

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич

Должность: ректор

Дата подписания: 30.08.2023 16:36:26

Уникальный программный ключ:

9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be730df2374d16f3c0ce536f0fc6

АННОТАЦИЯ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

(наименование курса)

Адаптивная физическая культура

направление подготовки (специальность) 21.03.02

(шифр согласно ФГОС)

Землеустройство и кадастры

и наименование направления подготовки (специальности)

форма обучения очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Цель преподавания дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств адаптивной физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины

Задачами освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» является:

- 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.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма

УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Разделы дисциплины

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

Таблица - Содержание дисциплины, структурированное по темам

| № | 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. | <p>Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>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.</p> <p>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"> - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти; <p>Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям;</p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д. <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</p> |

| | | |
|-----|---|--|
| | | 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. | Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. | История развития паралимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта. |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

строительства и архитектуры

(наименование ф-та полностью)

 Е.Г. Пахомова

(подпись, инициалы, фамилия)

« 31 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Адаптивная физическая культура

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО

21.03.02 Землеустройство и кадастры

шифр и наименование направленности подготовки (специальности)

направленность (профиль) «Городской кадастр»

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения

очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курск-2021

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению 21.03.02 Землеустройство и кадастры и на основании учебного плана ОПОП ВО 21.03.02 Землеустройство и кадастры направленность (профиль) «Городской кадастр», одобренного Ученым советом университета (протокол № 9 от «25» 06 2021 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 21.03.02 Землеустройство и кадастры направленность (профиль) «Городской кадастр» на заседании кафедры физического воспитания «30» 08 2021 г., протокол № 1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

и. о. зав. кафедрой _____ Токарева С.В.

Разработчики рабочей программы:

Доцент _____ Курасбедиани З.В.

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

Согласовано: на заседании кафедры экспертизы и управления недвижимостью, горного дела «31» 02 2021, протокол № 1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Бредихин В.В.

Директор научной библиотеки _____ Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 21.03.02 Землеустройство и кадастры направленность (профиль) «Городской кадастр», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «26» 02 2022 г. на заседании кафедры физического воспитания «29» 06 2022 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 21.03.02 Землеустройство и кадастры направленность (профиль) «Городской кадастр», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 «27» 02 2023 г. на заседании кафедры физического воспитания «05» 06 2023 г., протокол № 11.

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 21.03.02 Землеустройство и кадастры направленность (профиль) «Городской кадастр», одобренного Ученым советом университета, протокол № _____ «_____» _____ 20____ г. на заседании кафедры физического воспитания «_____» _____ 20____ г., протокол № _____.

Зав. кафедрой _____

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

1.1 Цель дисциплины

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

1.2 Задачи дисциплины

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

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

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

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

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | | <p>использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.</p> <p>Владеть (или иметь опыт деятельности): методами, средствами физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма</p> |
| | | <p>УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> | <p>Знать: базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Уметь: грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Владеть (или иметь опыт деятельности): навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> |
| | | <p>УК-7.3 Соблюдает и</p> | <p>Знать: базовые концепции и подходы к эффективному</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения, и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Уметь: соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Владеть (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. |
|--|--|---|--|

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) | 166,5 |
| в том числе: | |
| лекции | 0 |
| лабораторные занятия | 0 |
| практические занятия | 166 |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 161,5 |
| Контроль/экс. (подготовка к экзамену) | 0 |
| Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР) | 0,5 |

| | |
|--|------------------|
| в том числе: | |
| зачёт | 0,5 |
| зачёт с оценкой | не предусмотрен |
| курсовая работа (проект) | не предусмотрена |
| экзамен (включая консультацию перед экзаменом) | не предусмотрен |

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

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

| № | Раздел (тема) дисциплины | Содержание |
|------------------|--|--|
| 1 | 2 | 3 |
| 2 семестр | | |
| 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 и/или инвалидностью, 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. |
| 3. | Коррекция и развитие координационных способностей | Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п. |
| 4. | Компенсация утраченных или нарушенных функций. | Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. |
| 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. |
| 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. |
| 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). |
| 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. |
| | Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. | История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта. |
| 3 семестр | | |
| 1 | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой | Спортивный травматизм. Характеристика, причины и меры его предупреждения. Профилактика травматизма. |
| 2. | Коррекция техники основных движений | Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. |
| 3. | Коррекция и развитие координационных способностей | Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п. |
| 4. | Компенсация утраченных или нарушенных функций. | Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). |
| 5. | Профилактика и коррекция соматических нарушений | Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, |

