

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ткачева Татьяна Юрьевна  
Должность: декан ФЭиМ  
Дата подписания: 18.09.2023 17:42:24  
Уникальный программный ключ:  
73ec3e90d2fc287e0185b8571569dffca4822a95099bacb11112ac130be7e3d6

## Аннотация к рабочей программе

### дисциплины «Адаптивная физическая культура»

#### Цель преподавания дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### Задачи изучения дисциплины

- изучение социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной и социальной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность личности к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей.

#### Индикаторы компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины

- Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма (УК-7.1);
- Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2);
- Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК-7.3.).

## **Разделы дисциплины**

Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Коррекция техники основных движений. Коррекция и развитие координационных способностей. Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактика и коррекция соматических нарушений. Коррекция и развитие сенсорных систем. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности. Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Коррекция техники основных движений. Коррекция и развитие координационных способностей. Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактика и коррекция соматических нарушений. Коррекция и развитие сенсорных систем. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности. Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета экономики  
и менеджмента

*(наименование ф-та полностью)*

 Т.Ю. Ткачева  
*(подпись, инициалы, фамилия)*

« 31 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Адаптивная физическая культура

*(наименование дисциплины)*

ОПОП ВО 38.03.02 Менеджмент

*цифр и наименование направленности подготовки (специальности)*

направленность (профиль) «Управление бизнесом»

*наименование направленности (профиля, специализации)*

форма обучения очная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению 38.03.02 Менеджмент и на основании учебного плана ОПОП ВО 38.03.02 Менеджмент направленность (профиль) «Управление бизнесом», одобренного Ученым советом университета (протокол № 9 от « 25 » 06 2021 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 38.03.02 Менеджмент направленность (профиль) «Управление бизнесом» на заседании кафедры физического воспитания « 30 » 08 2021 г., протокол № 1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

и. о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Токарева С.В. Токарева С.В.

Разработчики рабочей программы:

Доцент \_\_\_\_\_ Курасбедиани З.В.

(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры региональной экономики и менеджмента « 31 » 08 2021, протокол № 1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Положенцева Ю.С. Положенцева Ю.С.

Директор научной библиотеки \_\_\_\_\_ Макаровская В.Г. Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 38.03.02 Менеджмент направленность (профиль) «Управление бизнесом», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 « 28 » 02 2022 г. на заседании кафедры физического воспитания « 29 » 06 2022 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Токарева С.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 38.03.02 Менеджмент направленность (профиль) «Управление бизнесом», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 « 27 » 02 2023 г. на заседании кафедры физического воспитания « 05 » 06 2023 г., протокол № 11.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Токарева С.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 38.03.02 Менеджмент направленность (профиль) «Управление бизнесом», одобренного Ученым советом университета, протокол № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## **1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

### **1.1 Цель дисциплины**

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **1.2 Задачи дисциплины**

- изучение социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной и социальной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность личности к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей.

### **1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закреплённые за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закреплённого за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма	<b>Знать: методы, средства</b> физической культуры и спорта, а также основы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

		<p><b>Уметь:</b> эффективно использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): <b>методами, средствами</b> физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма</p>
	<p><b>УК-7.2</b>  Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p><b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Уметь:</b> грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>

		<p><b>УК-7.3</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения, и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>
--	--	--	--

## 2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура» является одной из элективных дисциплин по физической культуре и спорту, является обязательной для освоения, не включена в объем программы бакалавриата. Изучается на 1-3 курсах во 2 – 6 семестрах.

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

Общая трудоёмкость (объём) дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	164
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	163,5

Контроль/экс. (подготовка к экзамену)	0
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,5
в том числе:	
зачёт	0,5
зачёт с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

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

#### 4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
<b>2 семестр</b>		
	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	Требования безопасности и гигиены к месту проведения занятий по физической культуре с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидностью, а также к спортивному оборудованию и инвентарю
	Коррекция техники основных движений	Коррекция техники основных движений: ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазания, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнения с предметами и др.
	Коррекция и развитие координационных способностей	Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.
	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.
	Профилактика и коррекция соматических нарушений	Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний.
	Коррекция и развитие сенсорных систем	Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти.



	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.
	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).
	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля.
	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта.
<b>3 семестр</b>		
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	Спортивный травматизм. Характеристика, причины и меры его предупреждения. Профилактика травматизма.
2.	Коррекция техники основных движений	Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия.
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые,

		пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
5.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микроtraвм.
6.	Коррекция и развитие сенсорных систем	Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти; Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.
7.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.
8.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.
9.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля.
10.	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта.
<b>4 семестр</b>		
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	Оказание первой доврачебной помощи при травмах, в результате несоблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

2.	Коррекция техники основных движений	Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
5.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).
6.	Коррекция и развитие сенсорных систем	Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти; Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.
7.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

8.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Владение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.
9.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля.
10.	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта.
<b>5 семестр</b>		
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	Нормативно-правовые акты, документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях физической культурой и спортом.
2.	Коррекция техники основных движений	Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на профилактику нарушений зрения.
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.

		Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
5.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания воздухом, солнцем, водой.
6.	Коррекция и развитие сенсорных систем	Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти; Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д. Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение.
7.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.
8.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.
9.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки

		уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля.
10.	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта.
<b>6 семестр</b>		
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	Техника безопасности на занятиях по различным видам спорта, при проведении прогулок и в туристических походах. Первая помощь при несчастных случаях в туристических походах.
2.	Коррекция техники основных движений	Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками).
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
5.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания воздухом,

		солнцем, водой. Использование на занятиях элементов оздоровительных систем.
6.	Коррекция и развитие сенсорных систем	<p>Коррекция и развитие сенсорных систем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению;</li> <li>- развитие зрительной и слуховой памяти;</li> </ul> <p>Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям.</p> <p>Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.</p> <p>Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение. Фитбол-аэробика: упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений.</p>
7.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	<p>Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.</p>
8.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	<p>Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Владение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.</p> <p>Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.</p> <p>Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, к. Бутейко и др.), направленным на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы.</p>
9.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	<p>Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и</p>

		общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля.
10.	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта.

## 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) курса	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости и (по неделям семестра)	Компетенции
		лек.час	№ лаб	№ пр			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>2 семестр</b>							
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	-	-	1	У-1-3 МУ-1-6	С 1 (1 неделя)	УК-7
	Коррекция техники основных движений	-	-	2	У-1-12 МУ-1, 3	С 2 (6 неделя)	УК-7
	Коррекция и развитие координационных способностей	-	-	3	У-1-12 МУ-1, 3	С 3 Ин 1 (9 неделя)	УК-7
	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	-	-	4	У-1-12 МУ-1, 3,5	С 4 (12 неделя)	УК-7
	Профилактика и коррекция соматических нарушений	-	-	5	У-1,2,3 МУ-1, 3	С 5 Ин 2 (14 неделя)	УК-7
	Коррекция и развитие сенсорных систем	-	-	6	У-1, 2,3 МУ-1,2, 3	С 6 Ин 3 (16 неделя)	УК-7
	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	-	-	7	У-1, 2 МУ-1, 3	С 7 (17 неделя)	УК-7
	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	-	-	8	У-1, 2,3 МУ-1, 2, 3	Ин 4 С 8 (17 неделя)	УК-7



