

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Екелева Татьяна Сергеевна

Должность: декан ФЭИМ

Дата подписания: 05.08.2022 09:26:52

Уникальный программный ключ:

95a7339042027a01785f82501549278a19830a73000b7811613ac1e306f0e316

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Дефективные дисциплины по физической культуре и спорту:

«Адаптивная физическая культура»

Цель преподавания дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины

- понимание социальной роли адаптивной физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ адаптивной физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой специальных знаний и практических умений самоконтроля при наличии нагрузок различного характера, правилам личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- изучение различных систем социальных, медицинских, педагогических, психологических и информационных технологий первичной, вторичной, третичной профилактики нарушения здоровья человека;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно важных умений и навыков; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- реализация программ мейнстриминга в вузе: включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми обучающимися физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;
- привлечение обучающихся к занятиям адаптивным спортом; подготовка обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизация информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение обучающихся-

инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

ОК-8 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

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.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ


Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

экономики и менеджмента

(наименование ф-та полностью)

 Е.В. Харченко
(подпись, инициалы, фамилия)

«25» 02 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Элективные курсы по физической культуре:
Адаптивная физическая культура»
(наименование дисциплины)

направление подготовки (специальность) 38.03.01 Экономика
профиль «Финансы и кредит»

(шифр согласно ФГОС ВО и наименование направления подготовки (специальности), наименование профиля, специализации или магистерской программы)

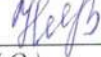
форма обучения _____ очная _____
(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направления подготовки 38.03.01 Экономика и на основании учебного плана направлений подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного Ученым советом университета протокол № 5 от «29» 12 2015 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направления подготовки 38.03.01 Экономика на заседании кафедры физического воспитания «25» февраля 2016 г., протокол №7.

Зав. кафедрой _____  Е.В. Скриплева

Разработчики программы
к.п.н., доцент _____  Е.В. Скриплева

преподаватель _____  Н.В. Воробьева
(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры финансов и кредита, протокол №11
24.02.16г.

Зав. кафедрой _____  Т.С. Колмыкова

Директор научной библиотеки _____  В.Г. Макаровская

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного Ученым советом университета протокол № 4 «29» 02 2016 г. на заседании кафедры физического воспитания от 30.08.2016г. пр. №1

Заведующий кафедрой _____  Е.В. Скриплева

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного Ученым советом университета протокол № 5 «30» 01 2014 г. на заседании кафедры физического воспитания от 31.08.2014г. пр. №1

Заведующий кафедрой _____  Е.В. Скриплева

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного Ученым советом университета протокол № ___ «__» 201__ г. на заседании кафедры физического воспитания от 30.08.201__г. протокол № __.

Заведующий кафедрой _____  Е.В. Скриплева

Е.В. Скриплева

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного ученым советом университета, протокол № _____ « _____ » _____ 20 _____ г., на заседании кафедры _____ «Юридического воспитания» «25» 06 2019 г., протокол № 2.

Зав. кафедрой _____

_____ Т.В. Скобшова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного ученым советом университета, протокол № 7 «26» 02 2020 г., на заседании кафедры _____ «Физического воспитания» «31» 08 2020 г., протокол № 1.

Зав. кафедрой _____

_____ С.В. Шкодрова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного ученым советом университета, протокол № 7 «25» 02 2020 г., на заседании кафедры _____ «Физического воспитания» «29» 06 2021 г., протокол № 13.

Зав. кафедрой _____

_____ С.В. Шкодрова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного ученым советом университета, протокол № 7 «25» 02 2020 г., на заседании кафедры _____ «Физического воспитания» «29» 06 2022 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой _____

_____ С.В. Шкодрова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного ученым советом университета, протокол № _____ « _____ » _____ 20 _____ г., на заседании кафедры _____ « _____ » _____ 20 _____ г., протокол № _____.

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного ученым советом университета, протокол № _____ « _____ » _____ 20 _____ г., на заседании кафедры _____ « _____ » _____ 20 _____ г., протокол № _____.

Зав. кафедрой _____

1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

Формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать доступные формы физической культуры в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких.

Максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. В программу входят практические разделы дисциплины, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, методические занятия, учитывающие особенности студентов с ограниченными возможностями здоровья.