| | | |
|------------------|---|--|
| | | телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм. |
| 6. | Коррекция и развитие сенсорных систем | Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти; Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д. |
| 7. | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д. |
| 8. | Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. | Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. |
| 9. | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. |
| 10. | Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. | История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта. |
| 4 семестр | | |
| 1 | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой | Оказание первой доврачебной помощи при травмах, в результате несоблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом. |
| 2. | Коррекция техники основных движений | Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на чередование напряжения и |

| | | |
|----|--|--|
| | | расслабление мышц. |
| 3. | Коррекция и развитие координационных способностей | Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п. |
| 4. | Компенсация утраченных или нарушенных функций. | Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. |
| 5. | Профилактика и коррекция соматических нарушений | Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). |
| 6. | Коррекция и развитие сенсорных систем | Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти; Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д. |
| 7. | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д. |
| 8. | Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. | Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с |

| | | |
|------------------|---|--|
| | | учетом отклонений в состоянии здоровья. |
| 9. | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. |
| 10. | Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. | История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта. |
| 5 семестр | | |
| 1 | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой | Нормативно-правовые акты, документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях физической культурой и спортом. |
| 2. | Коррекция техники основных движений | Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на профилактику нарушений зрения. |
| 3. | Коррекция и развитие координационных способностей | Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п. |
| 4. | Компенсация утраченных или нарушенных функций. | Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. |
| 5. | Профилактика и коррекция соматических нарушений | Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, |

| | | |
|-----|---|---|
| | | микротравм. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания воздухом, солнцем, водой. |
| 6. | Коррекция и развитие сенсорных систем | Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти; Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д. Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение. |
| 7. | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д. |
| 8. | Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. | Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического. |
| 9. | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. |
| 10. | Паралимпийское движение – | История развития параолимпийского движения |

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

| | |
|---------|---------------------|
| спорта. | 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.час | № лаб. | № пр. | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 семестр | | | | | | | |
| 1 | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой | - | - | 1 | У-1-3 МУ-1-6 | С 1 (1 неделя) | УК-7 |
| | Коррекция техники основных движений | - | - | 2 | У-1-12 МУ-1, 3 | С 2 (6 неделя) | УК-7 |
| | Коррекция и развитие координационных способностей | - | - | 3 | У-1-12 МУ-1, 3 | С 3 Ин 1 (9 неделя) | УК-7 |
| | Компенсация утраченных или нарушенных функций. | - | - | 4 | У-1-12 МУ-1, 3,5 | С 4 (12 неделя) | УК-7 |
| | Профилактика и коррекция соматических нарушений | - | - | 5 | У-1,2,3 МУ-1, 3 | С 5 Ин 2 (14 неделя) | УК-7 |
| | Коррекция и развитие сенсорных систем | - | - | 6 | У-1, 2,3 МУ-1,2, 3 | С 6 Ин 3 (16 неделя) | УК-7 |
| | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности | - | - | 7 | У-1, 2 МУ-1, 3 | С 7 (17 неделя) | УК-7 |
| | Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. | - | - | 8 | У-1, 2,3 МУ-1, 2, 3 | Ин 4 С 8 (17 неделя) | УК-7 |
| | Диагностика и самодиагностика | - | - | 9 | У-1, 2, 7 МУ-1, 3 | С 9 (18 неделя) | УК-7 |

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

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

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

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

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

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

4.2 Лабораторные работы и/или практические занятия

4.2.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 - Практические занятия

| № занятия | Наименование практического (семинарского) занятия | Объем, час. |
|------------------|---|-------------|
| 1 | 2 | 3 |
| 2 семестр | | |
| 1 | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. | 2 |
| 2-6 | Коррекция техники основных движений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. | 10 |
| 7-9 | Коррекция и развитие координационных способностей. | 6 |
| 10-13 | Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. | 8 |
| 14 | Профилактика и коррекция соматических нарушений. | 2 |
| 15-16 | Коррекция и развитие сенсорных систем. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности. Освоение методов мышечной релаксации. | 4 |
| 17 | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 2 |
| 18 | Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. | 2 |
| Итого за семестр | | 36 |
| 3 семестр | | |
| 1 | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. | 2 |
| 2-7 | Коррекция техники основных движений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 12 |
| 8-13 | Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного | 10 |

