

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Минакова Ирина Вячеславна  
Должность: декан ФГУиМО  
Дата подписания: 01.02.2022 12:08:39  
Уникальный программный ключ:  
0ee879b70f541c56a4cd5d873b77dcd0f25a3ee300c701f9bc543eaf1fdcf65a

## МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
государственного управления и  
международных отношений

*(наименование ф-та полностью)*

И.В. Минакова

*(подпись, инициалы, фамилия)*

« 31 » 06 2016 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Адаптивная физическая культура

*(наименование дисциплины)*

19.03.02 Продукты питания из растительного сырья

*шифр и наименование направленности подготовки (специальности)*

направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий»


*наименование направленности (профиля, специализации)*

форма обучения очная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направлений подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья» на основании учебного плана направления подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», одобренного Ученым советом университета протокол № 10 30.05.2016 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направления подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья» на заседании кафедры физического воспитания 31.08.2016 г., протокол № 1.

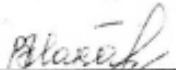
И.о. заведующего кафедрой физического воспитания  
к.п.н. \_\_\_\_\_  Е.В. Скриплева

Разработчики программы:

Старший преподаватель кафедры \_\_\_\_\_  В.Н. Верютин

Согласовано на заседании кафедры Товароведения, технологии и экспертизы товаров протокол № 1 «31» 08 2016г.


Заведующего кафедрой  
Товароведения, технологии и  
экспертизы товаров \_\_\_\_\_  Э.А. Пьяникова

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», одобренного Ученым советом университета протокол № 1 «30» 01 2014 г. на заседании кафедры физического воспитания «31» 08 2014 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ 

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», одобренного Ученым советом университета протокол № 1 «30» 01 2014 г. на заседании кафедры физического воспитания «31» 08 2014 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ 

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 « 29 » 03 2019г. на заседании кафедры физического воспитания от « 28 » 08 2019 г, протокол № 12  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой



Т.В. Скобликова

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 « 25 » 02 2020г. на заседании кафедры физического воспитания от « 31 » 08 2020 г, протокол № 13  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой



Т.В. Скобликова

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 « 25 » 02 2020г. на заседании кафедры физического воспитания от « 30 » 08 2021 г, протокол № 1  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой



С.В. Токарева

## **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**

Обучающиеся должны **знать**:

- ценности физической культуры, значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- особенности двигательного режима и других условий работы;
- порядок организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
- основы контроля за состоянием здоровья.

**уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- 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;

- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**владеть:**

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств;
- способами самоорганизации и самообразования;
- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
- средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;
- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

## **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 Объём 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 – Объём дисциплины

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

практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	163,5
Контроль/экз. (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
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	Требования безопасности и гигиены к месту проведения занятий по физической культуре с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, а также к спортивному оборудованию и инвентарю
2.	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. Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц. 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 сохраненных функций в случае невозможности коррекции.

		<p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p>
5.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	<p>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.</p>
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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.</li> </ul> <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.	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. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического. 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.
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

№ п/п	Раздел (тема) курса	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек.ча с	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>2 семестр</b>							
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	-	-	1	У-1,2 МУ-1	С 1	ОК-7 ОК-8, ОК-9
2.	Коррекция техники основных движений	-	-	2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 2 Ин 2	ОК-7 ОК-8, ОК-9
3.	Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц	-	-	3	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 3 Ин 3	ОК-7 ОК-8, ОК-9



4.	Коррекция и развитие координационных способностей	-	-	4	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 4 Ин 4	ОК-7 ОК-8, ОК-9
5.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	-	-	5	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 5 Ин 5	ОК-7 ОК-8, ОК-9
6.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	-	-	6	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 6 Ин 6	ОК-7 ОК-8, ОК-9
7.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	-	-	7	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 7 Ин 7	ОК-7 ОК-8, ОК-9
8.	Коррекция и развитие сенсорных систем	-	-	8	У-1, 2 МУ-1, 3	С 8 Ин 8	ОК-7 ОК-8, ОК-9
9.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	-	-	9	У-1, 2 МУ-1, 3	С 9 Ин 9	ОК-7 ОК-8, ОК-9
10	Основы биомеханической структуры движений	-	-	10	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 10 Ин 10	ОК-7 ОК-8, ОК-9
11	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	-	-	11	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 11 Ин 11	ОК-7 ОК-8, ОК-9
12	Релаксация	-	-	12	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 12 Ин 12	ОК-7 ОК-8, ОК-9
13	Закаливание и его значение для организма	-	-	13	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 13 Ин 13	ОК-7 ОК-8, ОК-9
14	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	-	-	14	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	С 14 Ин 14	ОК-7 ОК-8, ОК-9
15	Прикладная аэробика	-	-	15	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 15 Ин 15	ОК-7 ОК-8, ОК-9
16	Стретчинг	-	-	16	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 16 Ин 16	ОК-7 ОК-8, ОК-9
17	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	-	-	17	У-1, 2 МУ-1, 3	С 17 Р 17	ОК-7 ОК-8, ОК-9
<b>3 семестр</b>							
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	-	-	1	У-1,2 МУ-1	С 1	ОК-7 ОК-8, ОК-9
2.	Коррекция техники	-	-	2	У-1, 2, 5, 6	С 2	ОК-7

	основных движений				МУ-1, 3	Ин 2	ОК-8, ОК-9
3.	Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц	-	-	3	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 3 Ин 3	ОК-7 ОК-8, ОК-9
4.	Коррекция и развитие координационных способностей	-	-	4	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 4 Ин 4	ОК-7 ОК-8, ОК-9
5.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	-	-	5	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 5 Ин 5	ОК-7 ОК-8, ОК-9
6.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	-	-	6	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 6 Ин 6	ОК-7 ОК-8, ОК-9
7.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	-	-	7	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 7 Ин 7	ОК-7 ОК-8, ОК-9
8.	Коррекция и развитие сенсорных систем	-	-	8	У-1, 2 МУ-1, 3	С 8 Ин 8	ОК-7 ОК-8, ОК-9
9.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	-	-	9	У-1, 2 МУ-1, 3	С 9 Ин 9	ОК-7 ОК-8, ОК-9
10	Основы биомеханической структуры движений	-	-	10	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 10 Ин 10	ОК-7 ОК-8, ОК-9
11	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	-	-	11	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 11 Ин 11	ОК-7 ОК-8, ОК-9
12	Релаксация	-	-	12	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 12 Ин 12	ОК-7 ОК-8, ОК-9
13	Закаливание и его значение для организма	-	-	13	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 13 Ин 13	ОК-7 ОК-8, ОК-9
14	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	-	-	14	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	С 14 Ин 14	ОК-7 ОК-8, ОК-9
15	Прикладная аэробика	-	-	15	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 15 Ин 15	ОК-7 ОК-8, ОК-9
16	Стретчинг	-	-	16	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 16 Ин 16	ОК-7 ОК-8, ОК-9
17	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	-	-	17	У-1, 2 МУ-1, 3	С 17 Р 17	ОК-7 ОК-8, ОК-9