	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	-	-	9	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	С 9 (18 неделя)	УК-7
	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	-	-	10	У-3 МУ-1, 3	С 10 Р 1 (18 неделя)	УК-7
<b>3 семестр</b>							
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	-	-	1	У-1-3 МУ-1-6	С 1 (1 неделя)	УК-7
	Коррекция техники основных движений	-	-	2	У-1-12 МУ-1, 3	С 2 (6 неделя)	УК-7
	Коррекция и развитие координационных способностей	-	-	3	У-1-12 МУ-1, 3	С 3 Ин 1 (14 неделя)	УК-7
	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	-	-	4	У-1-12 МУ-1, 3,5	С 4, Ин 2 (12 неделя)	УК-7
	Профилактика и коррекция соматических нарушений	-	-	5	У-1,2,3 МУ-1, 3	С 5 Ин 3 (15 неделя)	УК-7
	Коррекция и развитие сенсорных систем	-	-	6	У-1, 2,3 МУ-1,2, 3	С 6 Ин 4 (16 неделя)	УК-7
	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	-	-	7	У-1, 2 МУ-1, 3	С 7 (17 неделя)	УК-7
	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	-	-	8	У-1, 2,3 МУ-1, 2, 3	Ин 5 С 8 (17 неделя)	УК-7
	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	-	-	9	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	С 9, Ин 6 (10 неделя)	УК-7
	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	-	-	10	У-1-3 МУ-1-6	С 10, Р 1 (18 неделя)	УК-7
<b>4 семестр</b>							

1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	-	-	1	У-1-3 МУ-1-6	С 1 (1 неделя)	УК-7
	Коррекция техники основных движений	-	-	2	У-1-12 МУ-1, 3	С 2 (4 неделя)	УК-7
	Коррекция и развитие координационных способностей	-	-	3	У-1-12 МУ-1, 3	С 3, Ин 1 (11 неделя)	УК-7
	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	-	-	4	У-1-12 МУ-1, 3,5	С 4, Ин 2 (10 неделя)	УК-7
	Профилактика и коррекция соматических нарушений	-	-	5	У-1,2,3 МУ-1, 3	С 5, Ин 3 (12 неделя)	УК-7
	Коррекция и развитие сенсорных систем	-	-	6	У-1, 2,3 МУ-1,2, 3	С 6, Ин 4 (13 неделя)	УК-7
	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	-	-	7	У-1, 2 МУ-1, 3	С 7 (13 неделя)	УК-7
	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	-	-	8	У-1, 2,3 МУ-1, 2, 3	С 8 Ин 5 (13 неделя)	УК-7
	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	-	-	9	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	С 9, Ин 6 (7 неделя)	УК-7
	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	-	-	10	У-1-3 МУ-1-6	С 10, Р 1 (14 неделя)	УК-7
<b>5 семестр</b>							
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	-	-	1	У-1-3 МУ-1-6	С 1 (1 неделя)	УК-7
	Коррекция техники основных движений	-	-	2	У-1-12 МУ-1, 3	С 2 (6 неделя)	УК-7
	Коррекция и развитие координационных способностей	-	-	3	У-1-12 МУ-1, 3	С 3 Ин 1 (14 неделя)	УК-7
	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	-	-	4	У-1-12 МУ-1, 3,5	С 4, Ин 2 (12 неделя)	УК-7

	Профилактика и коррекция соматических нарушений	-	-	5	У-1,2,3 МУ-1, 3	С 5 Ин 3 (15 неделя)	УК-7
	Коррекция и развитие сенсорных систем	-	-	6	У-1, 2,3 МУ-1,2, 3	С 6 Ин 4 (16 неделя)	УК-7
	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	-	-	7	У-1, 2 МУ-1, 3	С 7 (17 неделя)	УК-7
	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	-	-	8	У-1, 2,3 МУ-1, 2, 3	Ин 5 С 8 (17 неделя)	УК-7
	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	-	-	9	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	С 9, Ин 6 (10 неделя)	УК-7
	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	-	-	10	У-1-3 МУ-1-6	С 10,Р 1 (18 неделя)	УК-7
<b>6 семестр</b>							
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	-	-	1	У-1-3 МУ-1-6	С 1 (1 неделя)	УК-7
	Коррекция техники основных движений	-	-	2	У-1-12 МУ-1, 3	С 2 (4 неделя)	УК-7
	Коррекция и развитие координационных способностей	-	-	3	У-1-12 МУ-1, 3	С 3, Ин 1 (11 неделя)	УК-7
	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	-	-	4	У-1-12 МУ-1, 3,5	С 4, Ин 2 (10 неделя)	УК-7
	Профилактика и коррекция соматических нарушений	-	-	5	У-1,2,3 МУ-1, 3	С 5, Ин 3 (12 неделя)	УК-7
	Коррекция и развитие сенсорных систем	-	-	6	У-1, 2,3 МУ-1,2, 3	С 6, Ин 4 (13 неделя)	УК-7
	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	-	-	7	У-1, 2 МУ-1, 3	С 7 (13 неделя)	УК-7
	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	-	-	8	У-1, 2,3 МУ-1, 2, 3	С 8 Ин 5 (13 неделя)	УК-7

	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	-	-	9	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	С 9, Ин 6 (7 неделя)	УК-7
	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	-	-	10	У-1-3 МУ-1-6	С 10, Р 1 (14 неделя)	УК-7

С – собеседование, Р – реферат, Ин – индивидуальный норматив

## 4.2 Лабораторные работы и/или практические занятия

### 4.2.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 - Практические занятия

№ занятия	Наименование практического (семинарского) занятия	Объем, час.
1	2	3
<b>2 семестр</b>		
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.	2
2-6	Коррекция техники основных движений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц.	4
7-9	Коррекция и развитие координационных способностей.	6
10-13	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	6
14	Профилактика и коррекция соматических нарушений.	2
15-16	Коррекция и развитие сенсорных систем. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности. Освоение методов мышечной релаксации.	4
17	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	2
18	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	2
Итого за семестр		28
<b>3 семестр</b>		
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.	2
2-7	Коррекция техники основных движений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	12
8-13	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	12
14	Коррекция и развитие координационных способностей. Освоение методов мышечной релаксации. Основы биомеханической структуры движений. Основы дыхательных упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	2

15	Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	2
16-17	Коррекция и развитие сенсорных систем. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности. Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. Релаксация. Закаливание и его значение для организма.	4
18	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	2
Итого за семестр		36
<b>4 семестр</b>		
1-5	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Коррекция техники основных движений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	8
6-10	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	8
11	Коррекция и развитие координационных способностей. Освоение методов мышечной релаксации. Основы биомеханической структуры движений. Основы дыхательных упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	6
12	Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	6
13	Коррекция и развитие сенсорных систем. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности. Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. Релаксация. Закаливание и его значение для организма.	4
14	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	4
Итого за семестр		36
<b>5 семестр</b>		
1-6	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	12
7-13	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	14
14-15	Коррекция и развитие координационных способностей. Освоение методов мышечной релаксации. Основы биомеханической структуры движений. Основы дыхательных упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	4

16-17	Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	4
18	Коррекция и развитие сенсорных систем. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности. Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. Релаксация. Закаливание и его значение для организма.	2
Итого за семестр		<b>36</b>
<b>6 семестр</b>		
1-4	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	8
5-8	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	6
9-11	Коррекция и развитие координационных способностей. Освоение методов мышечной релаксации. Основы биомеханической структуры движений. Основы дыхательных упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	8
12-14	Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	6
Итого за семестр		<b>20</b>
<b>Итого</b>		<b>164</b>

### 4.3. Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3.1 Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнен.	Время, затрачиваемое на СРС, час
1	2	3	4
1.	Разучивание совершенствования упражнений	2 семестр	6
2.	Самодиагностика состояния организма	2 семестр	1,9
3.	Оздоровительная гимнастика	2 семестр	2
4.	Дыхательные упражнения	2 семестр	4
5.	Освоение методов мышечной релаксации	2 семестр	6
6.	Стретчинг	2 семестр	4
7.	Прикладная аэробика	2 семестр	4
Итого			27,9