| | | |
|------------------|---|----|
| | самоконтроля. | |
| 14 | Коррекция и развитие координационных способностей. Освоение методов мышечной релаксации. Основы биомеханической структуры движений. Основы дыхательных упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 2 |
| 15 | Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 2 |
| 16-17 | Коррекция и развитие сенсорных систем. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности. Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. Релаксация. Закаливание и его значение для организма. | 2 |
| 18 | Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. | 2 |
| Итого за семестр | | 32 |
| 4 семестр | | |
| 1-5 | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Коррекция техники основных движений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 6 |
| 6-10 | Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 6 |
| 11 | Коррекция и развитие координационных способностей. Освоение методов мышечной релаксации. Основы биомеханической структуры движений. Основы дыхательных упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 6 |
| 12 | Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 6 |
| 13 | Коррекция и развитие сенсорных систем. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности. Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. Релаксация. Закаливание и его значение для организма. | 4 |
| 14 | Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. | 4 |
| Итого за семестр | | 32 |
| 5 семестр | | |
| 1-6 | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 12 |
| 7-13 | Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного | 10 |

| | | |
|------------------|--|------------|
| | самоконтроля. | |
| 14-15 | Коррекция и развитие координационных способностей. Освоение методов мышечной релаксации. Основы биомеханической структуры движений. Основы дыхательных упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 4 |
| 16-17 | Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 2 |
| 18 | Коррекция и развитие сенсорных систем. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности. Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. Релаксация. Закаливание и его значение для организма. | 2 |
| Итого за семестр | | 30 |
| 6 семестр | | |
| 1-4 | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 12 |
| 5-8 | Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 8 |
| 9-11 | Коррекция и развитие координационных способностей. Освоение методов мышечной релаксации. Основы биомеханической структуры движений. Основы дыхательных упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 8 |
| 12-14 | Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 8 |
| Итого за семестр | | 36 |
| Итого | | 166 |

4.3. Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3.1 Самостоятельная работа студентов

| № раздела (темы) | Наименование раздела (темы) дисциплины | Срок выполнен. | Время, затрачиваемое на СРС, час |
|------------------|--|----------------|----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Разучивание совершенствования упражнений | 2 семестр | 6 |
| 2. | Самодиагностика состояния организма | 2 семестр | 1,9 |
| 3. | Оздоровительная гимнастика | 2 семестр | 6 |

| | | | |
|-------|--|-----------|------|
| 4. | Дыхательные упражнения | 2 семестр | 4 |
| 5. | Освоение методов мышечной релаксации | 2 семестр | 6 |
| 6. | Стретчинг | 2 семестр | 6 |
| 7. | Прикладная аэробика | 2 семестр | 6 |
| Итого | | | 35,9 |
| 1. | Разучивание совершенствования упражнений | 3 семестр | 6 |
| 2. | Самодиагностика состояния организма | 3 семестр | 6 |
| 3. | Оздоровительная гимнастика | 3 семестр | 3,9 |
| 4. | Дыхательные упражнения | 3 семестр | 6 |
| 5. | Освоение методов мышечной релаксации | 3 семестр | 6 |
| 6. | Стретчинг | 3 семестр | 6 |
| 7. | Прикладная аэробика | 3 семестр | 6 |
| Итого | | | 39,9 |
| 1. | Разучивание совершенствования упражнений | 4 семестр | 8 |
| 2. | Самодиагностика состояния организма | 4 семестр | 8 |
| 3. | Оздоровительная гимнастика | 4 семестр | 3.9 |
| 4. | Дыхательные упражнения | 4 семестр | 8 |
| 5. | Освоение методов мышечной релаксации | 4 семестр | 2 |
| 6. | Стретчинг | 4 семестр | 2 |
| 7. | Прикладная аэробика | 4 семестр | 6 |
| 8. | Методы доступного самоконтроля | 4 семестр | 2 |
| Итого | | | 39,9 |
| 1. | Разучивание совершенствования упражнений | 5 семестр | 3,9 |
| 2. | Самодиагностика состояния организма | 5 семестр | 6 |
| 3. | Оздоровительная гимнастика | 5 семестр | 6 |
| 4. | Дыхательные упражнения | 5 семестр | 6 |
| 5. | Освоение методов мышечной релаксации | 5 семестр | 6 |
| 6. | Стретчинг | 5 семестр | 6 |
| 7. | Прикладная аэробика | 5 семестр | 6 |
| Итого | | | 41,9 |