4 семестр							
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	-	-	1	У-1,2 МУ-1	С 1	ОК-7 ОК-8, ОК-9
2.	Коррекция техники основных движений	-	-	2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 2 Ин 2	ОК-7 ОК-8, ОК-9
3.	Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц	-	-	3	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 3 Ин 3	ОК-7 ОК-8, ОК-9
4.	Коррекция и развитие координационных способностей	-	-	4	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 4 Ин 4	ОК-7 ОК-8, ОК-9
5.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	-	-	5	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 5 Ин 5	ОК-7 ОК-8, ОК-9
6.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	-	-	6	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 6 Ин 6	ОК-7 ОК-8, ОК-9
7.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	-	-	7	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 7 Ин 7	ОК-7 ОК-8, ОК-9
8.	Коррекция и развитие сенсорных систем	-	-	8	У-1, 2 МУ-1, 3	С 8 Ин 8	ОК-7 ОК-8, ОК-9
9.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	-	-	9	У-1, 2 МУ-1, 3	С 9 Ин 9	ОК-7 ОК-8, ОК-9
10	Основы биомеханической структуры движений	-	-	10	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 10 Ин 10	ОК-7 ОК-8, ОК-9
11	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	-	-	11	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 11 Ин 11	ОК-7 ОК-8, ОК-9
12	Релаксация	-	-	12	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 12 Ин 12	ОК-7 ОК-8, ОК-9
13	Закаливание и его значение для организма	-	-	13	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 13 Ин 13	ОК-7 ОК-8, ОК-9
14	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	-	-	14	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	С 14 Ин 14	ОК-7 ОК-8, ОК-9
15	Прикладная аэробика	-	-	15	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 15 Ин 15	ОК-7 ОК-8, ОК-9
16	Стретчинг	-	-	16	У-1, 2	С 16	ОК-7

					МУ-1, 2, 3	Ин 16	ОК-8, ОК-9
17	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	-	-	17	У-1, 2 МУ-1, 3	С 17 Р 17	ОК-7 ОК-8, ОК-9
<b>5 семестр</b>							
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	-	-	1	У-1,2 МУ-1	С 1	ОК-7 ОК-8, ОК-9
2.	Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц	-	-	2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 2 Ин 2	ОК-7 ОК-8, ОК-9
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	-	-	3	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 3 Ин 3	ОК-7 ОК-8, ОК-9
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	-	-	4	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 4 Ин 4	ОК-7 ОК-8, ОК-9
5.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	-	-	5	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 5 Ин 5	ОК-7 ОК-8, ОК-9
6.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	-	-	6	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 6 Ин 6	ОК-7 ОК-8, ОК-9
7.	Коррекция и развитие сенсорных систем	-	-	7	У-1, 2 МУ-1, 3	С 7 Ин 7	ОК-7 ОК-8, ОК-9
8.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	-	-	8	У-1, 2 МУ-1, 3	С 8 Ин 8	ОК-7 ОК-8, ОК-9
9.	Основы биомеханической структуры движений	-	-	9	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 9 Ин 9	ОК-7 ОК-8, ОК-9
10	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	-	-	10	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 10 Ин 10	ОК-7 ОК-8, ОК-9
11	Релаксация	-	-	11	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 11 Ин 11	ОК-7 ОК-8, ОК-9
12	Закаливание и его значение для организма	-	-	12	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 12 Ин 12	ОК-7 ОК-8, ОК-9
13	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	-	-	13	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	С 13 Ин 13	ОК-7 ОК-8, ОК-9
14	Прикладная аэробика	-	-	14	У-1, 2	С 14	ОК-7

					МУ-1, 2, 3	Ин 14	ОК-8, ОК-9
15	Стретчинг	-	-	15	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 15 Ин 15	ОК-7 ОК-8, ОК-9
<b>6 семестр</b>							
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	-	-	1	У-1,2 МУ-1	С 1	ОК-7 ОК-8, ОК-9
2.	Коррекция техники основных движений	-	-	2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 2 Ин 2	ОК-7 ОК-8, ОК-9
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	-	-	3	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 3 Ин 3	ОК-7 ОК-8, ОК-9
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	-	-	4	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 4 Ин 4	ОК-7 ОК-8, ОК-9
5.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	-	-	5	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 5 Ин 5	ОК-7 ОК-8, ОК-9
6.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	-	-	6	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 6 Ин 6	ОК-7 ОК-8, ОК-9
7.	Основы биомеханической структуры движений	-	-	7	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 9 Ин 9	ОК-7 ОК-8, ОК-9
8.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	-	-	8	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 10 Ин 10	ОК-7 ОК-8, ОК-9
9.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	-	-	9	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	С 13 Ин 13	ОК-7 ОК-8, ОК-9
10	Прикладная аэробика	-	-	10	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 14 Ин 14	ОК-7 ОК-8, ОК-9
11	Стретчинг	-	-	11	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 15 Ин 15	ОК-7 ОК-8, ОК-9

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

#### 4.1 Лабораторные работы и/или практические занятия

##### 4.1.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 - Практические занятия

№ занятия	Наименование практического (семинарского) занятия	Объем, час.
1	2	3

<i>2 семестр</i>		
1-3, 14	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.	14
5-6, 14	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	12
4, 10-11, 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
3, 7, 14-16	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
8-9, 11-13	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
17	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	2
Итого за семестр		36
<i>3 семестр</i>		
1-3, 14	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.	14
5-6, 14	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	12
4, 10-11, 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
3, 7, 14-16	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
8-9, 11-13	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
17	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	2
Итого за семестр		36
<i>4 семестр</i>		
1-3, 14	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Коррекция техники основных движений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния	10

	организма человека. Методы доступного самоконтроля.	
5-6, 14	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	10
4, 10-11, 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.	4
3, 7, 14-16	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
8-9, 11-13	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
17	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	4
<b>Итого за семестр</b>		<b>36</b>
<b>5 семестр</b>		
1-2, 13	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	12
4-5, 13	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	14
3, 9-10, 13	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
2, 6, 13-15	Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	4
7-8, 10-12	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
<b>Итого за семестр</b>		<b>36</b>
<b>6 семестр</b>		
1-2, 9	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	4
4-5, 9	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	4
3, 7-9	Коррекция и развитие координационных способностей. Освоение методов мышечной релаксации. Основы биомеханической структуры движений. Основы дыхательных упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния	6