1.	Разучивание совершенствования упражнений	3 семестр	6
2.	Самодиагностика состояния организма	3 семестр	4
3.	Оздоровительная гимнастика	3 семестр	3,9
4.	Дыхательные упражнения	3 семестр	4
5.	Освоение методов мышечной релаксации	3 семестр	6
6.	Стретчинг	3 семестр	6
7.	Прикладная аэробика	3 семестр	6
Итого			35,9
1.	Разучивание совершенствования упражнений	4 семестр	4
2.	Самодиагностика состояния организма	4 семестр	4
3.	Оздоровительная гимнастика	4 семестр	3.9
4.	Дыхательные упражнения	4 семестр	4
5.	Освоение методов мышечной релаксации	4 семестр	6
6.	Стретчинг	4 семестр	6
7.	Прикладная аэробика	4 семестр	6
8.	Методы доступного самоконтроля	4 семестр	2
Итого			35,9
1.	Разучивание совершенствования упражнений	5 семестр	1,9
2.	Самодиагностика состояния организма	5 семестр	4
3.	Оздоровительная гимнастика	5 семестр	6
4.	Дыхательные упражнения	5 семестр	4
5.	Освоение методов мышечной релаксации	5 семестр	6
6.	Стретчинг	5 семестр	6
7.	Прикладная аэробика	5 семестр	6
Итого			35,9
1.	Разучивание совершенствования упражнений	6 семестр	4
2.	Самодиагностика состояния организма	6 семестр	3,9
3.	Оздоровительная гимнастика	6 семестр	4
4.	Дыхательные упражнения	6 семестр	4
5.	Освоение методов мышечной релаксации	6 семестр	4
6.	Стретчинг	6 семестр	4

7.	Прикладная аэробика	6 семестр	4
Итого			27,9
Итого			163.5

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

Обучающиеся могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

*библиотекой университета:*

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;
- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

*кафедрой:*

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
- путем разработки:
  - методических рекомендаций по организации самостоятельной работы студентов.

*типографией университета:*

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

### **6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины**

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных компетенций обучающихся.

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный опыт человека. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование общей культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, профессионально-трудовому, физическому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:



– целенаправленный отбор преподавателем и включение в материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию спорта, спортивного образа жизни, физкультурное движение и культуры в целом, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма и гражданственности.

– применение технологий, форма и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися командная работа, мастер-классы, круглые столы и др.

– личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в них целеустремленности, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

## **7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы**

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

Код и наименование компетенции	Этапы* формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении/прохождении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы;	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура и спорту:	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура и спорту:

	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.	физическая культура для специальной группы; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.
--	--	---

\*Этапы для РПД всех форм обучения определяются по учебному плану очной формы обучения следующим образом:

Этап	Учебный план очной формы обучения / семестр изучения дисциплины		
	Бакалавриат	Специалитет	Магистратура
<i>Начальный</i>	1-3 семестры	1-3 семестры	1 семестр
<i>Основной</i>	4-6 семестры	4-6 семестры	2 семестр
<i>Завершающий</i>	7-8 семестры	7-10 семестры	3-4 семестры

\*\* Если при заполнении таблицы обнаруживается, что *один или два этапа* не обеспечены дисциплинами, практиками, НИР, необходимо:

- при наличии дисциплин, изучающихся в разных семестрах, – распределить их по этапам в зависимости от № семестра изучения (начальный этап соответствует более раннему семестру, основной и завершающий – более поздним семестрам);

- при наличии дисциплин, изучающихся в одном семестре, – все дисциплины указать для всех этапов.

## 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

Код компетенции/этап (указывается название этапа из п. 7.1)	Показатели оценивания компетенции (индикаторы достижения компетенций, закреплённых за дисциплиной)	Критерии и оценивания компетенций		
		Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
1	2	3	4	5
УК-7 начальной, основной, завершающих	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма	Знать: - основные методы и средства физической культуры и спорта. Уметь: - правильно подбирать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от	Знать: - основные методы и средства физической культуры и спорта; - основные физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии. Уметь: - использовать средства и	Знать: - методы и средства физической культуры и спорта; - основные физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии; - физиологические особенности адаптивных

	<p>физиологически х особенностей организма. Владеть (или иметь опыт деятельности): -основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения</p>	<p>физиологически х особенностей организма. Владеть (или иметь опыт деятельности): -основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни.</p> <p>Знать: - базовые концепции здорового образа жизни. Уметь:</p>	<p>методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма; - использовать физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей. Владеть (или иметь опыт деятельности): -основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни; - физкультурно-оздоровительным и здоровьесберегающими технологиями.</p> <p>Знать: - базовые концепции</p>	<p>реакций организма. Уметь: - эффективно использовать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма; - эффективно использовать физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей. Владеть (или иметь опыт деятельности): - средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; - физкультурно-оздоровительным и здоровьесберегающими технологиями с учетом физиологических особенностей организма; Знать:</p>
--	---	---	--	---

	<p>работоспособности</p> <p>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>-рационально планировать рабочее и свободное время. Владеть: -навыками планирования рабочего и свободного времени.</p> <p>Знать: - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни. Уметь: - применять средства и методы физической культуры и</p>	<p>здорового образа жизни; -эффективность влияния средств и методов физической культуры и спорта на умственную деятельность. Уметь: -рационально планировать рабочее и свободное время; - эффективно сочетать физическую и умственную нагрузки; Владеть (или иметь опыт деятельности): -навыками рационального планирования рабочего и свободного времени; - навыками оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p> <p>Знать: - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни;</p>	<p>- базовые концепции здорового образа жизни; -эффективность влияния средств и методов физической культуры и спорта на умственную деятельность; - влияние биоритмов человека на работоспособность. Уметь: -рационально планировать рабочее и свободное время; - эффективно сочетать физическую и умственную нагрузки для повышения работоспособности. Владеть (или иметь опыт деятельности): -навыками рационального планирования рабочего и свободного времени; - навыками оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Знать:</p>
--	--	--	--	--

		<p>спорта для соблюдения зож</p> <p>Владеть (или иметь опыт деятельности):</p> <p>-навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож.</p>	<p>- базовые концепции соблюдения зож в различных жизненных ситуациях.</p> <p>Уметь:</p> <p>- применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож;</p> <p>- пропагандировать нормы зож в различных жизненных ситуациях.</p> <p>Владеть (или иметь опыт деятельности):</p> <p>-навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож;</p> <p>-навыками пропаганды норм зож в различных жизненных ситуациях.</p>	<p>- влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни;</p> <p>- базовые концепции соблюдения зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;</p> <p>- государственную политику в области охраны здоровья населения.</p> <p>Уметь:</p> <p>- применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож;</p> <p>-соблюдать и пропагандировать нормы зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть (или иметь опыт деятельности):</p> <p>-навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож;</p> <p>-навыками пропаганды норм зож в различных жизненных ситуациях и в</p>
--	--	--	---	---

				профессионально й деятельности.
--	--	--	--	------------------------------------

**7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы**

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
<b>2 семестр</b>						
	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1-3	Согласно табл.7.2
	Коррекция техники основных движений	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1	Согласно табл.7.2
	Коррекция и развитие координационных способностей	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-2 1	Согласно табл.7.2
	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1-2	Согласно табл.7.2
	Профилактика и коррекция соматических нарушений	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-2 2	Согласно табл.7.2
	Коррекция и развитие сенсорных систем	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1 3	Согласно табл.7.2
	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1-4	Согласно табл.7.2
	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1 4	Согласно табл.7.2