| | | | |
|-------|--|-----------|-------|
| 1. | Разучивание совершенствования упражнений | 6 семестр | 1 |
| 2. | Самодиагностика состояния организма | 6 семестр | 1 |
| 3. | Оздоровительная гимнастика | 6 семестр | 0,5 |
| 4. | Дыхательные упражнения | 6 семестр | 0,5 |
| 5. | Освоение методов мышечной релаксации | 6 семестр | 0,3 |
| 6. | Стретчинг | 6 семестр | 0,3 |
| 7. | Прикладная аэробика | 6 семестр | 0,3 |
| Итого | | | 3,9 |
| Итого | | | 161.5 |

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

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

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

библиотекой университета:

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

кафедрой:

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

типографией университета:

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

6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины

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

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

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

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

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

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

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

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

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

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

| | | |
|-------------------------------|--|--|
| профессиональной деятельности | <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды;</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы;</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.</p> | <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды;</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы;</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.</p> |
|-------------------------------|--|--|

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

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

| Код компетенции/этап (указывается название этапа из п.7.1) | Показатели оценивания компетенции (индикаторы достижения компетенций, закреплённых за дисциплиной) | Критерии и оценивания компетенций | | |
|--|--|--|---|--|
| | | Пороговый («удовлетворительно») | Продвинутый («хорошо») | Высокий («отлично») |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| УК-7 начальный, основной, завершающий | УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные методы и средства физической культуры и спорта. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно подбирать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основными средствами и методами | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные методы и средства физической культуры и спорта; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма; | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и средства физической культуры и спорта; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физиологические особенности адаптивных реакций организма. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - эффективно использовать средства и методы физической |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| | | <p>физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни.</p> | <p>- использовать физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей.</p> <p>Владеть:</p> <p>-основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни;</p> <p>- физкультурно-оздоровительным и здоровьесберегающими технологиями.</p> | <p>культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма;</p> <p>- эффективно использовать физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей.</p> <p>Владеть:</p> <p>- средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;</p> <p>- физкультурно-оздоровительным и здоровьесберегающими технологиями с учетом физиологических особенностей организма;</p> |
| | <p>УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> | <p>Знать:</p> <p>- базовые концепции здорового образа жизни.</p> <p>Уметь:</p> <p>-рационально планировать рабочее и свободное время.</p> <p>Владеть:</p> <p>-навыками планирования рабочего и свободного</p> | <p>Знать:</p> <p>- базовые концепции здорового образа жизни;</p> <p>-эффективность влияния средств и методов физической культуры и спорта на умственную деятельность.</p> | <p>Знать:</p> <p>- базовые концепции здорового образа жизни;</p> <p>-эффективность влияния средств и методов физической культуры и спорта на умственную</p> |

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

| | | | | |
|--|--|----------------------------|---|---|
| | | спорта для соблюдения зож. | спорта для соблюдения зож; - пропагандировать нормы зож в различных жизненных ситуациях. Владеть: -навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож; -навыками пропаганды норм зож в различных жизненных ситуациях. | - государственную политику в области охраны здоровья населения. Уметь: - применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож; -соблюдать и пропагандировать нормы зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Владеть: -навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож; -навыками пропаганды норм зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. |
|--|--|----------------------------|---|---|

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Код контролируемой компетенции (или её части) | Технология формирования | Оценочные средства | | Описание шкал оценивания |
|------------------|--------------------------|---|-------------------------|--------------------|------------|--------------------------|
| | | | | Наименование | №№ заданий | |
| 2 семестр | | | | | | |
| | Основы техники | УК-7 | Практическое | Вопросы для | 1-3 | Согласн |

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

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

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

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

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

| | | | | | | |
|--|------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | развития адаптивного спорта. | | | | | |
|--|------------------------------------|--|--|--|--|--|

Примеры типовых контрольных заданий для проведения
текущего контроля успеваемости

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

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

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

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

Индивидуальный норматив для 2 семестра

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

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Примеры типовых заданий для проведения
промежуточной аттестации обучающихся

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

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

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

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

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» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций». | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений». | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля». | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования. |