	организма человека. Методы доступного самоконтроля.	
2, 6, 9-11	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		20
<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
<b>2 семестр</b>			
1.	Разучивание совершенствования упражнений	25-27 нед.	6
2.	Самодиагностика состояния организма	28 нед.	1,9
3.	Оздоровительная гимнастика	29-31 нед.	6
4.	Дыхательные упражнения	32-33 нед.	4
5.	Освоение методов мышечной релаксации	34-36 нед.	6
6.	Стретчинг	37-39 нед.	6
7.	Прикладная аэробика	40-42 нед.	6
Итого			35,9
<b>3 семестр</b>			
1.	Разучивание совершенствования упражнений	1-3 нед.	6
2.	Самодиагностика состояния организма	4-5 нед.	4
3.	Оздоровительная гимнастика	6-7 нед.	3,9
4.	Дыхательные упражнения	8-9 нед.	4
5.	Освоение методов мышечной релаксации	10-12 нед.	6
6.	Стретчинг	13-15 нед.	6
7.	Прикладная аэробика	16-19 нед.	6
Итого			35,9
<b>4 семестр</b>			
1.	Разучивание совершенствования упражнений	25-26 нед.	6



2.	Самодиагностика состояния организма	27-28 нед.	6
3.	Оздоровительная гимнастика	29-30 нед.	6
4.	Дыхательные упражнения	31-32 нед.	4
5.	Освоение методов мышечной релаксации	33-34 нед.	2
6.	Стретчинг	35-36 нед.	2
7.	Прикладная аэробика	37-39 нед.	5,9
8.	Методы доступного самоконтроля	40-42 нед.	4
Итого			35,9
5 семестр			
1.	Разучивание совершенствования упражнений	1 нед.	1,9
2.	Самодиагностика состояния организма	2 нед.	2
3.	Оздоровительная гимнастика	3-5 нед.	6
4.	Дыхательные упражнения	6-7 нед.	4
5.	Освоение методов мышечной релаксации	8-10 нед.	6
6.	Стретчинг	11-14 нед.	6
7.	Прикладная аэробика	15-19 нед.	6
Итого			35,9
6 семестр			
1.	Разучивание совершенствования упражнений	25-26 нед.	4
2.	Самодиагностика состояния организма	27-28 нед.	3,9
3.	Оздоровительная гимнастика	29-30 нед.	2
4.	Дыхательные упражнения	31-32 нед.	4
5.	Освоение методов мышечной релаксации	33-34 нед.	2
6.	Стретчинг	35-38 нед.	2
7.	Прикладная аэробика	39-42 нед.	2
Итого			19,9
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

Реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных компетенций обучающихся. В рамках дисциплины не предусмотрены интерактивные образовательные технологии.

### 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной 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-7).	Физическая культура и спорт		
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту		

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

Код компетенции /этап	Показатель оценивания компетенций	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый зачтено	Продвинутый зачтено	Высокий зачтено
1	2	3	4	5
ОК-7/ начальный, основной	<p>1. Доля освоенных обучающимися знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимися знаний, умений и навыков в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p><b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; научно-биологические и практические основы адаптивной физической культуры и здорового образа жизни; о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; об особенностях двигательного режима и других условий работы; о порядке организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками повышения работоспособности, сохранения и</p>	<p><b>Знать:</b> об основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p><b>Уметь:</b> применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками самостоятельного поддержания средствами адаптивной физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по</p>	<p><b>Знать:</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; основы контроля за состоянием здоровья.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных упражнений для адаптации организма</p>

		укрепления здоровья; методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни.	укреплению здоровья; способностью использовать методы и средства адаптивной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.	к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. <i>Владеть:</i> навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья; способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.
--	--	--	--	---

**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 образовательной программы**

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкала оценивания
				Наименование	№№ зада	

		ции (или её части)			ний	
<b>2 семестр</b>						
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	ОК-7	Практическое занятие 1	Собеседование	1-3	Согласно табл.7.2
2.	Коррекция техники основных движений	ОК-7	Практическое занятие 2	Тестирование	1-7	Согласно табл.7.2
3.	Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц	ОК-7	Практическое занятие 3	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2
4.	Коррекция и развитие координационных способностей	ОК-7	Практическое занятие 4	Собеседование Индивидуальный норматив	1-8	Согласно табл.7.2
5.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	ОК-7	Практическое занятие 5	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2
6.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	ОК-7	Практическое занятие 6	Собеседование Индивидуальный норматив	1-8	Согласно табл.7.2
7.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	ОК-7	Практическое занятие 7	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
8.	Коррекция и развитие сенсорных систем	ОК-7	Практическое занятие 8	Тестирование	1-10	Согласно табл.7.2
9.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	ОК-7	Практическое занятие 9	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
10.	Основы биомеханической структуры движений	ОК-7	Практическое занятие 10	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
11.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	ОК-7	Практическое занятие 11	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
12.	Релаксация	ОК-7	Практическое занятие 12	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
13.	Закаливание и его значение для организма	ОК-7	Практическое занятие 13	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
14.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	ОК-7	Практическое занятие 14	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
15.	Прикладная аэробика	ОК-7	Практическое занятие 15	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
16.	Стретчинг	ОК-7	Практическое занятие 16	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2
17.	Паралимпийское движение –	ОК-7	Практическое	Собеседование	1-6	Согласно

	основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.		занятие 17	Реферат		табл.7.2
<b>3 семестр</b>						
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	ОК-7	Практическое занятие 1	Собеседование	1-3	Согласно табл.7.2
2.	Коррекция техники основных движений	ОК-7	Практическое занятие 2	Тестирование	1-7	Согласно табл.7.2
3.	Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц	ОК-7	Практическое занятие 3	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2
4.	Коррекция и развитие координационных способностей	ОК-7	Практическое занятие 4	Собеседование Индивидуальный норматив	1-8	Согласно табл.7.2
5.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	ОК-7	Практическое занятие 5	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2
6.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	ОК-7	Практическое занятие 6	Собеседование Индивидуальный норматив	1-8	Согласно табл.7.2
7.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	ОК-7	Практическое занятие 7	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
8.	Коррекция и развитие сенсорных систем	ОК-7	Практическое занятие 8	Тестирование	1-10	Согласно табл.7.2
9.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	ОК-7	Практическое занятие 9	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
10.	Основы биомеханической структуры движений	ОК-7	Практическое занятие 10	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
11.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	ОК-7	Практическое занятие 11	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
12.	Релаксация	ОК-7	Практическое занятие 12	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
13.	Закаливание и его значение для организма	ОК-7	Практическое занятие 13	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
14.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	ОК-7	Практическое занятие 14	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
15.	Прикладная аэробика	ОК-7	Практическое занятие 15	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
16.	Стретчинг	ОК-7	Практическое занятие 16	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2

