардахаева, Е. А. Орловой. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 343 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9646-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538198> (дата обращения: 24.11.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Игровые виды спорта как оптимальное средство развития физических качеств у студентов средних специальных и высших учебных заведений : учебное пособие / И.В. Волкова [и др.]. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 121 с. — ISBN 978-5-528-00504-1. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131152.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Психолого-педагогическая диагностика развития лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие для вузов / Д. И. Бойков [и др.]; ответственный редактор Д. И. Бойков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13506-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543157> (дата обращения: 24.11.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
5. Мельникова Ю.А. Физическая культура и спорт в вузе: инклюзивный подход : учебно-методическое пособие / Мельникова Ю.А., Таламова И.Г., Стоцкая Е.С. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 92 с. — ISBN 978-5-91930-187-5. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130290.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Основы физической реабилитации : учебник / И.Г. Таламова [и др.]. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 355 с. — ISBN 978-5-4497-2193-8. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130527.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
7. Саввина Н.П. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / Саввина Н.П., Кострикин Л.В., Волокитин А.В. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2023. — 49 с. — ISBN 978-5-00175-214-1. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130968.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
8. Сидоров Д.Г. Методы самоконтроля для оценки физического состояния студентов : учебно-методическое пособие / Сидоров Д.Г. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2023. — 43 с. —

Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131158.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

9. Сидоров Д.Г. Средства физической культуры для развития у студентов профессионально-прикладных навыков. ППФП в образовательной среде : учебно-методическое пособие / Сидоров Д.Г., Овчинников С.А., Щукин В.М. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2023. — 36 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131174.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить 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.
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др. Сдача нормативов по видам занятий физической культуры.
Индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал;

	составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление хронологической таблицы; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, зачету, экзамену); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, тесты; выполнение творческих заданий). Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов, лабораторий и зала кодификации; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности; учебную и учебно-методическую литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы студентов, и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, которое включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценивания. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Контроль самостоятельной работы предусматривает: – соотнесение содержания контроля с целями обучения; – объективность контроля; – валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить); – дифференциацию контрольно-измерительных материалов. Формы контроля самостоятельной работы: – просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; – организация самопроверки, – взаимопроверка выполненного задания в группе; – обсуждение результатов выполненной работы на занятии; – проведение письменного опроса; – проведение устного опроса; – организация и проведение индивидуального собеседования; – организация и проведение собеседования с группой; – защита отчетов о проделанной работе.
Опрос	Опрос – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимися на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Проблематика, выносимая на опрос, определена в заданиях для самостоятельной работы обучающихся, а также может определяться преподавателем, ведущим семинарские занятия. Во время проведения опроса обучающийся должен уметь обсудить с преподавателем соответствующую проблематику на уровне диалога.
Подготовка к	При подготовке к итоговой аттестации по учебной дисциплине (зачету)

итоговой аттестации по учебной дисциплине (зачету)	необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. Основное в подготовке к итоговой аттестации по учебной дисциплине – это повторение всего материала дисциплины. При подготовке к итоговой аттестации по учебной дисциплине обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка к итоговой аттестации по учебной дисциплине включает в себя три этапа: – аудиторная и самостоятельная работа в течение семестра; – сдача нормативов по видам занятий физической культуры; – непосредственная подготовка в дни, предшествующие аттестации по темам учебной дисциплины; – подготовка по вопросам к итоговой аттестации по учебной дисциплине. Для успешной к итоговой аттестации по учебной дисциплине обучающиеся должны принимать во внимание, что: • все основные вопросы, указанные в рабочей программе дисциплины, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; • указанные в рабочей программе формируемые компетенции в результате освоения учебной дисциплины должны быть продемонстрированы студентом; • семинарские занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокому баллу при итоговой аттестации по учебной дисциплине; • начинать подготовку к итоговой аттестации по учебной дисциплине необходимо с первого занятия.
---	---

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

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующих помещений:

Спортивный зал Оснащение: Волейбольная сетка – 1 шт. Баскетбольный щит с кольцом – 2 шт. Скамейка – 4 шт. Скамейка гимнастическая универсальная – 1 шт. Мат гимнастический – 4 шт. Стенка гимнастическая – 1 шт. Комплект гирь – 1 шт. Стол – 2 шт. Стулья – 4 шт. Ворота для мини-футбола – 2 шт. Стойка для дартса – 1 шт. Мишень для дартса – 3 шт. Ковер гимнастический – 2 шт. Стол теннисный любительский – 1 шт. Тренажер беговая дорожка (электрическая) – 2 шт. Тренажер эллипсоид магнитный – 3 шт. Велотренажер магнитный – 1 шт. Тренажер для вертикального жима – 1 шт. Скамья для пресса – 1 шт.	115191, г. Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Даниловский, проезд 4-й Рощинский, д. 9А, 1-ый этаж, Спортивный зал, 291.2 м², помещение №10
--	---