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

| | | | | |
|--|-----|---|---|--|
| «Коррекция и развитие координационных способностей» | | по теме собеседования | | ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций». | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений». | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля». | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме по теме «Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта». | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования. |
| Индивидуальный норматив №1 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №2 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №3 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №4 | 1 | Динамика прироста результатов | 2 | Динамика прироста |

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

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

| | | | | |
|--|-----|---|---|--|
| упражнений». | | | | |
| Собеседование по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля». | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме по теме «Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта». | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования. |
| Индивидуальный норматив №1 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №2 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №3 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №4 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №5 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №6 | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 4 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Реферат по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития | 2 | Материал подготовлен, содержание соответствует теме | 4 | Материал подготовлен, содержание соответствует |

| | | | | |
|--|-----|--|-----|--|
| адаптивного спорта» | | | | теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы |
| Итого | 24 | | 48 | |
| Посещаемость | 0 | | 16 | |
| Зачет | 0 | | 36 | |
| Итого | 24 | | 100 | |
| 6 семестр | | | | |
| Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций». | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений». | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля». | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме по теме «Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования. |

| | | | | |
|--|----|---|----|--|
| развития адаптивного спорта». | | | | |
| Индивидуальный норматив №1 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №2 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №3 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №4 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №5 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №6 | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 4 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Реферат по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта» | 2 | Материал подготовлен, содержание соответствует теме | 4 | Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы |
| Итого | 24 | | 48 | |
| Посещаемость | 0 | | 16 | |

| | | | | |
|-------|----|--|-----|--|
| Зачет | 0 | | 36 | |
| Итого | 24 | | 100 | |

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

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

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

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

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

8.1 Основная учебная литература

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

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

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

8.2 Дополнительная учебная литература

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

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

8.3 Перечень методических указаний

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

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

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

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

8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры

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

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

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

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ - Система Комплексов Автоматизированных Дидактических Средств

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

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Libreoffice операционная система Windows
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

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

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

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

13 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины

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

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

(наименование курса)

Адаптивная физическая культура

направление подготовки (специальность) _____ 21.03.02

(шифр согласно ФГОС)

Землеустройство и кадастр

и наименование направления подготовки (специальности)

форма обучения _____ заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Цель преподавания дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств адаптивной физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины

Задачами освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» является:

- 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.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма

УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Разделы дисциплины

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

Таблица - Содержание дисциплины, структурированное по темам

| № | 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. | <p>Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>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.</p> <p>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"> - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти; <p>Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям;</p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д. <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</p> |

| | | |
|-----|---|--|
| | | 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. | Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. | История развития паралимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта. |

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

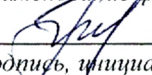
Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

строительства и архитектуры

(наименование ф-та полностью)

 Е.Г. Пахомова

(подпись, инициалы, фамилия)

« 21 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Адаптивная физическая культура

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО

21.03.02 Землеустройство и кадастры

цифр и наименование направленности подготовки (специальности)

направленность (профиль) «Городской кадастр»

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения

заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курск-2021

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению 21.03.02 Землеустройство и кадастры и на основании учебного плана ОПОП ВО 21.03.02 Землеустройство и кадастры направленность (профиль) «Городской кадастр», одобренного Ученым советом университета (протокол № 9 от « 25 » 06 2021 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 21.03.02 Землеустройство и кадастры направленность (профиль) «Городской кадастр» на заседании кафедры физического воспитания « 30 » 08 2021 г., протокол № 1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

и. о. зав. кафедрой _____ Токарева С.В.

Разработчики рабочей программы:

Доцент _____ Курасбедиани З.В.

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

Согласовано: на заседании кафедры экспертизы и управления недвижимостью, горного дела « 31 » 02 20 21, протокол № 1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Бредихин В.В.

Директор научной библиотеки _____ Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 21.03.02 Землеустройство и кадастры направленность (профиль) «Городской кадастр», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 « 26 » 02 20 22 г. на заседании кафедры физического воспитания « 19 » 06 2022 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 21.03.02 Землеустройство и кадастры направленность (профиль) «Городской кадастр», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 « 27 » 02 20 23 г. на заседании кафедры физического воспитания « 05 » 06 2023 г., протокол № 11.

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 21.03.02 Землеустройство и кадастры направленность (профиль) «Городской кадастр», одобренного Ученым советом университета, протокол № _____ « _____ » _____ 20 _____ г. на заседании кафедры физического воспитания « _____ » _____ 20 _____ г., протокол № _____.