17.	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	ОК-7	Практическое занятие 17	Собеседование Реферат	1-6	Согласно табл.7.2
<b>4 семестр</b>						
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	ОК-7	Практическое занятие 1	Собеседование	1-3	Согласно табл.7.2
2.	Коррекция техники основных движений	ОК-7	Практическое занятие 2	Тестирование	1-7	Согласно табл.7.2
3.	Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц	ОК-7	Практическое занятие 3	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2
4.	Коррекция и развитие координационных способностей	ОК-7	Практическое занятие 4	Собеседование Индивидуальный норматив	1-8	Согласно табл.7.2
5.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	ОК-7	Практическое занятие 5	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2
6.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	ОК-7	Практическое занятие 6	Собеседование Индивидуальный норматив	1-8	Согласно табл.7.2
7.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	ОК-7	Практическое занятие 7	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
8.	Коррекция и развитие сенсорных систем	ОК-7	Практическое занятие 8	Тестирование	1-10	Согласно табл.7.2
9.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	ОК-7	Практическое занятие 9	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
10.	Основы биомеханической структуры движений	ОК-7	Практическое занятие 10	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
11.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	ОК-7	Практическое занятие 11	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
12.	Релаксация	ОК-7	Практическое занятие 12	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
13.	Закаливание и его значение для организма	ОК-7	Практическое занятие 13	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
14.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	ОК-7	Практическое занятие 14	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
15.	Прикладная аэробика	ОК-7	Практическое занятие 15	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
16.	Стретчинг	ОК-7	Практическое занятие 16	Собеседование Индивидуальный	1-7	Согласно табл.7.2

				ый норматив		
17.	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	ОК-7	Практическое занятие 17	Собеседование Реферат	1-6	Согласно табл.7.2
<b>5 семестр</b>						
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	ОК-7	Практическое занятие 1	Собеседование	1-3	Согласно табл.7.2
2.	Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц	ОК-7	Практическое занятие 2	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	ОК-7	Практическое занятие 3	Собеседование Индивидуальный норматив	1-8	Согласно табл.7.2
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	ОК-7	Практическое занятие 4	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2
5.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	ОК-7	Практическое занятие 5	Собеседование Индивидуальный норматив	1-8	Согласно табл.7.2
6.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	ОК-7	Практическое занятие 6	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
7.	Коррекция и развитие сенсорных систем	ОК-7	Практическое занятие 7	Тестирование	1-10	Согласно табл.7.2
8.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	ОК-7	Практическое занятие 8	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
9.	Основы биомеханической структуры движений	ОК-7	Практическое занятие 9	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
10.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	ОК-7	Практическое занятие 10	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
11.	Релаксация	ОК-7	Практическое занятие 11	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
12.	Закаливание и его значение для организма	ОК-7	Практическое занятие 12	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
13.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	ОК-7	Практическое занятие 13	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
14.	Прикладная аэробика	ОК-7	Практическое занятие 14	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
15.	Стретчинг	ОК-7	Практическое занятие 15	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2



6 семестр						
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	ОК-7	Практическое занятие 1	Собеседование	1-3	Согласно табл.7.2
2.	Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц	ОК-7	Практическое занятие 2	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	ОК-7	Практическое занятие 3	Собеседование Индивидуальный норматив	1-8	Согласно табл.7.2
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	ОК-7	Практическое занятие 4	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2
5.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	ОК-7	Практическое занятие 5	Собеседование Индивидуальный норматив	1-8	Согласно табл.7.2
6.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	ОК-7	Практическое занятие 6	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
7.	Основы биомеханической структуры движений	ОК-7	Практическое занятие 7	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
8.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	ОК-7	Практическое занятие 8	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
9.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	ОК-7	Практическое занятие 9	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
10.	Прикладная аэробика	ОК-7	Практическое занятие 10	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
11.	Стретчинг	ОК-7	Практическое занятие 11	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2

Примеры типовых контрольных заданий для текущего контроля.

#### ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

Этапы:

2-ой семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Двигательный режим.

3-ий семестр. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в системе высшего образования России.

4-ый семестр. Физическая культура в жизни обучающихся в системе высшего образования России. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.

5-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

6-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающегося.  
Производственная гимнастика.

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.

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости представлены в УММ по дисциплине.

Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся

№ п/п	Содержание	Форма оценки Сроки (сем)	Контрольно-зачетные нормативы и требования
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл	2-6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	2-6
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл	2-6
4	Подтягивание на перекладине (юноши)	Балл	2-6
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))	Балл	2-6
6	Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа на спине (девушки)	Балл	2-6
7	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	Балл	2-6
8	Жим штанги руками из положения лежа на скамье (юноши)	Балл	2-6
9	Плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности)	Балл	2-6
10	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Балл	2-6
11	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики Зачет	Балл	2-3
12	Составление комплекса упражнений с учетом особенностей заболевания занимающихся Зачет	Балл	2-6
13	Составление комплекса производственной гимнастики с учетом особенностей будущей профессии Зачет	Балл	2-6
14	Контрольные функциональные пробы и тесты 1 Функциональная проба (тест Рюффье) Оценка	Оценка	2-6
15	Ортостатическая функциональная проба	Оценка	2-6
16	Проба Штанге, проба Генчи Оценка	Оценка	2-6

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.

#### **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 02.016–2018 «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* 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				
Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений»	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования

Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».	1	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».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование и реферат по теме по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».	1	Дан неполный ответ по теме собеседования Материал подготовлен, содержание соответствует теме	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования. Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив	1	Динамика прироста результатов не прослеживается	2	Динамика прироста результатов прослеживается
СРС	8		16	
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
3 семестр				
Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений»	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме	1	Дан неполный ответ по	3	Дан развернутый

«Коррекция и развитие сенсорных систем»		теме собеседования		ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».	1	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».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование и реферат по теме по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».	1	Дан неполный ответ по теме собеседования Материал подготовлен, содержание соответствует теме	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования. Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив	1	Динамика прироста результатов не прослеживается	2	Динамика прироста результатов прослеживается
СРС	8		16	
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
4 семестр				
Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений»	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме	1	Дан неполный ответ по	3	Дан развернутый

«Компенсация утраченных или нарушенных функций».		теме собеседования		ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».	1	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».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование и реферат по теме по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».	1	Дан неполный ответ по теме собеседования Материал подготовлен, содержание соответствует теме	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования. Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив	1	Динамика прироста результатов не прослеживается	2	Динамика прироста результатов прослеживается
СРС	8		16	
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
5 семестр				
Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция техники основных	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме

движений»				собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».	1	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».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование и реферат по теме по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».	1	Дан неполный ответ по теме собеседования Материал подготовлен, содержание соответствует теме	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования. Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив	1	Динамика прироста результатов не прослеживается	2	Динамика прироста результатов прослеживается
СРС	8		16	
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
6 семестр				

Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений»	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».	1	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».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование и реферат по теме по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».	1	Дан неполный ответ по теме собеседования Материал подготовлен, содержание соответствует теме	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования. Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив	1	Динамика прироста результатов не прослеживается	2	Динамика прироста результатов прослеживается



СРС	8		16	
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	

Обучающиеся выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Итоговая отметка по физической культуре 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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: 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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: 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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура» с целью освоения и закрепления компетенций.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: 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 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины


Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание* для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изме- нённых	заменё нных	аннулиро- ванных	нов ых			

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
государственного управления и  
международных отношений

*(наименование ф-та полностью)*

 И.В. Минаикова  
*(подпись, инициалы, фамилия)*

« 31 » 06 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Адаптивная физическая культура

*(наименование дисциплины)*

19.03.02 Продукты питания из растительного сырья

*шифр и наименование направленности подготовки (специальности)*

направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий»

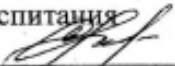
*наименование направленности (профиля, специализации)*

форма обучения заочная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направлений подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья» на основании учебного плана направления подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», одобренного Ученым советом университета протокол № 10 30.05.2016 г.

