

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФУП

УТВЕРЖДАЮ /Н.И. Ларионова/
(Ф.И.О. декана (директора института))

01.03.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.2.11 Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки
(специальность)

38.03.03 Управление персоналом

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Кадровые технологии и кадровая безопасность

Курс 1, 2, 3
Семестр 2, 3, 4, 5, 6

Распределение учебного времени

Трудоемкость по учебному плану	328 / 0	часов/зачетных единиц
Лекции	-	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	-	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	0	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	328	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	-	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 38.03.03 Управление персоналом

Программу составили:

старший преподаватель	ФК	СОГЛАСОВАНО	Н.В. Гафиятова
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина
Кафедра физической культуры

		(наименование кафедры)	
18.01.2023	протокол №	7	
(дата)			
Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев	
		(И.О. Фамилия)	

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).

СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	Т.В. Ялялиева
		(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО	С.В. Краснова
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Юричева Е.Ю., начальник отдела кадров ООО "Европрофиль"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 06.03.2023 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. 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	знания: Знает нормы здорового образа жизни умения: Умеет использовать нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности навыки: Владеет методиками поддержания здорового образа жизни
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	знания: Знает здоровье сберегающие приемы ФК, укрепляющие здоровье умения: Умеет использовать здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности навыки: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к элективным дисциплинам (модулям) ОПОП.

Дисциплина является элективной

Для продолжения формирования заявленных компетенций необходимы знания предшествующих дисциплин: Физическая культура и спорт (УК-7)

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы (УК-7)

Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: процедуры самообучения

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: задания

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Специальная дисциплина для лиц ОВЗ		УК-7
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Умение составить комплекс утренней гимнастики с учетом собственного заболевания. 2. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе А. Н. Стрельниковой. 3. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе Бутейко. 4. Использование нетрадиционных методов оздоровления при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. 5. Использование нетрадиционных способов оздоровления при частых заболеваниях ОРВИ. 6. Использование нетрадиционных способов оздоровления при заболеваниях глаз. 7. Использование методов профилактики плоскостопия и способы коррекции данного заболевания.	72	
Иная контактная работа:	0	

3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
спецдисциплина для лиц ОВЗ		УК-7
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Умение составить комплекс утренней гимнастики с учетом собственного заболевания. 2. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе А. Н. Стрельниковой. 3. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе Бутейко. 4. Использование нетрадиционных методов оздоровления при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. 5. Использование нетрадиционных способов оздоровления при частых заболеваниях ОРВИ. 6. Использование нетрадиционных способов оздоровления при заболеваниях глаз. 7. Использование методов профилактики плоскостопия и способы коррекции данного заболевания.	72	
Иная контактная работа:	0	

4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
спецдисциплина для лиц ОВЗ		УК-7

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Умение составить комплекс утренней гимнастики с учетом собственного заболевания. 2. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе А. Н. Стрельниковой. 3. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе Бутейко. 4. Использование нетрадиционных методов оздоровления при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. 5. Использование нетрадиционных способов оздоровления при частых заболеваниях ОРВИ. 6. Использование нетрадиционных способов оздоровления при заболеваниях глаз. 7. Использование методов профилактики плоскостопия и способы коррекции данного заболевания.	72	
Иная контактная работа:	0	

5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
специальная дисциплина для лиц ОВЗ		УК-7
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Умение составить комплекс утренней гимнастики с учетом собственного заболевания. 2. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе А. Н. Стрельниковой. 3. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе Бутейко. 4. Использование нетрадиционных методов оздоровления при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. 5. Использование нетрадиционных способов оздоровления при частых заболеваниях ОРВИ. 6. Использование нетрадиционных способов оздоровления при заболеваниях глаз. 7. Использование методов профилактики плоскостопия и способы коррекции данного заболевания.	72	
Иная контактная работа:	0	

6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Специальная дисциплина для лиц ОВЗ		УК-7

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата	
1. Умение составить комплекс утренней гимнастики с учетом собственного заболевания.	
2. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе А. Н. Стрельниковой.	
3. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе Бутейко.	
4. Использование нетрадиционных методов оздоровления при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	
5. Использование нетрадиционных способов оздоровления при частых заболеваниях ОРВИ.	
6. Использование нетрадиционных способов оздоровления при заболеваниях глаз.	
7. Использование методов профилактики плоскостопия и способы коррекции данного заболевания.	40
Иная контактная работа:	0

Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины (**модуля**) рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности. Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины (**модуля**), оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины (**модуля**), к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Изучение дисциплины (**модуля**) включает выполнение **реферата**(реферат должен содержать анализ по исследуемой теме, оформлен по ГОСТу и пройти проверку на антиплагиат), **написание эссе и т.д.** Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе.

Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ		
1.	Бокач, Вера Михайловна. Отжимание как средство силовой подготовки студентов [Текст] : учебно-методическое пособие / В. М. Бокач, Л. Н. Васенева; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. - 39 с. ISBN 978-	23 / https://portal.volgatech.net/books/Bokach_otzhimanie_2014.pdf

	5-8158-1294-9. Экземпляры: всего 23.	
2.	Бокач, Вера Михайловна. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп [Текст] : учебно-методическое пособие / В. М. Бокач; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. - 79 с. ISBN 978-5-8158-1994-8. Экземпляры: всего 15.	15 / https://portal.volgatech.net/books/Bokach_metodika_provedenia_zanjtii_so_studentami_medezinskih_grupp_2018.pdf
3.	Фитнес-йога [Текст] : метод. указания к проведению занятий по физ. культуре / [сост. : Н. В. Гафиятова, И. В. Парсаева]. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2007. - 44 с. Экземпляры: всего 83.	83
4.	Парсаева, Ирина Вениаминовна. Пилатес [Текст] : для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие для студентов основных и специальных медицинских групп / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2015. - 31 с. ISBN 978-5-8158-1486-8. Экземпляры: всего 22.	22 / https://portal.volgatech.net/books/Parsaeva_Pilatas_2015.pdf
5.	Особенности организации самостоятельных занятий по избранным видам спорта [Текст] : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Е. В. Рыбакова [и др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2024. - 65, [1] с. ISBN 978-5-8158-2407-2. Экземпляры: всего 2.	2 / https://portal.volgatech.net/books/Osobennosti_organizatsii_samostoyatelnykh_zanyatii_po_izbrannym_vidam_sporta_2024.pdf
6.	Парсаева, Ирина Вениаминовна. Пилатес [Текст] : для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие для студентов основных и специальных медицинских групп / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2015. - 31 с. ISBN 978-5-8158-1486-8. Экземпляры: всего 22.	22 / https://portal.volgatech.net/books/Parsaeva_Pilatas_2015.pdf
7.	Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах [Текст] : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Л. В. Золотова [и др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2022. - 35 с. ISBN 978-5-8158-2299-3. Экземпляры: всего 7.	7 / https://portal.volgatech.net/books/Lechebnaya_fizicheskaya_kultura_v_spetsialnykh_meditsinskikh_gruppakh_2022.pdf
8.	Черных, Луиза Гийомовна. Физвоспитание [Текст] : комплексный подход к оздоровительным занятиям со студентами специальной медицинской группы : учеб. пособие / Л. Г. Черных. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2007. - 54 с. Экземпляры: всего 70.	70 / https://portal.volgatech.net/books/chernyx_fizvosпитание.pdf
9.	Бокач, Вера Михайловна. Использование нетрадиционных методов оздоровления при заболеваниях глаз [Текст] : учеб.-метод. пособие / В. М. Бокач, Т. А. Манукянц. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2010. - 47 с. Экземпляры: всего 4.	4 / https://portal.volgatech.net/books/Bokach_ispolzovanie_netradicionnykh_metodov_ozdorovlenija_pri_zabolevaniyax

		_glaz.pdf
10.	Бокач, Вера Михайловна. Использование нетрадиционных методов оздоровления при заболеваниях позвоночника [Текст] : учеб.-метод. пособие / В. М. Бокач, Т. А. Манукянц. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2010. - 64 с. Экземпляры: всего 43.	43 / https://portal.volgatech.net/books/Bokach_Ispolzovanie_netradicionnyx.pdf
11.	Бокач, Вера Михайловна. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп [Текст] : учебно-методическое пособие / В. М. Бокач; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. - 79 с. ISBN 978-5-8158-1994-8. Экземпляры: всего 15.	15 / https://portal.volgatech.net/books/Bokach_metodika_provedenia_zanjtii_so_studentami_medezinskih_grupp_2018.pdf

6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
--------	---	---------------------------------	-------------------------

Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:

- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.

Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий	Зачтено

7.1. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

СПЕС= шифр специальности

!COMP=OKсвой

!COURSE=1

!DISC=Физическая культура и спорт

!TYPE=2

!Task1

Термин «Физическая культура» - это:

!TRUE

Часть общей культуры человека

!FALSE

Подготовка к участию в соревнованиях

!FALSE

Разновидность развлекательной деятельности

!FALSE

Стремление к высшим достижениям

!Task2

Предмет «Физическая культура» в вузе направлен:

!TRUE

На укрепление здоровья

!FALSE

На улучшение рельефа мускулатуры

!FALSE

На подготовку и сдачу норм ГТО

!FALSE

На спортивное совершенствование в избранном виде спорта

!Task3

Кого считают основоположником Олимпийских игр современности

!TRUE

Пьера де Кубертена

!FALSE

Томаса Баха

!FALSE

Альберта Эйнштейна

!FALSE

Петра Францевича Лесгафта

!Task4

Какие виды спорта входят в программу летних Олимпийских игр

!TRUE

Легкая атлетика

!FALSE

Формула1

!FALSE

Биатлон

!FALSE

Прыжки с парашютом

!Task5

Какие виды спорта входят в программу зимних Олимпийских игр

!TRUE

хоккей

!FALSE

триатлон

!FALSE

Стрельба из лука

!FALSE

Рафтинг

!Task6

Судейский термина «авсайт» используется

!TRUE

В футболе

!FALSE

В лыжных гонках

!FALSE

В плавании

!FALSE

В баскетболе

!Task7

Судейский термин «Пробежка» используется в:

!TRUE

баскетболе

!FALSE

Легкой атлетике

!FALSE

бильярде

!FALSE

Теннисе

!Task8

Укажите количество игроков футбольной команды

!TRUE

11

!FALSE

5

!FALSE

6

!FALSE

15

!Task9

Укажите количество игроков баскетбольной команды

!TRUE

5

!FALSE

15

!FALSE

6

!FALSE

11

!Task10

Укажите количество игроков волейбольной команды

!TRUE

6

!FALSE

15

!FALSE

11

!FALSE

21

!Task11

Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

!TRUE

Охладить (лед, хлорэтил)

!FALSE

Наложить гипс

!FALSE

Приложить грелку

!FALSE

Наложить жгут

!Task12

Первая помощь при открытых ранах с кровотечением заключается в том, что следует:

!TRUE

Наложить жгут выше места кровотечения

!FALSE

Охладить

!FALSE

Наложить гипс

!FALSE

Заклеить рану пластырем

!Task13

Кости скелета являются:

!TRUE

Твердой опорой для мягких тканей и мышц

!FALSE

Опорой для сердца

!FALSE

Опорой для желудка

!FALSE

Опорой системы кровообращения

!Task14

Мышечный аппарат обеспечивает:

!TRUE

Передвижение костей скелета в пространстве

!FALSE

Продвижение пищи в кишечник

!FALSE

Проведение нервных импульсов

!FALSE

Сохраняет гомеостаз

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Понятие Адаптация.
2. Что понимается под термином Вентиляция легких.
3. Понятие Дыхание в структуре ЗОЖ.
4. Как рекомендовано, одеваться для лыжной прогулки при ветре и температуре «-16» градусов.
5. Какие упражнения развивают выносливость.
6. Какие упражнения развивают гибкость.
7. Какие упражнения развивают силу.
8. Какие упражнения развивают скорость бега.
9. Перечислите виды спорта входящие в программу зимних Олимпийских игр не менее
10. Обувь, рекомендованная для пробежки в зале, на беговой дорожке, шоссе и пересечённой местности.
11. Чем в физиологическом аспекте являются кости скелета.
12. Функции межреберных мышц.