	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1-6	Согласно табл.7.2
	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Темы рефератов	1-4 1	Согласно табл.7.2
<b>3 семестр</b>						
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1-2	Согласно табл.7.2
2	Коррекция техники основных движений		Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1-2	Согласно табл.7.2
3	Коррекция и развитие координационных способностей	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-2 1	Согласно табл.7.2
4	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-3 2	Согласно табл.7.2
5	Профилактика и коррекция соматических нарушений	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-3 3	Согласно табл.7.2
6	Коррекция и развитие сенсорных систем	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-2 4	Согласно табл.7.2
7	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1-4	Согласно табл.7.2
8	Освоение методов мышечной релаксации. Основы	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-2 5	Согласно табл.7.2

	дыхательных упражнений.					
9	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-6 6	Согласно табл.7.2
10	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Темы рефератов	1-4 2	Согласно табл.7.2
<b>4 семестр</b>						
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1-2	Согласно табл.7.2
2	Коррекция техники основных движений	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1-2	Согласно табл.7.2
3	Коррекция и развитие координационных способностей	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-2 1	Согласно табл.7.2
4	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-2 2	Согласно табл.7.2
5	Профилактика и коррекция соматических нарушений	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-2 3	Согласно табл.7.2
6	Коррекция и развитие сенсорных систем	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-2 4	Согласно табл.7.2
7	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1-4	Согласно табл.7.2
8	Освоение методов мышечной релаксации.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1-3 5	Согласно табл.7.2



	Основы дыхательных упражнений.			Индивидуальный норматив		
9	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-6 6	Согласно табл.7.2
10	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Темы рефератов	1-4 3	Согласно табл.7.2
<b>5 семестр</b>						
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1-2	Согласно табл.7.2
2	Коррекция техники основных движений	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1	Согласно табл.7.2
3	Коррекция и развитие координационных способностей	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1 1	Согласно табл.7.2
4	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-4 2	Согласно табл.7.2
5	Профилактика и коррекция соматических нарушений	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-5 3	Согласно табл.7.2
6	Коррекция и развитие сенсорных систем	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-4 4	Согласно табл.7.2
7	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1-4	Согласно табл.7.2
8	Освоение методов мышечной	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1-4	Согласно табл.7.2

	релаксации. Основы дыхательных упражнений.			Индивидуальн ый норматив	5	
9	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальн ый норматив	1-6 6	Согласно табл.7.2
10	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Темы рефератов	1-4 4	Согласно табл.7.2
<b>6 семестр</b>						
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1-3	Согласно табл.7.2
2	Коррекция техники основных движений		Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1	Согласно табл.7.2
3	Коррекция и развитие координационных способностей	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальн ый норматив	1 1	Согласно табл.7.2
4	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальн ый норматив	1-4 2	Согласно табл.7.2
5	Профилактика и коррекция соматических нарушений	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальн ый норматив	1-6 3	Согласно табл.7.2
6	Коррекция и развитие сенсорных систем	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальн ый норматив	1-5 4	Согласно табл.7.2
7	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1-4	Согласно табл.7.2

8	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-6 5	Согласно табл.7.2
9	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-6 6	Согласно табл.7.2
10	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Темы рефератов	1-4 5	Согласно табл.7.2

Примеры типовых контрольных заданий для проведения  
текущего контроля успеваемости

Вопросы для собеседования по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»

1. Требования безопасности и гигиены к месту проведения занятий по физической культуре с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.
2. Требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию.
3. Требования безопасности и гигиены к спортивному инвентарю.

Реферат по теме «Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы адаптивной физической культуры и паралимпийского спорта.
3. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
4. Адаптивная физическая культура обучающегося в системе высшего образования. Организация адаптивного физического воспитания в системе высшего образования.
5. Компоненты адаптивной физической культуры.

Индивидуальный норматив для 2 семестра

Ин № п/п	Содержание
2 семестр	
1	Упражнения для развития координации «Ласточка»
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/ в упоре лежа на коленях (девушки)/ от стены из и.п. стоя на вытянутые руки

3	Ортостатическая функциональная проба
4	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

#### Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся

№ п/п	Содержание
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены
4	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))
5	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)
6	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики
7	Ортостатическая функциональная проба
8	Проба Штанге, проба Генчи Оценка
9	Упражнения для развития координации «Ласточка»

Контрольно-зачетные нормативы и требования выполняют только обучающиеся, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У обучающихся, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам. Для допуска к зачету по дисциплине обучающийся должен выполнить программу семестра, а именно:

- освоить обязательные задания программы;
- выполнить упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом имеющегося заболевания по рекомендации врача.

#### Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

*Промежуточная аттестация* по дисциплине проводится:  
- в форме зачетов во 2,3,4,5,6-ом семестрах

Зачеты проводятся в форме тестирования (бланкового и/или компьютерного).

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) – вопросы и задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, утвержденный в установленном в университете порядке.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы. Все темы дисциплины отражены в КИМ в равных долях (%). БТЗ включает в себя не менее 100 заданий и постоянно пополняется. БТЗ хранится на бумажном носителе в составе УММ и электронном виде в ЭИОС университета.

Для проверки знаний используются вопросы и задания в различных формах:

- закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов),
- открытой (необходимо вписать правильный ответ),
- на установление правильной последовательности,

- на установление соответствия.

*Умения, навыки и компетенции* проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

### **Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

Для проверки знаний используются вопросы и задания в различных формах:

*Задание в закрытой форме.*

**ДАТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЮ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ».**

*Задание в открытой форме (необходимо вписать правильный ответ).*

**РАБОЧИЙ ДЕНЬ РЕКОМЕНДУЕТСЯ НАЧИНАТЬ С:**

- а) кросса;
- б) поднимания гантелей и упражнений на гибкость;
- в) вводной гимнастики

*Задание на установление правильной последовательности.*

**УКАЖИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В КОМПЛЕКСЕ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ:**

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| 1. дыхательные упражнения;                               | а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;    |
| 2. упражнения на укрепление мышц<br>и повышение гибкости | б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4; |
| 3. подтягивание  | в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1; |
| 4. бег с переходом на ходьбу                             | г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4.    |
| 5. ходьба с постепенным повышением<br>частоты шагов      |                               |
| 6. прыжки  |                               |
| 7. поочередное напряжение с расслаблением мышц           |                               |
| 8. бег в спокойном темпе.                                |                               |

*Задание на установление соответствия,*

**В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФОРМЫ И ФУНКЦИИ КОСТИ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА (укажите соответствие):**

- |              |   |
|--------------|---|
| 1. Трубчатые | а) Кости черепа, таза, поясов конечностей |
| 2. Губчатые  | б) Кости конечностей                      |
| 3. Плоские   | в) Ребра, грудина, позвонки               |
| 4. Смешанные | г) Основание черепа                       |
| и т.п.       |   |

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине.

#### 7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

- Положение П 02.2016 «О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;

- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
2 семестр				
Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме по теме «Паралимпийское движение –	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования.

основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».				
Индивидуальный норматив №1	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №2	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	4	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №3	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	4	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №4	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	4	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Реферат по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта»	2	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	4	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
3 семестр				
Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования

Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме по теме «Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования.
Индивидуальный норматив №1	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №2	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №3	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №4	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №5	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №6	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	4	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Реферат по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта»	2	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	4	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли,



				аргументировано отвечает на вопросы
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
4 семестр				
Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме по теме «Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования.
Индивидуальный норматив №1	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №2	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается

Индивидуальный норматив №3	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №4	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №5	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №6	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	4	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Реферат по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта»	2	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	4	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
5 семестр				
Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция психических	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования

нарушений в процессе двигательной деятельности»				
Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме по теме «Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования.
Индивидуальный норматив №1	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №2	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №3	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №4	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №5	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №6	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	4	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Реферат по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта»	2	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	4	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	

Итого	24		100	
6 семестр				
Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме по теме «Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования.
Индивидуальный норматив №1	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №2	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №3	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается

Индивидуальный норматив №4	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №5	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №6	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	4	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Реферат по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта»	2	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	4	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	

Контрольно-зачетные нормативы и требования выполняют только обучающиеся, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У обучающихся, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам. Контрольно-зачетные нормативы представлены девятью заданиями, каждое задание оценивается в 4 балла.

Максимальное количество баллов за выполнение заданий – 36 баллов. Для допуска к зачету по дисциплине обучающийся должен набрать не менее 24 баллов выполнить программу семестра, а именно:

- освоить обязательные задания программы;
- выполнить упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом имеющегося заболевания по рекомендации врача.

Обучающиеся выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Итоговая отметка по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в группах по адаптивной физической культуре выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

## **8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **8.1 Основная учебная литература**

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский

государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

## 8.2 Дополнительная учебная литература

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник: [12+] / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016. – 385 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

5. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта: монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин; Юго-зап. гос. ун-т. - Электрон. текстовые дан. (27 683 КБ). - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 166 с. – Текст: электронный.

## 8.3 Перечень методических указаний

1. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: О. М. Цуканова, Г. Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2014. - 25 с. – Текст: электронный.

2. Основы физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / В. П. Чурилов [и др.]; Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010. - 156 с. – Текст: электронный.

3. Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2016. - 23 с. - Текст: электронный.

4. Первая / доврачебная помощь: (методические рекомендации для преподавателей спортивных тренеров и студентов вуза) / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2018. - 28 с.- Текст: электронный.

## 8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры

## 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

<http://www.sport.pu.ru/> - спортивный портал

<http://ftrainer.narod.ru> – сайт учителя физической культуры

[http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) - Система Комплексов Автоматизированных Дидактических Средств  
<http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/> - всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

### **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Основными видами аудиторной работы студента при изучении дисциплины «Адаптивная физическая культура» являются лекции и лабораторные занятия. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительных причин.

На лекциях излагаются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе лекции студент должен внимательно слушать и конспектировать материал.

Изучение наиболее важных тем или разделов дисциплины завершают лабораторные занятия, которые обеспечивают контроль подготовленности студента; закрепление учебного материала; приобретение опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, в том числе аргументации и защиты выдвигаемых положений и тезисов.

Лабораторному занятию предшествует самостоятельная работа студента, связанная с освоением материала, полученного на лекциях, и материалов, изложенных в учебниках и учебных пособиях, а также литературе, рекомендованной преподавателем.

По согласованию с преподавателем или по его заданию студенты готовят рефераты по отдельным темам дисциплины, выступают на занятиях с докладами. Основу докладов составляет, как правило, содержание подготовленных студентами рефератов.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования, собеседования, защиты отчетов по лабораторным работам, а также по результатам докладов.

Преподаватель уже на первых занятиях объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины «Адаптивная физическая культура»: конспектирование учебной литературы и лекции, составление словарей понятий и терминов и т. п.

В процессе обучения преподаватели используют активные формы работы со студентами: чтение лекций, привлечение студентов к творческому процессу на лекциях, отработку студентами пропущенных лекций, участие в групповых и индивидуальных консультациях (собеседовании). Эти формы способствуют выработке у студентов умения работать с учебником и литературой. Изучение литературы составляет значительную часть самостоятельной работы студента. Это большой труд, требующий усилий и желания студента. В самом начале работы над книгой важно определить цель и направление этой работы. Прочитанное следует закрепить в памяти. Одним из приемов закрепления освоенного материала является конспектирование, без которого немыслима серьезная работа над литературой. Систематическое конспектирование помогает научиться правильно, кратко и четко излагать своими словами прочитанный материал.

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий. От занятия к занятию нужно регулярно прочитывать конспект лекций, знакомиться с соответствующими разделами учебника, читать и конспектировать литературу по каждой теме дисциплины. Самостоятельная работа дает студентам возможность равномерно распределить нагрузку, способствует более глубокому и качественному освоению учебного материала. В случае необходимости студенты обращаются за консультацией к преподавателю по вопросам дисциплины «Адаптивная физическая культура» с целью освоения и закрепления компетенций.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Адаптивная физическая культура» - закрепить теоретические знания, полученные в процессе лекционных занятий, а также сформировать практические навыки самостоятельного анализа особенностей дисциплины.

### **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Libreoffice операционная система Windows  
 Антивирус Касперского (или ESETNOD)

### **12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для проведения практических занятий университет располагает следующей материальной базой: 2 игровых спортивных зала; тренажерный зал; зал тяжелой атлетики; зал единоборств; стадион; бассейн футбольное поле; медицинская комната

Имеющийся спортивный инвентарь и оборудование: мячи волейбольные; мячи баскетбольные; мячи футбольные; столы теннисные; гири; стойки баскетбольные; сетка волейбольная; гантели; обручи; скакалки, фитбол-мячи, мячи медицинские; набор для настольного тенниса; эспандеры; степ платформы; секундомер; листы татами; маты гимнастические; стенка-гимнастическая; скамейки гимнастические.

### **13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

*Для лиц с нарушением слуха* возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

*Для лиц с нарушением зрения* допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

*Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата*, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).



**14 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины**

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание* для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изменённых	заменённых	аннулированных	новых			

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

экономики и менеджмента

*(наименование ф-та полностью)*

Т.Ю. Ткачева

*(подпись, инициалы, фамилия)*

« 31 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Адаптивная физическая культура

*(наименование дисциплины)*

ОПОП ВО

38.03.02 Менеджмент

*шифр и наименование направленности подготовки (специальности)*

направленность (профиль) «Управление бизнесом»

*наименование направленности (профиля, специализации)*

форма обучения

очно-заочная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению 38.03.02 Менеджмент и на основании учебного плана ОПОП ВО 38.03.02 Менеджмент направленность (профиль) «Управление бизнесом», одобренного Ученым советом университета (протокол № 9 от « 25 » 06 2021 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 38.03.02 Менеджмент направленность (профиль) «Управление бизнесом» на заседании кафедры физического воспитания « 30 » 08 2021 г., протокол № 1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

и. о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Токарева Токарева С.В.

Разработчики рабочей программы:

Доцент \_\_\_\_\_ Кура Курасбедиани З.В.

(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры региональной экономики и менеджмента « 31 » 08 2021, протокол № 1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Положенцева Положенцева Ю.С.

Директор научной библиотеки \_\_\_\_\_ Мака Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 38.03.02 Менеджмент направленность (профиль) «Управление бизнесом», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 « 28 » 02 2022 г. на заседании кафедры физического воспитания « 29 » 06 2022 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Токарева

Токарева С.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 38.03.02 Менеджмент направленность (профиль) «Управление бизнесом», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 « 27 » 02 2023 г. на заседании кафедры физического воспитания « 05 » 06 2023 г., протокол № 14.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Токарева

Токарева С.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 38.03.02 Менеджмент направленность (профиль) «Управление бизнесом», одобренного Ученым советом университета, протокол № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## **1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

### **1.1 Цель дисциплины**

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **1.2 Задачи дисциплины**

- изучение социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной и социальной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность личности к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей.