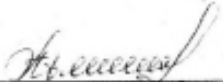
Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направления подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья» на заседании кафедры физического воспитания 31.08.2016 г., протокол № 1.

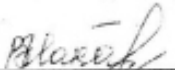
И.о. заведующего кафедрой физического воспитания  
к.п.н. \_\_\_\_\_  Е.В. Скриплева

Разработчики программы:

Старший преподаватель кафедры \_\_\_\_\_  В.Н. Верютин

Согласовано на заседании кафедры Товароведения, технологии и экспертизы товаров  
протокол № 1 «31» 08 2016г.


Заведующего кафедрой  
Товароведения, технологии и  
экспертизы товаров \_\_\_\_\_  Э.А. Пьяникова

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», одобренного Ученым советом университета протокол № 5 «30» 01 2014 г. на заседании кафедры физического воспитания «31» 08 2016 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ 

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», одобренного Ученым советом университета протокол № 5 «30» 01 2014 г. на заседании кафедры физического воспитания «31» 08 2016 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ 

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «29» 03 2019г. на заседании кафедры физического воспитания от «28» 08 2019 г, протокол № 12

*(наименование кафедры, дата, номер протокола)*

Зав. кафедрой



Т.В. Скобликова

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «25» 02 2020г. на заседании кафедры физического воспитания от «31» 08 2020 г, протокол № 13

*(наименование кафедры, дата, номер протокола)*

Зав. кафедрой



Т.В. Скобликова

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «25» 02 2020г. на заседании кафедры физического воспитания от «30» 08 2021 г, протокол № 1

*(наименование кафедры, дата, номер протокола)*

Зав. кафедрой



С.В. Токарева

## **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**

Обучающиеся должны **знать**:

- ценности физической культуры, значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- особенности двигательного режима и других условий работы;
- порядок организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
- основы контроля за состоянием здоровья.

**уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- 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;

- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**владеть:**

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни.
- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по адаптивной физической культуре;
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.

У обучающихся формируется следующая компетенция:

способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7, ОК-8, ОК-9).

## **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 Объём 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 – Объём дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	0
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	319,8
Контроль/экз. (подготовка к экзамену)	8
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,2
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
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	Требования безопасности и гигиены к месту проведения занятий по физической культуре с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, а также к спортивному оборудованию и инвентарю
2.	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. Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц. 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 сохраненных функций в случае невозможности коррекции. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. 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	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. Фитбол-аэробика: упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений.
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. 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.
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

№ п/п	Раздел (тема) курса	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек.ча с	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>2 семестр</b>							
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	-	-	1	У-1,2 МУ-1	С 1	ОК-7 ОК-8, ОК-9
2.	Коррекция техники основных движений	-	-	2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 2 Ин 2	ОК-7 ОК-8, ОК-9
3.	Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц	-	-	3	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 3 Ин 3	ОК-7 ОК-8, ОК-9
4.	Коррекция и развитие координационных способностей	-	-	4	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 4 Ин 4	ОК-7 ОК-8, ОК-9
5.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	-	-	5	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 5 Ин 5	ОК-7 ОК-8, ОК-9
6.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	-	-	6	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 6 Ин 6	ОК-7 ОК-8, ОК-9
7.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	-	-	7	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 7 Ин 7	ОК-7 ОК-8, ОК-9
8.	Коррекция и развитие сенсорных систем	-	-	8	У-1, 2 МУ-1, 3	С 8 Ин 8	ОК-7 ОК-8,

							ОК-9
9.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	-	-	9	У-1, 2 МУ-1, 3	С 9 Ин 9	ОК-7 ОК-8, ОК-9
10	Основы биомеханической структуры движений	-	-	10	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 10 Ин 10	ОК-7 ОК-8, ОК-9
11	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	-	-	11	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 11 Ин 11	ОК-7 ОК-8, ОК-9
12	Релаксация	-	-	12	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 12 Ин 12	ОК-7 ОК-8, ОК-9
13	Закаливание и его значение для организма	-	-	13	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 13 Ин 13	ОК-7 ОК-8, ОК-9
14	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	-	-	14	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	С 14 Ин 14	ОК-7 ОК-8, ОК-9
15	Прикладная аэробика	-	-	15	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 15 Ин 15	ОК-7 ОК-8, ОК-9
16	Стретчинг	-	-	16	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 16 Ин 16	ОК-7 ОК-8, ОК-9
17	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	-	-	17	У-1, 2 МУ-1, 3	С 17 Р 17	ОК-7 ОК-8, ОК-9
<b>3 семестр</b>							
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	-	-	1	У-1,2 МУ-1	С 1	ОК-7 ОК-8, ОК-9
2.	Коррекция техники основных движений	-	-	2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 2 Ин 2	ОК-7 ОК-8, ОК-9
3.	Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц	-	-	3	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 3 Ин 3	ОК-7 ОК-8, ОК-9
4.	Коррекция и развитие координационных способностей	-	-	4	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 4 Ин 4	ОК-7 ОК-8, ОК-9
5.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	-	-	5	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 5 Ин 5	ОК-7 ОК-8, ОК-9
6.	Профилактическая и оздоровительная	-	-	6	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 6 Ин 6	ОК-7 ОК-8,

