

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич

Должность: ректор

Дата подписания: 03.06.2022 11:38:16

Уникальный программный ключ:

9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be736d12374d16f5c0ce536f0fc

## Аннотация к рабочей программе дисциплины

### «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

#### «Адаптивная физическая культура»

#### **Цель преподавания дисциплины.**

Целью преподавания дисциплины является 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.**

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

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

**Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

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

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

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

экономики и менеджмента

*(наименование ф-та полностью)*



Е.В. Харченко

*(подпись, инициалы, фамилия)*

« 31 » 08 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Адаптивная физическая культура

*(наименование курса)*

направление подготовки (специальность)

38.03.03

*(шифр согласно ФГОС)*

Управление персоналом

*и наименование направления подготовки (специальности)*

Управление персоналом организации

*наименование профиля, специализации или магистерской программы*

форма обучения

очная

*( очная, очно-заочная, заочная)*




Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом организации и на основании учебного плана направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом организации, одобренного Ученым советом университета, протокол №11 «27» июня 2016 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом организации на заседании кафедры физвоспитания «28» августа 2016 г., протокол №1 \_\_\_\_\_

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

И.о. заведующего кафедрой

 Скриплёва Е.В.

Разработчики рабочей программы:

 Карпова Г.Г.  
(к. психол. н., доцент)

 Цуканова О.М.  
(к. ист. н., доцент)

Согласовано: на заседании кафедры экономики, управления и политики «30» 08 2016, протокол №1 \_\_\_\_\_  
(наименование кафедры, дата, номер протокола, подпись заведующего кафедрой)

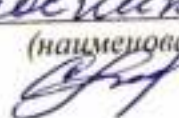
Зав. кафедрой

 Железняков С.С.  
 Макаровская В.Г.

Директор научной библиотеки


Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом организации, одобренного Ученым советом университета, протокол №5 «30» 01 2017 г. на заседании кафедры физвоспитания

Зав. кафедрой

 Е.В. Скриплёва  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)


Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом организации, одобренного Ученым советом университета, протокол №9 «26» 03 2018 г. на заседании кафедры физического воспитания

Зав. кафедрой

 Т.В. Сидоршова  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом организации, одобренного Ученым советом университета, протокол №7 «26» 03 2019 г. на заседании кафедры физического воспитания

Зав. кафедрой

 Т.В. Сидоршова  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом одобренного Ученым советом университета протокол №7 «25»02. 2020 г. на заседании кафедры физического воспитания «31»\_08 . 2020 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой



Т.В. Скобликова

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

### **1.1 Цель 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.

### **1.2 Задачи дисциплины**

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

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

Обучающиеся должны **знать**:

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



- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

- основы контроля за состоянием здоровья;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

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

- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;

- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**владеть:**

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни.

- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по адаптивной физической культуре;

- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.

У обучающихся формируется следующая компетенция:

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

## 2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура» является элективной дисциплиной (дисциплиной по выбору) вариативной части образовательной программы, изучается на 1-3 курсах во 2-6 семестрах.

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

Общая трудоемкость (объем) курса составляет 328 академических часов.

Таблица 3. Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость курса	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328,5
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	328
экзамен	не предусмотрен
зачет	0,5

курсовая работа (проект)	не предусмотрена
расчетно-графическая (контрольная) работа	не предусмотрена
Аудиторная работа (всего):	328
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	328
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	0
Контроль/экс (подготовка к экзамену)	0

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

**4.1 Содержание дисциплины**

Таблица 4.1.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	Требования безопасности и гигиены к месту проведения занятий по физической культуре с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, а также к спортивному оборудованию и инвентарю
2.	Коррекция техники основных движений	Коррекция техники основных движений: ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазания, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнения с предметами и др. Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками).
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций	Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые),



		<p>пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p>
5.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	<p>Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания воздухом, солнцем, водой. Использование на занятиях элементов оздоровительных систем.</p>
6.	Коррекция и развитие сенсорных систем	<p>Коррекция и развитие сенсорных систем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению;</li> <li>- развитие зрительной и слуховой памяти;</li> </ul> <p>Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.</li> </ul> <p>Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение. Фитбол-аэробика: упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений.</p>
7.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	<p>Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.</p>
8.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	<p>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.</p>

		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.