### **1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закреплённые за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закреплённого за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма	<b>Знать: методы, средства</b> физической культуры и спорта, а также основы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

			<p><b>Уметь:</b> эффективно использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): <b>методами, средствами</b> физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма</p>
		<p><b>УК-7.2</b> Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p><b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Уметь:</b> грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>

		<p><b>УК-7.3</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения, и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. <b>Уметь:</b> соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. <b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>
--	--	--	--

## 2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура» является одной из элективных дисциплин по физической культуре и спорту, является обязательной для освоения, не включена в объем программы бакалавриата. Изучается на 1-2 курсах.

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

Общая трудоёмкость (объём) дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	10
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	10

Самостоятельная работа обучающихся (всего)	309,8
Контроль/экз. (подготовка к экзамену)	8
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,2
в том числе:	
зачёт	0,2
зачёт с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

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

##### 4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
<b>2 семестр</b>		
	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	Требования безопасности и гигиены к месту проведения занятий по физической культуре с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидностью, а также к спортивному оборудованию и инвентарю
	Коррекция техники основных движений	Коррекция техники основных движений: ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазания, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнения с предметами и др.
	Коррекция и развитие координационных способностей	Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.
	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.
	Профилактика и коррекция соматических нарушений	Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний.
	Коррекция и развитие сенсорных систем	Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти.

	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.
	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).
	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля.
	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта.
<b>3 семестр</b>		
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	Спортивный травматизм. Характеристика, причины и меры его предупреждения. Профилактика травматизма.
2.	Коррекция техники основных движений	Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия.
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые,



		пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
5.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микроtraвм.
6.	Коррекция и развитие сенсорных систем	Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти; Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.
7.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.
8.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.
9.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля.
10.	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта.

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

№	Раздел (тема) курса	Виды деятельности	Формы текущего	Компетенции и
---	---------------------	-------------------	----------------	---------------

п/п		лек.час	№ лаб.	№ пр.	Учебно-методические материалы	контроля успеваемости (по неделям семестра)	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>2 семестр</b>							
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	-	-	1	У-1-3 МУ-1-6	С 1	УК-7
	Коррекция техники основных движений	-	-	2	У-1-12 МУ-1, 3	С 2	УК-7
	Коррекция и развитие координационных способностей	-	-	3	У-1-12 МУ-1, 3	С 3 Ин 1	УК-7
	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	-	-	4	У-1-12 МУ-1, 3,5	С 4	УК-7
	Профилактика и коррекция соматических нарушений	-	-	5	У-1,2,3 МУ-1, 3	С 5 Ин 2	УК-7
	Коррекция и развитие сенсорных систем	-	-	6	У-1, 2,3 МУ-1,2, 3	С 6 Ин 3	УК-7
	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	-	-	7	У-1, 2 МУ-1, 3	С 7	УК-7
	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	-	-	8	У-1, 2,3 МУ-1, 2, 3	Ин 4 С 8	УК-7
	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы	-	-	9	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	С 9	УК-7

	доступного самоконтроля.						
	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	-	-	10	У-3 МУ-1, 3	С 10 Р 1	УК-7
<b>3 семестр</b>							
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	-	-	1	У-1-3 МУ-1-6	С 1	УК-7
	Коррекция техники основных движений	-	-	2	У-1-12 МУ-1, 3	С 2	УК-7
	Коррекция и развитие координационных способностей	-	-	3	У-1-12 МУ-1, 3	С 3 Ин 1	УК-7
	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	-	-	4	У-1-12 МУ-1, 3,5	С 4, Ин 2	УК-7
	Профилактика и коррекция соматических нарушений	-	-	5	У-1,2,3 МУ-1, 3	С 5 Ин 3	УК-7
	Коррекция и развитие сенсорных систем	-	-	6	У-1, 2,3 МУ-1,2, 3	С 6 Ин 4	УК-7
	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	-	-	7	У-1, 2 МУ-1, 3	С 7	УК-7
	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	-	-	8	У-1, 2,3 МУ-1, 2, 3	Ин 5 С 8	УК-7
	Диагностика и самодиагностика состояния	-	-	9	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	С 9, Ин 6	УК-7

	организма человека. Методы доступного самоконтроля.						
	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	-	-	10	У-1-3 МУ-1-6	С 10, Р 1	УК-7

С – собеседование, Р – реферат, Ин – индивидуальный норматив

## 4.2 Лабораторные работы и/или практические занятия

### 4.2.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 - Практические занятия

№ занятия	Наименование практического (семинарского) занятия	Объем, час.
1	2	3
<i>2 семестр</i>		
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.	2
2-6	Коррекция техники основных движений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц.	1
7-9	Коррекция и развитие координационных способностей.	1
10-13	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	1
14	Профилактика и коррекция соматических нарушений.	1
15-16	Коррекция и развитие сенсорных систем. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности. Освоение методов мышечной релаксации.	1
17	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	0,5
18	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	0,5
Итого за семестр		6
<i>3 семестр</i>		
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.	2
2-7	Коррекция техники основных движений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	1
8-13	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	1
14	Коррекция и развитие координационных способностей. Освоение методов мышечной релаксации. Основы биомеханической структуры движений. Основы дыхательных упражнений. Диагностика и	0,5

	самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	
15	Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	0,5
16-17	Коррекция и развитие сенсорных систем. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности. Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. Релаксация. Закаливание и его значение для организма.	0,5
18	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	0,5
Итого за семестр		4
<b>Итого</b>		<b>10</b>

### 4.3. Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3.1 Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнен.	Время, затрачиваемое на СРС, час
1	2	3	4
<b>2 семестр</b>			
1.	Разучивание совершенствования упражнений	межсессионный период в зависимости от установленных в расписании недель семестра	21
2.	Самодиагностика состояния организма	межсессионный период в зависимости от установленных в расписании недель семестра	21
3.	Оздоровительная гимнастика	межсессионный период в зависимости от установленных в расписании недель семестра	21
4.	Дыхательные упражнения	межсессионный период в зависимости от установленных в расписании недель семестра	21,9
5.	Освоение методов мышечной релаксации	межсессионный период в зависимости от установленных в расписании недель семестра	22
6.	Стретчинг	межсессионный период в зависимости от установленных в расписании недель семестра	22
7.	Прикладная аэробика	межсессионный период в зависимости от установленных в расписании недель семестра	21
Итого			149,9
<b>3 семестр</b>			
1.	Разучивание совершенствования упражнений	межсессионный период в зависимости от установленных в расписании недель семестра	23
2.	Самодиагностика состояния организма	межсессионный период в зависимости от установленных в расписании недель семестра	23

3.	Оздоровительная гимнастика	межсессионный период в зависимости от установленных в расписании недель семестра	23
4.	Дыхательные упражнения	межсессионный период в зависимости от установленных в расписании недель семестра	21,9
5.	Освоение методов мышечной релаксации	межсессионный период в зависимости от установленных в расписании недель семестра	22
6.	Стретчинг	межсессионный период в зависимости от установленных в расписании недель семестра	24
7.	Прикладная аэробика	межсессионный период в зависимости от установленных в расписании недель семестра	23
Итого			159,9
Итого			309,8

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

Обучающиеся могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

*библиотекой университета:*

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;
- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

*кафедрой:*

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
- путем разработки:
  - методических рекомендаций по организации самостоятельной работы студентов.

*типографией университета:*

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

### **6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины**

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в

сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных компетенций обучающихся.

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный опыт человека. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование общей культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, профессионально-трудовому, физическому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

- целенаправленный отбор преподавателем и включение в материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию спорта, спортивного образа жизни, физкультурное движение и культуры в целом, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма и гражданственности.