	гимнастика						ОК-9
7.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	-	-	7	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 7 Ин 7	ОК-7 ОК-8, ОК-9
8.	Коррекция и развитие сенсорных систем	-	-	8	У-1, 2 МУ-1, 3	С 8 Ин 8	ОК-7 ОК-8, ОК-9
9.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	-	-	9	У-1, 2 МУ-1, 3	С 9 Ин 9	ОК-7 ОК-8, ОК-9
10	Основы биомеханической структуры движений	-	-	10	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 10 Ин 10	ОК-7 ОК-8, ОК-9
11	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	-	-	11	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 11 Ин 11	ОК-7 ОК-8, ОК-9
12	Релаксация	-	-	12	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 12 Ин 12	ОК-7 ОК-8, ОК-9
13	Закаливание и его значение для организма	-	-	13	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 13 Ин 13	ОК-7 ОК-8, ОК-9
14	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	-	-	14	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	С 14 Ин 14	ОК-7 ОК-8, ОК-9
15	Прикладная аэробика	-	-	15	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 15 Ин 15	ОК-7 ОК-8, ОК-9
16	Стретчинг	-	-	16	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 16 Ин 16	ОК-7 ОК-8, ОК-9
17	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	-	-	17	У-1, 2 МУ-1, 3	С 17 Р 17	ОК-7 ОК-8, ОК-9
<b>4 семестр</b>							
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	-	-	1	У-1,2 МУ-1	С 1	ОК-7 ОК-8, ОК-9
2.	Коррекция техники основных движений	-	-	2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 2 Ин 2	ОК-7 ОК-8, ОК-9
3.	Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц	-	-	3	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 3 Ин 3	ОК-7 ОК-8, ОК-9
4.	Коррекция и развитие координационных	-	-	4	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 4 Ин 4	ОК-7 ОК-8,

	способностей						ОК-9
5.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	-	-	5	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 5 Ин 5	ОК-7 ОК-8, ОК-9
6.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	-	-	6	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 6 Ин 6	ОК-7 ОК-8, ОК-9
7.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	-	-	7	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 7 Ин 7	ОК-7 ОК-8, ОК-9
8.	Коррекция и развитие сенсорных систем	-	-	8	У-1, 2 МУ-1, 3	С 8 Ин 8	ОК-7 ОК-8, ОК-9
9.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	-	-	9	У-1, 2 МУ-1, 3	С 9 Ин 9	ОК-7 ОК-8, ОК-9
10	Основы биомеханической структуры движений	-	-	10	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 10 Ин 10	ОК-7 ОК-8, ОК-9
11	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	-	-	11	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 11 Ин 11	ОК-7 ОК-8, ОК-9
12	Релаксация	-	-	12	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 12 Ин 12	ОК-7 ОК-8, ОК-9
13	Закаливание и его значение для организма	-	-	13	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 13 Ин 13	ОК-7 ОК-8, ОК-9
14	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	-	-	14	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	С 14 Ин 14	ОК-7 ОК-8, ОК-9
15	Прикладная аэробика	-	-	15	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 15 Ин 15	ОК-7 ОК-8, ОК-9
16	Стретчинг	-	-	16	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 16 Ин 16	ОК-7 ОК-8, ОК-9
17	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	-	-	17	У-1, 2 МУ-1, 3	С 17 Р 17	ОК-7 ОК-8, ОК-9
<b>5 семестр</b>							
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	-	-	1	У-1,2 МУ-1	С 1	ОК-7 ОК-8, ОК-9
2.	Разучивание совершенствования упражнений для различных	-	-	2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 2 Ин 2	ОК-7 ОК-8, ОК-9

	групп мышц						
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	-	-	3	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 3 Ин 3	ОК-7 ОК-8, ОК-9
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	-	-	4	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 4 Ин 4	ОК-7 ОК-8, ОК-9
5.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	-	-	5	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 5 Ин 5	ОК-7 ОК-8, ОК-9
6.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	-	-	6	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 6 Ин 6	ОК-7 ОК-8, ОК-9
7.	Коррекция и развитие сенсорных систем	-	-	7	У-1, 2 МУ-1, 3	С 7 Ин 7	ОК-7 ОК-8, ОК-9
8.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	-	-	8	У-1, 2 МУ-1, 3	С 8 Ин 8	ОК-7 ОК-8, ОК-9
9.	Основы биомеханической структуры движений	-	-	9	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 9 Ин 9	ОК-7 ОК-8, ОК-9
10	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	-	-	10	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 10 Ин 10	ОК-7 ОК-8, ОК-9
11	Релаксация	-	-	11	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 11 Ин 11	ОК-7 ОК-8, ОК-9
12	Закаливание и его значение для организма	-	-	12	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 12 Ин 12	ОК-7 ОК-8, ОК-9
13	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	-	-	13	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	С 13 Ин 13	ОК-7 ОК-8, ОК-9
14	Прикладная аэробика	-	-	14	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 14 Ин 14	ОК-7 ОК-8, ОК-9
15	Стретчинг	-	-	15	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 15 Ин 15	ОК-7 ОК-8, ОК-9
<b>6 семестр</b>							
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	-	-	1	У-1,2 МУ-1	С 1	ОК-7 ОК-8, ОК-9
2.	Коррекция техники основных движений	-	-	2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 2 Ин 2	ОК-7 ОК-8, ОК-9
3.	Коррекция и развитие	-	-	3	У-1, 2, 5, 6	С 3	ОК-7



	координационных способностей				МУ-1, 3	Ин 3	ОК-8, ОК-9
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	-	-	4	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 4 Ин 4	ОК-7 ОК-8, ОК-9
5.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	-	-	5	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 5 Ин 5	ОК-7 ОК-8, ОК-9
6.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	-	-	6	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 6 Ин 6	ОК-7 ОК-8, ОК-9
7.	Основы биомеханической структуры движений	-	-	7	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 9 Ин 9	ОК-7 ОК-8, ОК-9
8.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	-	-	8	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 10 Ин 10	ОК-7 ОК-8, ОК-9
9.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	-	-	9	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	С 13 Ин 13	ОК-7 ОК-8, ОК-9
10	Прикладная аэробика	-	-	10	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 14 Ин 14	ОК-7 ОК-8, ОК-9
11	Стретчинг	-	-	11	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 15 Ин 15	ОК-7 ОК-8, ОК-9

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

#### 4.2. Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2.1 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	1-3 нед.	18
2.	Самодиагностика состояния организма	4-5 нед.	18
3.	Оздоровительная гимнастика	6-7 нед.	18
4.	Дыхательные упражнения	8-9 нед.	18
5.	Освоение методов мышечной релаксации	10-12 нед.	18
6.	Стретчинг	13-15 нед.	18

7.	Прикладная аэробика	16-19 нед.	18
Итого			126
3 семестр			
1.	Разучивание совершенствования упражнений	1-3 нед.	6
2.	Самодиагностика состояния организма	4-5 нед.	4
3.	Оздоровительная гимнастика	6-7 нед.	3,9
4.	Дыхательные упражнения	8-9 нед.	4
5.	Освоение методов мышечной релаксации	10-12 нед.	4
6.	Стретчинг	13-15 нед.	4
7.	Прикладная аэробика	16-19 нед.	6
Итого			31,9
4 семестр			
1.	Разучивание совершенствования упражнений	25-26 нед.	15
2.	Самодиагностика состояния организма	27-28 нед.	15
3.	Оздоровительная гимнастика	29-30 нед.	15
4.	Дыхательные упражнения	31-32 нед.	15
5.	Освоение методов мышечной релаксации	33-34 нед.	15
6.	Стретчинг	35-36 нед.	15
7.	Прикладная аэробика	37-39 нед.	15
8.	Методы доступного самоконтроля	40-42 нед.	15
Итого			130
5 семестр			
1.	Разучивание совершенствования упражнений	1 нед.	6
2.	Самодиагностика состояния организма	2 нед.	4
3.	Оздоровительная гимнастика	3-5 нед.	3,9
4.	Дыхательные упражнения	6-7 нед.	4
5.	Освоение методов мышечной релаксации	8-10 нед.	4
6.	Стретчинг	11-14 нед.	4
7.	Прикладная аэробика	15-19 нед.	6
Итого			31,9

Итого	319.8
-------	-------

## 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

Реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных компетенций обучающихся. В рамках дисциплины не предусмотрены интерактивные образовательные технологии.