Тренажер для мышц спины – 1 шт. Комплект гантелей обрезиненных – 2 шт. Штанга разборная – 1 шт. Скамейка для жима штанги – 1 шт. Мяч баскетбольный – 2 шт. Мяч мини-футбольный – 2 шт. Мяч волейбольный – 2 шт. Скакалки – 12 шт.	
Помещение для самостоятельной работы с возможностью подключения к Интернету и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (аудитория 304) Оснащение: Экран большого размера – 1 шт. Персональный компьютер с периферией и выходом в интернет (лицензионное программное обеспечение, образовательный контент, система защиты от вредоносной информации, автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС) – 16 шт. Трибуна – 1 шт. Стол ученический одноместный – 16 шт. Стол ученический – 11 шт. Стул ученический – 40 шт. Шкаф закрытый для хранения учебного оборудования – 1 шт. Меловая доска – 1 шт.	115191, г. Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Даниловский, проезд 4-й Рощинский, д. 9А, 3-ий этаж, учебный кабинет №304, 48.8 м², помещение №61

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

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

- 1.Операционная система Microsoft Windows EDU E3 ALNG SubsVL MVL PerUsr- (по договору).
- 2.Офисный пакет Microsoft Office 365 ProPlusEduShrdSvr ALNG SubsVL MVL
- 3.PerUsrSTUUseBnftStudent EES (по договору).
- 4.Браузер GoogleChrome (free) – свободно распространяемый программный продукт.
- 5.AdobeReader (free) - пакет программ, предназначенный для просмотра электронных публикаций в формате PDF, свободно распространяемый программный продукт.
- 6.Архиватор 7Zip (free) - свободно распространяемый программный продукт.

9.2. Электронно-библиотечные системы:

- Электронно-библиотечная система IPR BOOKS (www.iprbookshop.ru) (Договор № 13161/25П на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPR BOOKS от 01.10.2025г. срок действия: до 09.10.2028г.)

- Образовательная платформа ЮРАЙТ (<https://biblioonline.ru/catalog/legendary> и <https://urait.ru/catalog/legendary>) (Лицензионный договор № б/н с ООО «Электронное издательство Юрайт» от 19.01.2024г. срок действия: бессрочно)
- eLIBRARY.RU:<http://elibrary.ru/> (Лицензионный договор № 350-12/21 от 16.12.21г. срок действия: бессрочно)
- «КонсультантПлюс» (Договор об информационной поддержке от 14.07.2023г. срок действия: бессрочно)

9.3. Современные профессиональные базы данных:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
3. 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/>
4. Информационно-правовой портал Гарант <https://www.garant.ru>
5. Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>
6. Национальная электронная библиотека <http://www.nns.ru/>
7. Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
8. Реестр примерных основных общеобразовательных программ <https://fgosreestr.ru/>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки <http://www.rsl.ru/ru/root3489/all>
11. Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>

9.4. Информационные справочные системы:

Цифровая библиотека "Дигитека"

«Элементы большой науки»

Большой Энциклопедический Словарь

Википедия

Мегаэнциклопедия Кирилл и Мефодий

Рубрикон

Словари и энциклопедии на Академике

Российская национальная библиотека (РНБ)

Единый электронный каталог Российской государственной библиотеки (РГБ)

Государственная публичная научно-техническая библиотека (ГПНТБ)

Государственная публичная историческая библиотека

Институт научной информации по общественным наукам РАН (ИНИОН)

Культура письменной речи

СЛОВАРИ.РУ

PSYLIB: Психологическая библиотека "Самопознание и саморазвитие"

Мир психологии

ПСИ-ФАКТОР

"ФизкультУРА"

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

Для обеспечения образования лиц с ограниченными возможностями здоровья по личному заявлению обучающегося разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья. Применяется индивидуальный подход к освоению

дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы либо только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации. Возможно использование диктофона и других записывающих устройств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся 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 невидимого 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 One Loupe; речевой синтезатор «Голос».

11. Лист регистрации изменений

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от «26» января 2026 г. протокол № 5

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Рабочая программа настоящей учебной дисциплины актуализирована в части п. 6 в связи с обновлением перечня основной и дополнительной ученой литературы для освоения дисциплины за 2026 год	протокол Ученого Совета № 5 от «26» января 2026 г	01.09.2026 г.
2.			
3.			