

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)

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Управление и экономика в государственном и
муниципальном секторе

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) 38.03.04 Государственное и муниципальное управление

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): Царегородцева Елена Леонидовна, Заместитель начальника управления, начальник отдела государственной гражданской службы и кадров управление государственной гражданской службы, кадров и государственных наград Главы Республики Марий Эл

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 сдаче и сдача государственного экзамена (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: информационные

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. с учебной и учебно-методической литературой, научными изданиями и электронными образовательными ресурсами, рекомендованными рабочей программой дисциплины (**модуля**).

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.**

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. | Парсаева, Ирина Вениаминовна. Пилатес [Текст] : для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие для студентов основных и | 22 / https://portal.volgatech.net/books/Parsaeva_Pilatas_2015 . |

| | | |
|----|--|--|
| | 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. | pdf |
| 2. | 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/Lechebnyaya_fizicheskaya_kultura_v_spetsialnykh_meditinskikh_gruppakh_2022.pdf |
| 3. | Нетрадиционные средства оздоровления [Текст] : метод. указания для занятий физ. культурой / [сост. : В. М. Бокач, Т. А. Манукянц]. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2007. - 38 с. Экземпляры: всего 83. | 83 |
| 4. | 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 |
| 5. | 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_fizvospitanie.pdf |
| 6. | Физическое воспитание. Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической зарядки [Текст] : метод. указания для самостоят. работы студентов специальностей мед. группы / [сост. Л. Г. Черных]. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2008. - 28 с. Экземпляры: всего 28. | 28 / https://portal.volgatech.net/books/CHernyx_Fizvospitanie.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.

SPEC= шифр специальности

!COMP=ОКсвой

!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

!Task15

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.
13. Понятие Мозг в регуляторной системе.