### 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной 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	Физическая культура и спорт		

социальной и профессиональной деятельности (ОК-7).	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
--	---

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

Код компетенции /этап	Показатель оценивания компетенций	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый зачтено	Продвинутый зачтено	Высокий зачтено
1	2	3	4	5
ОК-7/ начальный, основной	<p>1. Доля освоенных обучающих знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающих знаний, умений и навыков в типовых и нестандартных ситуациях</p> <p>3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p><b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; научно-биологические и практические основы адаптивной физической культуры и здорового образа жизни; о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; об особенностях двигательного режима и других условий работы; о порядке организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p>	<p><b>Знать:</b> об основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p><b>Уметь:</b> применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками самостоятельного поддержания средствами адаптивной физической культуры и спорта необходимого физического уровня</p>	<p><b>Знать:</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; основы контроля за состоянием здоровья.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых</p>

		<p><i>Владеть:</i>          навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни.</p>	<p>для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья; способностью использовать методы и средства адаптивной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.</p>	<p>прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.  <i>Владеть:</i>          навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья; способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.</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 образовательной программы**

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контроля реализуемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
<b>2 семестр</b>						
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	ОК-7	Практическое занятие 1	Собеседование	1-3	Согласно табл.7.2
2.	Коррекция техники основных движений	ОК-7	Практическое занятие 2	Тестирование	1-7	Согласно табл.7.2
3.	Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц	ОК-7	Практическое занятие 3	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2
4.	Коррекция и развитие координационных способностей	ОК-7	Практическое занятие 4	Собеседование Индивидуальный норматив	1-8	Согласно табл.7.2
5.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	ОК-7	Практическое занятие 5	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2
6.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	ОК-7	Практическое занятие 6	Собеседование Индивидуальный норматив	1-8	Согласно табл.7.2
7.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	ОК-7	Практическое занятие 7	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
8.	Коррекция и развитие сенсорных систем	ОК-7	Практическое занятие 8	Тестирование	1-10	Согласно табл.7.2
9.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	ОК-7	Практическое занятие 9	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
10.	Основы биомеханической структуры движений	ОК-7	Практическое занятие 10	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
11.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	ОК-7	Практическое занятие 11	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
12.	Релаксация	ОК-7	Практическое занятие 12	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
13.	Закаливание и его значение для организма	ОК-7	Практическое занятие 13	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
14.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	ОК-7	Практическое занятие 14	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
15.	Прикладная аэробика	ОК-7	Практическое занятие 15	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2

16.	Стретчинг	ОК-7	Практическое занятие 16	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2
17.	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	ОК-7	Практическое занятие 17	Собеседование Реферат	1-6	Согласно табл.7.2
<b>3 семестр</b>						
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	ОК-7	Практическое занятие 1	Собеседование	1-3	Согласно табл.7.2
2.	Коррекция техники основных движений	ОК-7	Практическое занятие 2	Тестирование	1-7	Согласно табл.7.2
3.	Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц	ОК-7	Практическое занятие 3	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2
4.	Коррекция и развитие координационных способностей	ОК-7	Практическое занятие 4	Собеседование Индивидуальный норматив	1-8	Согласно табл.7.2
5.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	ОК-7	Практическое занятие 5	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2
6.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	ОК-7	Практическое занятие 6	Собеседование Индивидуальный норматив	1-8	Согласно табл.7.2
7.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	ОК-7	Практическое занятие 7	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
8.	Коррекция и развитие сенсорных систем	ОК-7	Практическое занятие 8	Тестирование	1-10	Согласно табл.7.2
9.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	ОК-7	Практическое занятие 9	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
10.	Основы биомеханической структуры движений	ОК-7	Практическое занятие 10	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
11.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	ОК-7	Практическое занятие 11	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
12.	Релаксация	ОК-7	Практическое занятие 12	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
13.	Закаливание и его значение для организма	ОК-7	Практическое занятие 13	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
14.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	ОК-7	Практическое занятие 14	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
15.	Прикладная аэробика	ОК-7	Практическое занятие 15	Собеседование Индивидуальный	1-10	Согласно табл.7.2

				ый норматив		
16.	Стретчинг	ОК-7	Практическое занятие 16	Собеседование Индивидуальн ый норматив	1-7	Согласно табл.7.2
17.	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	ОК-7	Практическое занятие 17	Собеседование Реферат	1-6	Согласно табл.7.2
<b>4 семестр</b>						
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	ОК-7	Практическое занятие 1	Собеседование	1-3	Согласно табл.7.2
2.	Коррекция техники основных движений	ОК-7	Практическое занятие 2	Тестирование	1-7	Согласно табл.7.2
3.	Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц	ОК-7	Практическое занятие 3	Собеседование Индивидуальн ый норматив	1-7	Согласно табл.7.2
4.	Коррекция и развитие координационных способностей	ОК-7	Практическое занятие 4	Собеседование Индивидуальн ый норматив	1-8	Согласно табл.7.2
5.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	ОК-7	Практическое занятие 5	Собеседование Индивидуальн ый норматив	1-7	Согласно табл.7.2
6.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	ОК-7	Практическое занятие 6	Собеседование Индивидуальн ый норматив	1-8	Согласно табл.7.2
7.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	ОК-7	Практическое занятие 7	Собеседование Индивидуальн ый норматив	1-10	Согласно табл.7.2
8.	Коррекция и развитие сенсорных систем	ОК-7	Практическое занятие 8	Тестирование	1-10	Согласно табл.7.2
9.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	ОК-7	Практическое занятие 9	Собеседование Индивидуальн ый норматив	1-10	Согласно табл.7.2
10.	Основы биомеханической структуры движений	ОК-7	Практическое занятие 10	Собеседование Индивидуальн ый норматив	1-10	Согласно табл.7.2
11.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	ОК-7	Практическое занятие 11	Собеседование Индивидуальн ый норматив	1-10	Согласно табл.7.2
12.	Релаксация	ОК-7	Практическое занятие 12	Собеседование Индивидуальн ый норматив	1-10	Согласно табл.7.2
13.	Закаливание и его значение для организма	ОК-7	Практическое занятие 13	Собеседование Индивидуальн ый норматив	1-10	Согласно табл.7.2
14.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	ОК-7	Практическое занятие 14	Собеседование Индивидуальн ый норматив	1-10	Согласно табл.7.2
15.	Прикладная аэробика	ОК-7	Практическое	Собеседование	1-10	Согласно