- применение технологий, форма и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися командная работа, мастер-классы, круглые столы и др.

- личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в них целеустремленности, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

## **7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы**

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

Код и наименование компетенции	Этапы* формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении/прохождении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:	Базовые

социальной и профессиональной деятельности	Базовые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.	физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.
--	---	---

## 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

Код компетенции/этап (указывается название этапа из п. 7.1)	Показатели оценивания компетенции (индикаторы достижения компетенций, закреплённых за дисциплиной)	Критерии и оценивания компетенций		
		Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
1	2	3	4	5
УК-7 начальной, основной, завершающих	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма	Знать: - основные методы и средства физической культуры и спорта. Уметь: - правильно подбирать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма.	Знать: - основные методы и средства физической культуры и спорта; - основные физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии. Уметь: - использовать средства и методы физической культуры и	Знать: - методы и средства физической культуры и спорта; - основные физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии; - физиологические особенности адаптивных реакций организма. Уметь:



	<p>УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Владеть (или иметь опыт деятельности): -основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни.</p> <p>Знать: - базовые концепции здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: -рационально планировать</p>	<p>спорта в зависимости от физиологических особенностей организма; - использовать физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей.</p> <p>Владеть (или иметь опыт деятельности): -основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни; - физкультурно-оздоровительным и здоровьесберегающими технологиями.</p> <p>Знать: - базовые концепции здорового образа жизни;</p>	<p>- эффективно использовать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма; - эффективно использовать физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей.</p> <p>Владеть (или иметь опыт деятельности): - средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; - физкультурно-оздоровительным и здоровьесберегающими технологиями с учетом физиологических особенностей организма;</p> <p>Знать: - базовые концепции здорового образа жизни;</p>
--	--	--	--	---

	<p>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>рабочее и свободное время. Владеть (или иметь опыт деятельности): -навыками планирования рабочего и свободного времени.</p> <p>Знать: - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни. Уметь: - применять средства и методы физической культуры и</p>	<p>-эффективность влияния средств и методов физической культуры и спорта на умственную деятельность. Уметь: -рационально планировать рабочее и свободное время; - эффективно сочетать физическую и умственную нагрузки; Владеть (или иметь опыт деятельности): -навыками рационального планирования рабочего и свободного времени; - навыками оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p> <p>Знать: - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни; - базовые концепции</p>	<p>-эффективность влияния средств и методов физической культуры и спорта на умственную деятельность; - влияние биоритмов человека на работоспособность. Уметь: -рационально планировать рабочее и свободное время; - эффективно сочетать физическую и умственную нагрузки для повышения работоспособности. Владеть (или иметь опыт деятельности): -навыками рационального планирования рабочего и свободного времени; - навыками оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Знать: - влияние физической культуры и спорта на</p>
--	---	---	--	--

		<p>спорта для соблюдения зож</p> <p>Владеть (или иметь опыт деятельности):</p> <p>-навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож.</p>	<p>соблюдения зож в различных жизненных ситуациях.</p> <p>Уметь:</p> <p>- применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож;</p> <p>- пропагандировать нормы зож в различных жизненных ситуациях.</p> <p>Владеть (или иметь опыт деятельности):</p> <p>-навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож;</p> <p>-навыками пропаганды норм зож в различных жизненных ситуациях.</p>	<p>здоровый образ жизни;</p> <p>- базовые концепции соблюдения зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;</p> <p>- государственную политику в области охраны здоровья населения.</p> <p>Уметь:</p> <p>- применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож;</p> <p>-соблюдать и пропагандировать нормы зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть (или иметь опыт деятельности):</p> <p>-навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож;</p> <p>-навыками пропаганды норм зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>
--	--	--	---	--

**7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы**

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
<b>2 семестр</b>						
	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1-3	Согласно табл.7.2
	Коррекция техники основных движений	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1	Согласно табл.7.2
	Коррекция и развитие координационных способностей	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-2 1	Согласно табл.7.2
	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1-2	Согласно табл.7.2
	Профилактика и коррекция соматических нарушений	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-2 2	Согласно табл.7.2
	Коррекция и развитие сенсорных систем	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1 3	Согласно табл.7.2
	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1-4	Согласно табл.7.2
	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1 4	Согласно табл.7.2
	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1-6	Согласно табл.7.2

	Методы доступного самоконтроля.					
	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Темы рефератов	1-4 1	Согласно табл.7.2
<b>3 семестр</b>						
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1-2	Согласно табл.7.2
2	Коррекция техники основных движений		Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1-2	Согласно табл.7.2
3	Коррекция и развитие координационных способностей	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-2 1	Согласно табл.7.2
4	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-3 2	Согласно табл.7.2
5	Профилактика и коррекция соматических нарушений	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-3 3	Согласно табл.7.2
6	Коррекция и развитие сенсорных систем	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-2 4	Согласно табл.7.2
7	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1-4	Согласно табл.7.2
8	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-2 5	Согласно табл.7.2
9	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-6 6	Согласно табл.7.2

10	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Темы рефератов	1-4 2	Согласно табл.7.2
----	--	------	----------------------	---	----------	-------------------

Примеры типовых контрольных заданий для проведения  
текущего контроля успеваемости

Вопросы для собеседования по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»

1. Требования безопасности и гигиены к месту проведения занятий по физической культуре с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.
2. Требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию.
3. Требования безопасности и гигиены к спортивному инвентарю.

Реферат по теме «Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
  2. Организационно-правовые основы адаптивной физической культуры и паралимпийского спорта.
  3. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
  4. Адаптивная физическая культура обучающегося в системе высшего образования.
- Организация адаптивного физического воспитания в системе высшего образования.
5. Компоненты адаптивной физической культуры.

Индивидуальный норматив для 2 семестра

Ин № п/п	Содержание
2 семестр	
1	Упражнения для развития координации «Ласточка»
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/ в упоре лежа на коленях (девушки)/ от стены из и.п. стоя на вытянутые руки
3	Ортостатическая функциональная проба
4	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Примеры типовых заданий для проведения  
промежуточной аттестации обучающихся

№ п/п	Содержание
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)

3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены
4	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))
5	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)
6	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики
7	Ортостатическая функциональная проба
8	Проба Штанге, проба Генчи Оценка
9	Упражнения для развития координации «Ласточка»

Контрольно-зачетные нормативы и требования выполняют только обучающиеся, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У обучающихся, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам. Для допуска к зачету по дисциплине обучающийся должен выполнить программу семестра, а именно:

- освоить обязательные задания программы;
- выполнить упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом имеющегося заболевания по рекомендации врача.

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине.

#### **Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

*Промежуточная аттестация* по дисциплине проводится:

- в форме зачетов во 2, 3-ем семестрах

Зачеты проводятся в форме тестирования (компьютерного).

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) – вопросы и задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, утвержденный в установленном в университете порядке.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы. Все темы дисциплины отражены в КИМ в равных долях (%). БТЗ включает в себя не менее 100 заданий и постоянно пополняется. БТЗ хранится на бумажном носителе в составе УММ и электронном виде в ЭИОС университета.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах:

- закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов),
- открытой (необходимо вписать правильный ответ),
- на установление правильной последовательности,
- на установление соответствия.