1.2 Задачи дисциплины

– обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью, системы нравственных ценностей здорового образа жизни и активной жизненной позиции, исключающей саморазрушающее поведение;

– изучение современных здоровьесберегающих технологий и формирование навыков их применения в собственной жизнедеятельности;

– овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;

– адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;

– получение знаний и практических навыков самоконтроля при наличии нагрузок различного характера, правилам личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;

– изучение различных стратегий, а также социальных, медицинских, педагогических, психологических и информационных технологии первичной, вторичной, третичной профилактики нарушений здоровья человека;

– реализация программ мэйнстриминга в вузе: включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию.

– привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

Обучающиеся должны **знать**:

- ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- факторы, определяющие здоровье человека, нормы здорового образа жизни и его составляющие;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности.

уметь:

- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;
- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

владеть:

- знаниями о необходимости соблюдения норм здорового образа жизни и физической культуры;
- методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

У обучающихся формируется следующая компетенция:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре «Адаптивная физическая культура» (для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) является элективной дисциплиной (дисциплиной по выбору) вариативной части образовательной программы, 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 трудоемкость (объем) дисциплины – 328 академических часов.

Таблица 3 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость курса	328

Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328,4
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	328
экзамен	не предусмотрен
зачет	0,4
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
расчетно-графическая (контрольная) работа	не предусмотрена
Аудиторная работа (всего):	328
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	328
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	0
Контроль/экс (подготовка к экзамену)	0

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
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	Профилактика травматизма. Понятие о спортивной травме (телесные, психические). Требования безопасности и гигиены к спортивному инвентарю и к местам занятий по физической культуре со студентами с ограниченными возможностями здоровья
2	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля	Оценка телосложения, физического развития, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Проведение различных функциональных проб. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Психолого-педагогическое сопровождение студентов с ограниченными возможностями здоровья
3	Основы биомеханики движений.	Ориентирование в пространстве и устойчивость тела, координация движений. Основы обучения двигательным действиям. Методы разучивания движений. Освоение аэробных упражнений. Аэробная тренировка: укрепление дыхательных мышц, улучшение циркуляции крови, улучшение психического состояния, снижение стресса, риска депрессии, развитие сердечнососудистой системы. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК: Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата;

		<p>– желудочно-кишечного тракта и почек; – нарушений зрения; – нарушений слуха; – сердечнососудистой системы и ЦНС; – органов дыхания.</p> <p>Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.</p> <p><i>Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.</i></p> <p><i>Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.</i></p> <p><i>Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.</i></p> <p><i>Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.</i></p> <p>Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.</p>
4	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	<p>Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.</p> <p>Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, 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.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.</p>

		<p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.</p> <p>Упражнения на координацию движений.</p> <p>Подвижные игры</p>
5	Определение содержания и методик индивидуальных физических упражнений по показаниям здоровья	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, индивидуальных особенностей физического состояния.
6	Направления и подходы к обучению элементам различных видов спорта	<p>Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.</p> <p>Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие.</p>
7	Обучение приемам регулирования нагрузки	<p>Обучение приемам выбора подходящей для студента с ограниченными возможностями здоровья зоны физической нагрузки.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.</p>
8	Совершенствование техники отдельных гимнастических упражнений	<p>Аэробная тренировка: укрепление дыхательных мышц, улучшение циркуляции крови, улучшение психического состояния, снижение стресса, риска депрессии, развитие сердечнососудистой системы.</p> <p>Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</p> <p>Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.</p> <p>Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию</p>

		отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.
9	Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры.	Освоение приемов и способов выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов в соответствии с индивидуальными особенностями здоровья студентов. Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограничений возможностей. Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов.
10	Освоение методов мышечной релаксации.	Основы методики самомассажа. Методика корректирующей гимнастики для глаз. Освоение индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

Таблица 4.1.2 – Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) курса	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек.час	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	-	-	10	У-1, 2 МУ - 1	Р2	
2	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля	-	-	36	У-1-2	С 17	ОК-8
3	Основы биомеханики движений.	-	-	36	У-1, 2, 3,4,5 МУ – 1, 4	Т 7	ОК-8
4	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	-	-	36	У-1, 2, 8,9,10 МУ- 3	Р 9	ОК-8
5	Определение содержания и методик индивидуальных физических упражнений по показаниям здоровья	-	-	36	У-1, 2, 3,4,5 МУ - 1	С 11	ОК-8
6	Направления и подходы к обучению элементам различных видов спорта	-	-	36	У-1-10 МУ-2,3	Р 12	ОК-8