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
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	-	-	1	У-1,2 МУ-1	С 1	ОК-8
2.	Коррекция техники основных движений	-	-	2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 2 Ин 2	ОК-8
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	-	-	3	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 3 Ин 3	ОК-8
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	-	-	4	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 4 Ин 4	ОК-8
5.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	-	-	5	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 5 Ин 5	ОК-8
6.	Коррекция и развитие сенсорных систем	-	-	6	У-1, 2 МУ-1, 3	С 6 Ин 6	ОК-8
7.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	-	-	7	У-1, 2 МУ-1, 3	С 7 Ин 7	ОК-8
8.	Освоение методов мышечной релаксации.	-	-	8	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 8 Ин 8	ОК-8

	Основы дыхательных упражнений.						
9.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	-	-	9	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	С 9 Ин 9	ОК-8
10	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	-	-	10	У-1, 2 МУ-1, 3	С 10 Р 1	ОК-8

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

#### 4.1.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 - Практические занятия

№ занятия	Наименование практического (семинарского) занятия	Объем, час.
1	2	3
<b>2 семестр</b>		
1-14	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Коррекция техники основных движений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	28
15-28	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	28
29-30	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
31-32	Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	4
33-35	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.	6
36	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	2
Итого за семестр		72
<b>3 семестр</b>		
1-14	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Коррекция техники основных движений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	28
15-28	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	28
29-30	Коррекция и развитие координационных способностей. Освоение методов мышечной релаксации. Основы биомеханической структуры движений.	4

	Основы дыхательных упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	
31-32	Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	4
33-35	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.	6
36	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	2
Итого за семестр		72
<b>4 семестр</b>		
1-14	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Коррекция техники основных движений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	28
15-28	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	28
29-30	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
31-32	Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	4
33-35	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.	6
36	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	2
Итого за семестр		72
<b>5 семестр</b>		
1-10	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	20
11-20	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	20
21-22	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
23-26	Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма	8



	человека. Методы доступного самоконтроля.	
27	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		54
<i>6 семестр</i>		
1-11	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	22
12-21	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	20
22-23	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
24-29	Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	12
Итого за семестр		58
<b>Итого</b>		<b>328</b>

### 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

В соответствии с требованиями ФГОС и Приказа Министерства образования и науки РФ от 05 апреля 2017 г. №301 по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов. В рамках дисциплины предусмотрены встречи с Олимпийскими чемпионами, Мастерами спорта. Заслуженными тренерами России. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 31,8 % от аудиторных занятий согласно УП.

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

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

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

Код компетенции /этап	Показатель оценивания компетенций	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый зачтено	Продвинутый зачтено	Высокий зачтено
1	2	3	4	5
ОК-8/ начальный, основной	1. Доля освоенных обучающимися знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН. установленных в п.1.3 РПД 2. Качество	<b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; научно-биологические и практические основы адаптивной физической культуры и здорового образа жизни; о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья,	<b>Знать:</b> об основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. <b>Уметь:</b> применять здоровый стиль жизни,	<b>Знать:</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; основы контроля за состоянием здоровья. <b>Уметь:</b>

<p>освоенны х обучающи мся знаний, умений и навыков 3. Умение применят ь знания, умения и навыки в типичных и нестанда ртных ситуация х</p>	<p>достижения жизненных и профессиональных целей; об особенностях двигательного режима и других условий работы; о порядке организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. <i>Уметь:</i> выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. <i>Владеть:</i> навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни.</p>	<p>рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья; выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. <i>Владеть:</i> навыками самостоятельного поддержания средствами адаптивной физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья; способностью использовать методы и средства адаптивной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.</p>	<p>использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств; выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий</p>
---	--	---	--

				физической культурой. Владеть: навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья; способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.
--	--	--	--	---

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
<b>2 семестр</b>						
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование	1-3	Согласно табл.7.2
2.	Коррекция техники основных движений	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование	1-7	Согласно табл.7.2
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-8	Согласно табл.7.2
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный	1-7	Согласно табл.7.2



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

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

				ив		
5	Профилактика и коррекция соматических нарушений	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
6	Коррекция и развитие сенсорных систем	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование	1-10	Согласно табл.7.2
7	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
8	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
9	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
10	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование	1-6	Согласно табл.7.2
<b>5 семестр</b>						
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2

2	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
3	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.	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
4	Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
5	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.	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
<b>6 семестр</b>						
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2



2	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
3	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.	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
4	Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2

### Типовые задания для промежуточной аттестации

Примеры типовых контрольных заданий для текущего контроля.