*Умения, навыки и компетенции* проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой

формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

### **Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

Для проверки знаний используются вопросы и задания в различных формах:

*Задание в закрытой форме.*

**ДАТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЮ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ».**

*Задание в открытой форме (необходимо вписать правильный ответ).*

**РАБОЧИЙ ДЕНЬ РЕКОМЕНДУЕТСЯ НАЧИНАТЬ С:**

- а) кросса;
- б) поднимания гантелей и упражнений на гибкость;
- в) вводной гимнастики

*Задание на установление правильной последовательности.*

**УКАЖИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В КОМПЛЕКСЕ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ:**

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 1. дыхательные упражнения;                            | а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;    |
| 2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости | б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4; |
| 3. подтягивание                                       | в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1; |
| 4. бег с переходом на ходьбу                          | г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4.    |
| 5. ходьба с постепенным повышением частоты шагов      |                               |
| 6. прыжки   |                               |
| 7. поочередное напряжение с расслаблением мышц        |                               |
| 8. бег в спокойном темпе.                             |                               |

*Задание на установление соответствия,*

**В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФОРМЫ И ФУНКЦИИ КОСТИ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА (укажите соответствие):**

- |                        |   |
|------------------------|---|
| 1. Трубчатые           | а) Кости черепа, таза, поясов конечностей |
| 2. Губчатые            | б) Кости конечностей                      |
| 3. Плоские             | в) Ребра, грудина, позвонки               |
| 4. Смешанные<br>и т.п. | г) Основание черепа                       |

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине.

#### **7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

– положение П 02.016 «О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ»;



– методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
Тестирование	1	Выполнил, доля правильности выполнения задания менее 50 %	2	Выполнил, доля правильности выполнения задания более 50 %
Доклад по теме 1	1	выступал с самостоятельно подготовленным докладом по теме, но не смог ответить ни на один дополнительный вопрос или не выступал, но ответил на 1-2 дополнительных вопроса	2	выступал с самостоятельно подготовленным докладом по теме и правильно отвечал на вопросы
Разноуровневые задачи и задания по теме 1	1	самостоятельно решил задачи репродуктивного и реконструктивного уровней	2	самостоятельно решил задачи творческого уровня
Контрольный опрос по теме 2	1	самостоятельно решил задачи репродуктивного уровня	2	самостоятельно решил задачи творческого уровня
Кейс-задача / анализ конкретной ситуации по теме 2	1	Выполнил, при тестировании доля правильных ответов менее 50 %	2	Выполнил, при тестировании доля правильных ответов более 50 %
Контрольный опрос по теме 3	1	Выполнил, доля правильности выполнения задания менее 50 %	2	Выполнил, доля правильности выполнения задания более 50 %
Творческое задание	1	Выполнил, доля правильности выполнения задания менее 50 %	2	Выполнил, доля правильности выполнения задания более 50 %
Собеседование	1	Выполнил, доля правильности выполнения задания менее 50 %	2	Выполнил, доля правильности выполнения задания более 50 %
СРС	0		10	
Посещаемость	0	Не посещал занятий	14	Пропусков занятий не было
Зачет	0		60	
ИТОГО	8		100	

Для *промежуточной аттестации*, проводимой в форме компьютерного тестирования, используется следующая методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности. Студент сдаёт тест на компьютере в учебном заведении. В каждом варианте КИМ – 20 тестовых вопросов

(заданий). Максимальное количество баллов за тестирование у заочной формы обучения - 60 баллов.

## **8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **8.1 Основная учебная литература**

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

### **8.2 Дополнительная учебная литература**

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник: [12+] / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016. – 385 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

5. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта: монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин; Юго-зап. гос. ун-т. - Электрон. текстовые дан. (27 683 КБ). - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 166 с. – Текст: электронный.

### **8.3 Перечень методических указаний**

1. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: О. М. Цуканова, Г. Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с. – Текст: электронный.

2. Основы физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / В. П. Чурилов [и др.]; Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010. - 156 с. – Текст: электронный.

3. Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2016. - 23 с. -Текст: электронный.

4. Первая / доврачебная помощь: (методические рекомендации для преподавателей спортивных тренеров и студентов вуза) / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2018. - 28 с.- Текст: электронный.

#### **8.4 Другие учебно-методические материалы**

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры

#### **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

<http://www.sport.pu.ru/>- спортивный портал

<http://ftrainer.narod.ru> – сайт учителя физической культуры

[http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) - Система Комплексов Автоматизированных Дидактических Средств

<http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/>- всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

#### **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Основными видами аудиторной работы студента при изучении дисциплины «Адаптивная физическая культура» являются лекции и лабораторные занятия. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительных причин.

На лекциях излагаются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе лекции студент должен внимательно слушать и конспектировать материал.

Изучение наиболее важных тем или разделов дисциплины завершают лабораторные занятия, которые обеспечивают контроль подготовленности студента; закрепление учебного материала; приобретение опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, в том числе аргументации и защиты выдвигаемых положений и тезисов.

Лабораторному занятию предшествует самостоятельная работа студента, связанная с освоением материала, полученного на лекциях, и материалов, изложенных в учебниках и учебных пособиях, а также литературе, рекомендованной преподавателем.

По согласованию с преподавателем или по его заданию студенты готовят рефераты по отдельным темам дисциплины, выступают на занятиях с докладами. Основу докладов составляет, как правило, содержание подготовленных студентами рефератов.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования, собеседования, защиты отчетов по лабораторным работам, а также по результатам докладов.

Преподаватель уже на первых занятиях объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины «Адаптивная физическая культура»: конспектирование учебной литературы и лекции, составление словарей понятий и терминов и т. п.

В процессе обучения преподаватели используют активные формы работы со студентами: чтение лекций, привлечение студентов к творческому процессу на лекциях, отработку студентами пропущенных лекций, участие в групповых и индивидуальных консультациях (собеседовании). Эти формы способствуют выработке у студентов умения работать с учебником и литературой. Изучение литературы составляет значительную часть самостоятельной работы студента. Это большой труд, требующий усилий и желания студента. В самом начале работы над книгой важно определить цель и направление этой работы. Прочитанное следует закрепить в памяти. Одним из приемов закрепления освоенного материала является конспектирование, без которого немислима серьезная

работа над литературой. Систематическое конспектирование помогает научиться правильно, кратко и четко излагать своими словами прочитанный материал.

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий. От занятия к занятию нужно регулярно прочитывать конспект лекций, знакомиться с соответствующими разделами учебника, читать и конспектировать литературу по каждой теме дисциплины. Самостоятельная работа дает студентам возможность равномерно распределить нагрузку, способствует более глубокому и качественному освоению учебного материала. В случае необходимости студенты обращаются за консультацией к преподавателю по вопросам дисциплины «Адаптивная физическая культура» с целью освоения и закрепления компетенций.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Адаптивная физическая культура» - закрепить теоретические знания, полученные в процессе лекционных занятий, а также сформировать практические навыки самостоятельного анализа особенностей дисциплины.

### **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Libreoffice операционная система Windows  
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

### **12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для проведения практических занятий университет располагает следующей материальной базой: 2 игровых спортивных зала; тренажерный зал; зал тяжелой атлетики; зал единоборств; стадион; бассейн футбольное поле; медицинская комната

Имеющийся спортивный инвентарь и оборудование: мячи волейбольные; мячи баскетбольные; мячи футбольные; столы теннисные; гири; стойки баскетбольные; сетка волейбольная; гантели; обручи; скакалки, фитбол-мячи, мячи медицинские; набор для настольного тенниса; эспандеры; степ платформы; секундомер; листы татами; маты гимнастические; стенка-гимнастическая; скамейки гимнастические.

### **13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие

критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

*Для лиц с нарушением зрения* допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

*Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата,* на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

**14 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины**

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание* для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изменённых	заменённых	аннулированных	новых			