7	Обучение приемам регулирования нагрузки	-	-	36	У-1, 2, 3,4,5 МУ - 1	Т 15	ОК-8
8	Совершенствование техники отдельных гимнастических упражнений	-	-	36	У-1, 2	Т 16	ОК-8
9	Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры.	-	-	30	У-1, 2, 3,4,5 МУ - 1	С17 Р 17	ОК-8
10	Освоение методов мышечной релаксации.	-	-	36	У-1, 2	С 18	ОК-8

Р – реферат, Т – тест, С – собеседование

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
2 семестр		
1	Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре	2
2-20	Основы биомеханики движений. Освоение аэробных упражнений Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК. Учебно-тренировочная практика при выполнении физических упражнений. Плавание	38
21-35	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий доступными физическими упражнениями. Учебно-тренировочная практика по выполнению физических упражнений	30
36	Итоговое занятие. Защита рефератов	2
Итого		72
3 семестр		
1	Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре	2
2-8	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания. Учебно-тренировочная практика при выполнении подвижных и настольных игр	14
9-16	Определение содержания и методик индивидуальных физических упражнений по показаниям здоровья. Учебно-тренировочная практика при выполнении физических упражнений	16
17-24	Направления и подходы к составлению оздоровительных программ. Учебно-тренировочная практика.	16
25-35	Учебно-тренировочная практика при выполнении физических упражнений на тренажерах	22
36	Итоговое занятие. Защита рефератов	2
Итого за семестр		72
4 семестр		
1	Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре	2
2-14	Совершенствование техники отдельных гимнастических упражнений. Учебно-тренировочная практика при выполнении физических упражнений	26
15-28	Совершенствование элементов техники и тактики действий в игровых видах	28

	(адаптивные виды). Учебно-тренировочная практика.	
29-35	Учебно-тренировочная практика по отдельным видам физических упражнений для студента с ограниченными возможностями здоровья	14
36	Итоговое занятие. Тестирование изменений произошедших в расширении диапазона физической подготовленности обучающегося с ограниченными возможностями здоровья	2
Итого за семестр		72
5 семестр		
1	Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре	2
2-8	Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры. Учебно-тренировочная практика при выполнении легкоатлетических упражнений (адаптивные формы и виды).	14
9-18	Освоение приемов и способов выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов в соответствии с индивидуальными особенностями здоровья студентов. Учебно-тренировочная практика при выполнении физических упражнений в аэробике (адаптивной).	20
19-26	Освоение методов мышечной релаксации. Основы методики самомассажа. Методика коррегирующей гимнастики для глаз. Составление и освоение индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Учебно-тренировочная практика .	16
27	Итоговое занятие. Защита рефератов	2
Итого за семестр		54
6 семестр		
1-12	Производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Учебно-тренировочная практика. Совершенствование элементов техники и тактики действий в игровых видах (адаптивные виды).	24
13-24	Влияние индивидуальных особенностей здоровья человека на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Учебно-тренировочная практика. Совершенствование легкоатлетических элементов техники и тактики (адаптивные формы и виды).	24
25-28	Методы регулирования психоэмоционального состояния человека, средства и методы мышечной релаксации. Элементы профессионально-прикладной физической подготовки. Учебно-тренировочная практика при выполнении физических упражнений	8
29	Итоговое занятие. Тестирование изменений произошедших в расширении диапазона физической подготовленности обучающегося с ограниченными возможностями здоровья	2
Итого за семестр		58
ИТОГО		328

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

Студенты 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

В соответствии с требованиями ФГОС и Приказа Министерства образования и науки РФ от 05 апреля 2017 г. №301 по направлению подготовки 38.03.01. Экономика реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных форм проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги), встречи с представителями российских и зарубежных компаний, государственных и общественных организаций, мастер-классы экспертов и специалистов в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 31,54% аудиторных занятий, согласно УП.