Зав. кафедрой _____

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

1.1 Цель дисциплины

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

1.2 Задачи дисциплины

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

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

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

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

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | | <p>использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.</p> <p>Владеть (или иметь опыт деятельности): методами, средствами физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма</p> |
| | | <p>УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> | <p>Знать: базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Уметь: грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Владеть (или иметь опыт деятельности): навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> |
| | | <p>УК-7.3 Соблюдает и</p> | <p>Знать: базовые концепции и подходы к эффективному</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения, и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Уметь: соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Владеть (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. |
|--|--|---|--|

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) | 0 |
| в том числе: | |
| лекции | 0 |
| лабораторные занятия | 0 |
| практические занятия | 0 |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 319,8 |
| Контроль/экс. (подготовка к экзамену) | 8 |
| Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР) | 0,2 |

| | |
|--|------------------|
| в том числе: | |
| зачёт | 0,2 |
| зачёт с оценкой | не предусмотрен |
| курсовая работа (проект) | не предусмотрена |
| экзамен (включая консультацию перед экзаменом) | не предусмотрен |

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

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

| № | Раздел (тема) дисциплины | Содержание |
|------------------|--|--|
| 1 | 2 | 3 |
| 2 семестр | | |
| 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 и/или инвалидностью, 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. |
| 3. | Коррекция и развитие координационных способностей | Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п. |
| 4. | Компенсация утраченных или нарушенных функций. | Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. |
| 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. |
| 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. |
| 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). |
| 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. |
| | Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. | История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта. |
| 3 семестр | | |
| 1 | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой | Спортивный травматизм. Характеристика, причины и меры его предупреждения. Профилактика травматизма. |
| 2. | Коррекция техники основных движений | Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. |
| 3. | Коррекция и развитие координационных способностей | Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п. |
| 4. | Компенсация утраченных или нарушенных функций. | Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). |
| 5. | Профилактика и коррекция соматических нарушений | Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, |

| | | |
|------------------|---|--|
| | | телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм. |
| 6. | Коррекция и развитие сенсорных систем | Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти; Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д. |
| 7. | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д. |
| 8. | Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. | Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. |
| 9. | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. |
| 10. | Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. | История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта. |
| 4 семестр | | |
| 1 | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой | Оказание первой доврачебной помощи при травмах, в результате несоблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом. |
| 2. | Коррекция техники основных движений | Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на чередование напряжения и |

| | | |
|----|--|--|
| | | расслабление мышц. |
| 3. | Коррекция и развитие координационных способностей | Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п. |
| 4. | Компенсация утраченных или нарушенных функций. | Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. |
| 5. | Профилактика и коррекция соматических нарушений | Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). |
| 6. | Коррекция и развитие сенсорных систем | Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти; Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д. |
| 7. | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д. |
| 8. | Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. | Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с |

| | | |
|------------------|---|--|
| | | учетом отклонений в состоянии здоровья. |
| 9. | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. |
| 10. | Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. | История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта. |
| 5 семестр | | |
| 1 | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой | Нормативно-правовые акты, документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях физической культурой и спортом. |
| 2. | Коррекция техники основных движений | Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на профилактику нарушений зрения. |
| 3. | Коррекция и развитие координационных способностей | Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п. |
| 4. | Компенсация утраченных или нарушенных функций. | Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. |
| 5. | Профилактика и коррекция соматических нарушений | Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, |

| | | |
|-----|---|---|
| | | микротравм. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания воздухом, солнцем, водой. |
| 6. | Коррекция и развитие сенсорных систем | Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти; Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д. Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение. |
| 7. | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д. |
| 8. | Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. | Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического. |
| 9. | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. |
| 10. | Паралимпийское движение – | История развития параолимпийского движения |