			занятие 15	Индивидуальный норматив		табл.7.2
16.	Стретчинг	ОК-7	Практическое занятие 16	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2
17.	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	ОК-7	Практическое занятие 17	Собеседование Реферат	1-6	Согласно табл.7.2
<b>5 семестр</b>						
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	ОК-7	Практическое занятие 1	Собеседование	1-3	Согласно табл.7.2
2.	Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц	ОК-7	Практическое занятие 2	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	ОК-7	Практическое занятие 3	Собеседование Индивидуальный норматив	1-8	Согласно табл.7.2
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	ОК-7	Практическое занятие 4	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2
5.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	ОК-7	Практическое занятие 5	Собеседование Индивидуальный норматив	1-8	Согласно табл.7.2
6.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	ОК-7	Практическое занятие 6	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
7.	Коррекция и развитие сенсорных систем	ОК-7	Практическое занятие 7	Тестирование	1-10	Согласно табл.7.2
8.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	ОК-7	Практическое занятие 8	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
9.	Основы биомеханической структуры движений	ОК-7	Практическое занятие 9	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
10.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	ОК-7	Практическое занятие 10	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
11.	Релаксация	ОК-7	Практическое занятие 11	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
12.	Закаливание и его значение для организма	ОК-7	Практическое занятие 12	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
13.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	ОК-7	Практическое занятие 13	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
14.	Прикладная аэробика	ОК-7	Практическое занятие 14	Собеседование Индивидуальный	1-10	Согласно табл.7.2

				ый норматив		
15.	Стретчинг	ОК-7	Практическое занятие 15	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2
<b>6 семестр</b>						
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	ОК-7	Практическое занятие 1	Собеседование	1-3	Согласно табл.7.2
2.	Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц	ОК-7	Практическое занятие 2	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	ОК-7	Практическое занятие 3	Собеседование Индивидуальный норматив	1-8	Согласно табл.7.2
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	ОК-7	Практическое занятие 4	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2
5.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	ОК-7	Практическое занятие 5	Собеседование Индивидуальный норматив	1-8	Согласно табл.7.2
6.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	ОК-7	Практическое занятие 6	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
7.	Основы биомеханической структуры движений	ОК-7	Практическое занятие 7	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
8.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	ОК-7	Практическое занятие 8	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
9.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	ОК-7	Практическое занятие 9	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
10.	Прикладная аэробика	ОК-7	Практическое занятие 10	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
11.	Стретчинг	ОК-7	Практическое занятие 11	Собеседование Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл.7.2

Примеры типовых контрольных заданий для текущего контроля.

#### ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

Этапы:

2-ой семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Двигательный режим.

3-ий семестр. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в системе высшего образования России.

4-ый семестр. Физическая культура в жизни обучающихся в системе высшего образования России. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.

5-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

6-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающегося. Производственная гимнастика.

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.

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости представлены в УММ по дисциплине.

Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся

№ п/п	Содержание	Форма оценки Сроки (сем)	Контрольно-зачетные нормативы и требования
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл	2-6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	2-6
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл	2-6
4	Подтягивание на перекладине (юноши)	Балл	2-6
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))	Балл	2-6
6	Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа на спине (девушки)	Балл	2-6
7	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	Балл	2-6
8	Жим штанги руками из положения лежа на скамье (юноши)	Балл	2-6
9	Плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности)	Балл	2-6
10	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Балл	2-6
11	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики Зачет	Балл	2-3
12	Составление комплекса упражнений с учетом особенностей заболевания занимающихся Зачет	Балл	2-6
13	Составление комплекса производственной гимнастики с учетом особенностей будущей профессии Зачет	Балл	2-6
14	Контрольные функциональные пробы и тесты 1 Функциональная проба (тест Рюффье) Оценка	Оценка	2-6
15	Ортостатическая функциональная проба	Оценка	2-6
16	Проба Штанге, проба Генчи Оценка	Оценка	2-6

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.

#### **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 02.016–2018 «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* 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
<b>2 семестр</b>				
Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений»	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме	2	Дан неполный ответ по	3	Дан развернутый

«Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»		теме собеседования		ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».	1	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».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование и реферат по теме по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».	1	Дан неполный ответ по теме собеседования Материал подготовлен, содержание соответствует теме	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования. Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив	1	Динамика прироста результатов не прослеживается	2	Динамика прироста результатов прослеживается
СРС	8		16	
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
3 семестр				
Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений»	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме	2	Дан неполный ответ по	3	Дан развернутый

«Профилактика и коррекция соматических нарушений»		теме собеседования		ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».	1	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».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование и реферат по теме по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».	1	Дан неполный ответ по теме собеседования Материал подготовлен, содержание соответствует теме	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования. Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив	1	Динамика прироста результатов не прослеживается	2	Динамика прироста результатов прослеживается
СРС	8		16	
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
4 семестр				
Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений»	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме

координационных способностей»				собеседования
Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».	1	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».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование и реферат по теме по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».	1	Дан неполный ответ по теме собеседования Материал подготовлен, содержание соответствует теме	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования. Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив	1	Динамика прироста результатов не прослеживается	2	Динамика прироста результатов прослеживается
СРС	8		16	
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
5 семестр				
Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования

культурой»				
Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений»	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».	1	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».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование и реферат по теме по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».	1	Дан неполный ответ по теме собеседования Материал подготовлен, содержание соответствует теме	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования. Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив	1	Динамика прироста результатов не прослеживается	2	Динамика прироста результатов прослеживается
СРС	8		16	
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	



Зачет	0		36	
Итого	24		100	
6 семестр				
Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений»	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»	1	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».	1	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».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование и реферат по теме по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».	1	Дан неполный ответ по теме собеседования Материал подготовлен, содержание соответствует теме	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования. Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив	1	Динамика прироста	2	Динамика

		результатов не прослеживается		прироста результатов прослеживается
СРС	8		16	
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	

Обучающиеся выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Итоговая отметка по физической культуре 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://ftainer.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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: 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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: 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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура» с целью освоения и закрепления компетенций.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: 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 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины**

<b>Номер изменения</b>	<b>Номера страниц</b>				<b>Всего страниц</b>	<b>Дата</b>	<b>Основание* для изменения и подпись лица, проводившего изменения</b>
	<b>изме- нённых</b>	<b>заменё нных</b>	<b>аннулиро- ванных</b>	<b>нов ых</b>			