Таблица 6.1 – Интерактивные образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий

№	Наименование раздела (темы лекции, практического занятия)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Объем, час.
1	2	3	4
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	Игровые технологии	5
2	Здоровье человека, здоровый образ жизни. Биосоциальная сущность человека. Воспитание. Формирование личности. Психофизические (биологические) основы здоровья. Социально-психологические аспекты формирования здорового образа жизни человека.	Игровые технологии	6
3	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля	Игровые технологии	5
4	Основы биомеханики движений.	Проблемная постановка опросов, решение ситуационных задач. Игровые технологии	6
5	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	Игровые технологии	6

6	Определение содержания и методик индивидуальных физических упражнений по показаниям здоровья	Игровые технологии	6
7	Направления и подходы к обучению элементам различных видов спорта	Проблемная постановка вопросов, решение ситуационных задач.	6
8	Обучение приемам регулирования нагрузки	Игровые технологии	6
9	Совершенствование техники отдельных гимнастических упражнений	Игровые технологии	6
10	Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры.	Игровые технологии	6
11	Освоение методов мышечной релаксации.	Игровые технологии	6
ИТОГО			70

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции, содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).	Физическая культура		
	Элективные курсы по физической культуре		

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

Код компетенции /этап	Показатели оценивания компетенций	Уровни сформированности компетенции		
		Пороговый («зачтено»)	Продвинутый («зачтено»)	Высокий («зачтено»)
1	2	3	4	5
ОК-8/ начальный, основной, завершающий	1. Доля освоенных обучающимся знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД	<u>Знать:</u> - ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; - факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его	<u>Знать:</u> - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; <u>Уметь:</u> - самостоятельно	<u>Знать:</u> - факторы, определяющие здоровье человека, нормы здорового образа жизни и физической культуры; - методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования

<p>2. <i>Качество освоенных обучающимся знаний, умений и навыков</i></p>	<p>составляющие; <u>Уметь:</u> – придерживаться здорового образа жизни; <u>Владеть:</u> – различными</p>	<p>поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; <u>Владеть:</u> – методиками и</p>	<p>ния физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к</p>
<p>3. <i>Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях</i></p>	<p>современными понятиями в области физической культуры;</p>	<p>методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</p>	<p>конкретной профессиональной деятельности <u>Уметь:</u> – соблюдать нормы здорового образа жизни и физической культуры: –</p>
			<p>осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; <u>Владеть:</u> – методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного</p>

				выполнения определенных трудовых действий;
--	--	--	--	--

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контроли руемой компетен ции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивани я
				Наиме- нование	№№ зада ний	
2 семестр						
1.	Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре	ОК-8	Практическое занятие	Реферат	1-3	Согласно табл.7.2
2.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля	ОК-8	Практическое занятие	Тест	1-3	Согласно табл.7.2
3 семестр						
1.	Основы биомеханики движений	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование	1-3	Согласно табл.7.2
2.	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование Реферат	9 1-3	Согласно табл.7.2
4 семестр						
1.	Определение содержания и методик индивидуальных физических упражнений по показаниям здоровья	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование	8	Согласно табл.7.2
2.	Направления и подходы к обучению элементам различных видов спорта	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование Реферат	4-6 1-4	Согласно табл.7.2
5 семестр						
1.	Обучение приемам регулирования нагрузки	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование	10	Согласно табл.7.2
2.	Совершенствование техники отдельных гимнастических упражнений	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование Реферат	1-3 1-4	Согласно табл.7.2
6 семестр						
1.	Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры.	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование	10	Согласно табл.7.2

2.	Освоение методов мышечной релаксации.	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование (функциональные пробы)	1-3	Согласно табл.7.2
----	---------------------------------------	------	----------------------	-------------------------------------	-----	-------------------

Типовые задания для текущего контроля
Тематика рефератов:

2-ой семестр

1. Техника безопасности при выполнении физических упражнений
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической нагрузки при данном заболевании (диагнозе).
3. Биосоциальные аспекты и критерии индивидуального здоровья.
4. Гармоничное развитие личности (оптимальная биосоциальная адаптация) как основа здорового образа жизни

3-ий семестр

1. Кинезиотерапия и рекомендуемые физические нагрузки при данном заболевании (диагнозе).
2. Психофизиологическая и социально-психологическая адаптация, факторы их определяющие.
3. Понятие личности в психологии и педагогике. Потребности и мотивы как факторы активности личности.
4. Ментальность (психологическая устойчивость и духовность) – как основа формирования личности.

4-ый семестр

1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
2. Поведение во время конфликта. Выход из конфликта с позитивным жизненным опытом.
3. Пропаганда здорового образа жизни: основные технологии реализации.
4. Навыки саморегуляции и стрессоустойчивости: технология формирования, особенности применения.

5-ый семестр

1. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
2. Состояния, вызванные чрезмерной психофизиологической активностью: стресс, доминантные состояния, фрустрация, тревога.
3. Состояния, связанные с пониженной психической активностью: монотония, одиночество, «ночная психика», скука, астения, «болезненная праздность».
4. Сущность и основные уровни психической саморегуляции.