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

| | |
|---------|---------------------|
| спорта. | 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 и (по неделям семестра) | Компетенции |
|------------------|--|-------------------|--------|-------|-------------------------------|--|-------------|
| | | лек.час | № лаб. | № пр. | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 семестр | | | | | | | |
| 1 | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой | - | - | 1 | У-1-3 МУ-1-6 | С 1 (1 неделя) | УК-7 |
| | Коррекция техники основных движений | - | - | 2 | У-1-12 МУ-1, 3 | С 2 (6 неделя) | УК-7 |
| | Коррекция и развитие координационных способностей | - | - | 3 | У-1-12 МУ-1, 3 | С 3 Ин 1 (9 неделя) | УК-7 |
| | Компенсация утраченных или нарушенных функций. | - | - | 4 | У-1-12 МУ-1, 3,5 | С 4 (12 неделя) | УК-7 |
| | Профилактика и коррекция соматических нарушений | - | - | 5 | У-1,2,3 МУ-1, 3 | С 5 Ин 2 (14 неделя) | УК-7 |
| | Коррекция и развитие сенсорных систем | - | - | 6 | У-1, 2,3 МУ-1,2, 3 | С 6 Ин 3 (16 неделя) | УК-7 |
| | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности | - | - | 7 | У-1, 2 МУ-1, 3 | С 7 (17 неделя) | УК-7 |
| | Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. | - | - | 8 | У-1, 2,3 МУ-1, 2, 3 | Ин 4 С 8 (17 неделя) | УК-7 |
| | Диагностика и самодиагностика | - | - | 9 | У-1, 2, 7 МУ-1, 3 | С 9 (18 неделя) | УК-7 |

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

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

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

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

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

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

4.3. Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3.1 Самостоятельная работа студентов

| № раздела (темы) | Наименование раздела (темы) дисциплины | Срок выполнен. | Время, затрачиваемое на СРС, час |
|------------------|--|----------------|----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Разучивание совершенствования упражнений | 2 семестр | 5 |
| 2. | Самодиагностика состояния организма | 2 семестр | 5 |
| 3. | Оздоровительная гимнастика | 2 семестр | 5 |
| 4. | Дыхательные упражнения | 2 семестр | 5 |
| 5. | Освоение методов мышечной релаксации | 2 семестр | 5 |
| 6. | Стретчинг | 2 семестр | 5 |
| 7. | Прикладная аэробика | 2 семестр | 6 |
| Итого | | | 36 |
| 1. | Разучивание совершенствования упражнений | 3 семестр | 6 |
| 2. | Самодиагностика состояния организма | 3 семестр | 4 |
| 3. | Оздоровительная гимнастика | 3 семестр | 3,9 |
| 4. | Дыхательные упражнения | 3 семестр | 4 |
| 5. | Освоение методов мышечной релаксации | 3 семестр | 2 |
| 6. | Стретчинг | 3 семестр | 6 |

| | | | |
|-------|--|-----------|-------|
| 7. | Прикладная аэробика | 3 семестр | 6 |
| Итого | | | 31,9 |
| 1. | Разучивание совершенствования упражнений | 4 семестр | 13 |
| 2. | Самодиагностика состояния организма | 4 семестр | 13 |
| 3. | Оздоровительная гимнастика | 4 семестр | 13 |
| 4. | Дыхательные упражнения | 4 семестр | 13 |
| 5. | Освоение методов мышечной релаксации | 4 семестр | 14 |
| 6. | Стретчинг | 4 семестр | 14 |
| 7. | Прикладная аэробика | 4 семестр | 14 |
| 8. | Методы доступного самоконтроля | 4 семестр | 14 |
| Итого | | | 108 |
| 1. | Разучивание совершенствования упражнений | 5 семестр | 20,9 |
| 2. | Самодиагностика состояния организма | 5 семестр | 20 |
| 3. | Оздоровительная гимнастика | 5 семестр | 20 |
| 4. | Дыхательные упражнения | 5 семестр | 20 |
| 5. | Освоение методов мышечной релаксации | 5 семестр | 21 |
| 6. | Стретчинг | 5 семестр | 21 |
| 7. | Прикладная аэробика | 5 семестр | 21 |
| Итого | | | 143,9 |
| 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. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины

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

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

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

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

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

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

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

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

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

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

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

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

| Код компетенции/этап (указывается название этапа из п. 7.1) | Показатели оценивания компетенции (индикаторы достижения компетенций, закреплённых за дисциплиной) | Критерии и оценивания компетенций | | |
|---|--|---|---|---|
| | | Пороговый («удовлетворительно») | Продвинутый («хорошо») | Высокий («отлично») |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| УК-7 начальный, основной, завершаю | УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для | Знать: - основные методы и средства физической | Знать: - основные методы и средства физической | Знать: - методы и средства физической культуры и |