Контрольно-зачетные тесты и требования

для определения изменений произошедших в расширении диапазона физической подготовленности обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

№ 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	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (юноши)
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).
6	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)
7	Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся
8	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики
9	Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии (специальности)

Контрольные функциональные пробы

для определения изменений произошедших в расширении диапазона подготовленности обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Содержание	
1	Функциональная проба (тест Рюффье)
2	Орто статическая функциональная проба
3	Проба Штанге, проба Генчи

Примеры типовых контрольных заданий для текущего контроля

Текущий контроль оценивает степень освоения отдельной темы, вида деятельности и определенной двигательной деятельности. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, выполнение тестов общей физической подготовки.

Основными видами контроля знаний, умений, навыков и личностных качеств-компетенций по программе в течение семестра являются:

- текущий контроль;
- итоговый контроль за семестр;
- выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями студента и/или имеющегося (сопутствующего) заболевания по рекомендации врача.

Задания к теоретическому разделу

1. Физическая культура-это:

А) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

Б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

В) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств

2. Основным средством физического воспитания являются:

А) физические упражнения;

- Б) оздоровительные силы природы;
- В) тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи.

3. Спорт (в широком понимании) – это:

- А) процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
- Б) вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;
- В) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности.

4. Максимальное потребление кислорода – это:

- А) наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;
- Б) количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
- В) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту.

5. Гомеостаз – это:

- А) приспособление функций организма к окружающей среде;
- Б) саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов, происходящих в организме;
- В) постоянство внутренней среды организма человека.

6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- А) принцип доступности и индивидуализации;
- Б) принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- В) принцип последовательности.

7. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- А) эластичностью;
- Б) растяжкой;
- В) гибкостью.

8. Одной из задач ОФП является:

- А) достижение высоких спортивных результатов;
- Б) овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфике выбранного спорта или конкретной профессии
- В) всестороннее и гармоничное развитие человека.

9. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:

- А) состояние окружающей среды;
- Б) генетика человека;
- В) образ жизни.

10. К основному признаку здоровья относится:

- А) максимальный уровень развития физических качеств;
- Б) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;
- В) совершенное телосложение.

11. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:

- А) сила;

- Б) выносливость;
В) быстрота.

12. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:

- А) 90 уд/мин.
Б) 120 уд/мин.
В) 160 уд/мин

13. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:

- А) интенсивная физическая нагрузка
Б) сочетание работы с активным отдыхом
В) тренировочные занятия играми, единоборствами

14. Физические качества – это:

А) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

Б) врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;

В) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах.

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 02.016–2015 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ»;

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

Для *текущего контроля* 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
2 семестр				
Реферат по теме 1 (Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре)	12	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	24	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы

Тестирование по теме 2 (Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля)	12	Материал усвоен менее чем на 50%	24	Материал усвоен более чем на 50%
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Экзамен (зачет)	0		36	
ИТОГО	24		100	
3 семестр				
Тестирование по теме 3 (Основы биомеханики движений)	12	Материал усвоен менее чем на 50%	24	Материал усвоен более чем на 50%
Реферат по теме 4 (Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды)	12	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	24	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Экзамен (зачет)	0		36	
ИТОГО	24		100	
4 семестр				
Собеседование по теме 5 (Определение содержания и методик индивидуальных физических упражнений по показаниям здоровья)	12	Материал усвоен	24	Материал усвоен, обучающийся излагает и обобщает свои мысли
Реферат по теме 6 (Направления и подходы к обучению элементам различных видов спорта)	12	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	24	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Экзамен (зачет)	0		36	
ИТОГО	24		100	
5 семестр				
Тестирование по теме 7 (Обучение приемам)	12	Материал усвоен менее чем на 50%	24	Материал усвоен более чем на 50%

регулирования нагрузки)				
Тестирование по теме 8 (Совершенствование техники отдельных гимнастических упражнений)	12	Упражнение выполнено минимальное кол-во раз	24	Упражнение выполнено, есть изменения в увеличении кол-ва раз по сравнению с исходным
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Экзамен (зачет)	0		36	
ИТОГО	24		100	
6 семестр				
Собеседование по теме 9 (Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры)	12	Материал усвоен	24	Материал усвоен, обучающийся излагает и обобщает свои мысли
Собеседование по теме 10 (Освоение методов мышечной релаксации)	12	Материал усвоен	24	Материал усвоен, обучающийся излагает и обобщает свои мысли
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Экзамен (зачет)	0		36	
ИТОГО	24		100	

Для промежуточной аттестации, используются практические тесты-задания (доступные формы и виды) выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. Количество тестов в каждом семестре – 5, включая функциональные пробы и тесты.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий, собеседования и/или реферата.

Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 10-15 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

При оценивании реферата учитывается:

- изложение материала (грамотность речи, точность использования терминологии и символики, логическая последовательность изложения материала (0-2 балла);
- знание теории изученных вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков (0-1 балл);
- полнота выполненной работы (задание выполнено не полностью и/или допущены две и более ошибки или три и более неточности (1-4) балла;
- обоснованность содержания и выводов работы (задание выполнено полностью, но обоснование содержания и выводов недостаточны, но рассуждения верны) (5-8) баллов;
- работа выполнена полностью, в рассуждениях и обосновании нет пробелов или ошибок, возможна одна неточность (9-10) баллов.

При оценивании ответа на вопросы собеседования учитывается:

- ответ содержит менее 20% правильного решения 1-5 баллов;
- ответ содержит 21-89% правильного решения 6 -30 баллов;

- ответ содержит 90% и более правильного решения 31-36 баллов.

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

8.1 Основная учебная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013. -160 с. -Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

8.2. Дополнительная учебная литература

3. Вайнер, Э. Н. Валеология [Текст] : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 10-е изд. - Москва : Флинта : Наука, 2013. - 446 с. : табл.
4. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта [Текст] : монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин ; Юго-зап. гос. ун-т. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 166 с.
5. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин ; Юго-зап. гос. ун-т. - Электрон. текстовые дан. (27 683 КБ). - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 166 с.
6. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов / И.С. Барчуков [и др.]; под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
7. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 240 с.

8.3 Перечень методических указаний

1. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет; сост.: Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2014. -25 с.
2. Оказание помощи пострадавшим на воде [Электронный ресурс]: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей /Юго-Западный государственный университет; сост.: Н.Е. Бахтояров, З.В. Курасбедиани, В.Н. Калообаев. – Электрон.текстовые дан. (811 КБ). – Курск.: ЮЗГУ, 2015.- 25 с.
3. Генный допинг [Электронный ресурс]: методические рекомендации / сост.: Т.В. Скобликова, Е.В. Скриплева – Курск: ЮЗГУ, 2015. – 43 с.

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

1. <http://www.minsport.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт).
2. <http://biblioclub.ru/> – Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. <http://www.consultfyt.ru> – Официальный сайт компании «Консультант Плюс».

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина элективные курсы по физической культуре: «Адаптивная физическая культура» (для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) – это система приобретения жизненно необходимых качеств, знаний, умений и навыков. Формирование физической культуры является частью формирования общей и профессиональной культуры личности, а также средством укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной психофизической подготовки конкурентоспособных специалистов.

Дисциплина является обязательной для всех направлений подготовки и специальностей.

В обеспечении физической культуры студентов лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Освоение дисциплины элективные курсы по физической культуре: «Адаптивная физическая культура» (для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) оказывает воздействие на физиологические системы организма обучающихся, совершенствование их физических и морально-волевых качеств, а также психологической устойчивости на нервно-эмоциональную и умственную сферу, путем планомерного, систематического воздействия под наблюдением и руководством преподавателей. У студентов формируется понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности. На этой основе сформируется физическая культура личности.

В процессе изучения дисциплины элективные курсы по физической культуре: «Адаптивная физическая культура» (для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической подготовкой.

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; диски для тяжелой атлетики 5,10,15,20 кг; сетка волейбольная; гантели; обручи; скакалки, фитбол-мячи, мячи медицинские; набор для настольного тенниса; фитнес-центр "Кеттлер Классик; штанги; силовой тренажер" WEIDER"; атлетический тренажер; эспандеры; степплатформы; секундомер; листы татами; маты гимнастические; кроссовер (грузоблок); тренажер брусья-пресс; стенка-гимнастическая; перекладина 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, внесённых в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание* для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изме- нённых	заме- щённых	аннули- рованных	новых			
1	-	5, 11	-	-	2	31.08.14г	Протокол заседания кафедры ФВЛ от 31.08.2014г 

*Примечание. Основанием для внесения изменения является решение кафедры (протокол № _____ от _____)