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| ций | поддержания здорового образа жизни с учётом физиологически х особенностей организма | культуры и спорта. Уметь: - правильно подбирать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма. Владеть: -основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни. | культуры и спорта; - основные физкультурно- оздоровительные здоровьесберегаю щие технологии. Уметь: - использовать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма; - использовать физкультурно- оздоровительные здоровьесберегаю щие технологии с учетом физиологических особенностей. Владеть: -основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни; - физкультурно- оздоровительным и здоровьесберегаю щими технологиями. | спорта; - основные физкультурно- оздоровительные здоровьесберегаю щие технологии; - физиологические особенности адаптивных реакций организма. Уметь: - эффективно использовать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма; - эффективно использовать физкультурно- оздоровительные здоровьесберегающ ие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей. Владеть: - средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; - физкультурно- оздоровительным и здоровьесберегаю щими |
|-----|---|---|--|---|

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| | <p>УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> | <p>Знать: - базовые концепции здорового образа жизни. Уметь: -рационально планировать рабочее и свободное время. Владеть: -навыками планирования рабочего и свободного времени.</p> | <p>Знать: - базовые концепции здорового образа жизни; -эффективность влияния средств и методов физической культуры и спорта на умственную деятельность. Уметь: -рационально планировать рабочее и свободное время; - эффективно сочетать физическую и умственную нагрузки; Владеть: -навыками рационального планирования рабочего и свободного времени; - навыками оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p> | <p>технологиями с учетом физиологических особенностей организма; Знать: - базовые концепции здорового образа жизни; -эффективность влияния средств и методов физической культуры и спорта на умственную деятельность; - влияние биоритмов человека на работоспособность. Уметь: -рационально планировать рабочее и свободное время; - эффективно сочетать физическую и умственную нагрузки для повышения работоспособности. Владеть: -навыками рационального планирования рабочего и свободного времени; - навыками оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> |
| | <p>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в</p> | <p>Знать: - влияние физической культуры и</p> | <p>Знать:</p> | <p>Знать: - влияние физической культуры и</p> |

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

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | ситуациях и в профессиональной деятельности. |
|--|--|--|--|--|

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

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

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

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

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

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

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

Примеры типовых контрольных заданий для проведения
текущего контроля успеваемости

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

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

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

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

Индивидуальный норматив для 2 семестра

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

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Примеры типовых заданий для проведения
промежуточной аттестации обучающихся

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

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

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

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

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» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций». | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений». | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля». | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования. |

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

| | | | | |
|--|-----|---|---|--|
| «Коррекция и развитие координационных способностей» | | по теме собеседования | | ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций». | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений». | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля». | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме по теме «Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта». | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования. |
| Индивидуальный норматив №1 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №2 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №3 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №4 | 1 | Динамика прироста результатов | 2 | Динамика прироста |

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

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

| | | | | |
|--|-----|---|---|--|
| упражнений». | | | | |
| Собеседование по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля». | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме по теме «Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта». | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования. |
| Индивидуальный норматив №1 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №2 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №3 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №4 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №5 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №6 | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 4 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Реферат по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития | 2 | Материал подготовлен, содержание соответствует теме | 4 | Материал подготовлен, содержание соответствует |

| | | | | |
|--|-----|--|-----|--|
| адаптивного спорта» | | | | теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы |
| Итого | 24 | | 48 | |
| Посещаемость | 0 | | 16 | |
| Зачет | 0 | | 36 | |
| Итого | 24 | | 100 | |
| 6 семестр | | | | |
| Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций». | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности» | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений». | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля». | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме по теме «Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3 | Дан развернутый ответ по теме собеседования. |

| | | | | |
|--|----|---|----|--|
| развития адаптивного спорта». | | | | |
| Индивидуальный норматив №1 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №2 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №3 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №4 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №5 | 1 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №6 | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 4 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Реферат по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта» | 2 | Материал подготовлен, содержание соответствует теме | 4 | Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы |
| Итого | 24 | | 48 | |
| Посещаемость | 0 | | 16 | |

| | | | | |
|-------|----|--|-----|--|
| Зачет | 0 | | 36 | |
| Итого | 24 | | 100 | |

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

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

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

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

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

8.1 Основная учебная литература

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

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

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

8.2 Дополнительная учебная литература

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

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

8.3 Перечень методических указаний

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

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

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

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

8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры

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

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

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

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ - Система Комплексов Автоматизированных Дидактических Средств

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

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Libreoffice операционная система Windows
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

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

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

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

13 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины

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