Контрольно-зачетные нормативы и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся по адаптивной физической культуре

№ п/п	Содержание	Форма оценки Сроки (сем)	Контрольно-зачетные нормативы и требования
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл	2-6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	2-6
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. ноги закреплены	Балл	2-6
4	Подтягивание на перекладине (юноши)	Балл	2-6
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))	Балл	2-6
6	Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа на спине (девушки)	Балл	2-6

7	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	Балл	2-6
8	Жим штанги руками из положения лежа на скамье (юноши)	Балл	2-6
9	Плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности)	Балл	2-6
10	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Балл	2-6
11	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики Зачет	Балл	2-3
12	Составление комплекса упражнений с учетом особенностей заболевания занимающихся Зачет	Балл	2-6
13	Составление комплекса производственной гимнастики с учетом особенностей будущей профессии Зачет	Балл	2-6
14	Контрольные функциональные пробы и тесты 1 Функциональная проба (тест Рюффье) Оценка	Оценка	2-6
15	Ортоstaticческая функциональная проба	Оценка	2-6
16	Проба Штанге, проба Генчи Оценка	Оценка	2-6

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

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

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

#### **Темы рефератов**

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

Этапы:

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

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

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

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

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

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

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

Вопросы для собеседования по теме «Коррекция техники основных движений».

1. Коррекция техники основных движений: ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазания, перелазания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнения с предметами и др.

2. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

3. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия.

4. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении.

5. Упражнения на профилактику нарушений зрения.

6. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.

7. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками).

Вопросы для собеседования по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»

1. Коррекция и развитие координационных способностей.

2. Согласованность движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений.

3. Согласованность движений отдельных звеньев тела при ориентировке в пространстве.

4. Согласованность движений отдельных звеньев тела при дифференцировке усилий.

5. Согласованность движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве.

6. Согласованность движений отдельных звеньев тела при расслаблении.

7. Согласованность движений отдельных звеньев тела при быстроте реагирования на изменяющиеся условия.

8. Согласованность движений отдельных звеньев тела при зрительно-моторной координации.

Вопросы для собеседования по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».

1. Компенсация утраченных или нарушенных функций.

2. Формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.

3. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

4. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

5. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.

6. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

7. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Вопросы для собеседования по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений».

1. Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

2. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

3. Профилактика травматизма, микротравм.

4. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.
5. Методики закаливания воздухом, солнцем, водой.
6. Использование на занятиях элементов оздоровительных систем.

Вопросы для собеседования по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем».

1. Коррекция и развитие сенсорных систем:
  - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
  - развитие зрительной и слуховой памяти;
2. Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям;
  - дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.
3. Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение.
4. Фитбол-аэробика: упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений.

Вопросы для собеседования по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности».

1. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного восприятия.
2. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-пространственного восприятия.
3. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – наглядно-образного мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.
4. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

Вопросы для собеседования по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».

1. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).
2. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.
3. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.
4. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.
5. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.
6. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, к. Бутейко и др.), направленным на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Вопросы для собеседования по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля».

1. Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния.
2. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья.



3. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
4. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.
5. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

Вопросы для собеседования по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической 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.

Реферат по теме «Паралимпийское 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.

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

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

- Положение П 02.016–2015 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ»;
- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

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

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балла	примечание
<b>2 семестр</b>				
Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме

				собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование и реферат по теме по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования Материал подготовлен, содержание соответствует теме	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования. Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Динамика прироста результатов прослеживается
Итого	24		48	

Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
<b>3 семестр</b>				
Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Индивидуальный норматив	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Динамика прироста результатов прослеживается

				я
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
<b>4 семестр</b>				
Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Индивидуальный норматив	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Динамика прироста результатов



				прослеживается
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
<b>5 семестр</b>				
Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»	4	Дан неполный ответ по теме собеседования	8	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»	4	Дан неполный ответ по теме собеседования	8	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».	4	Дан неполный ответ по теме собеседования	8	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»	4	Дан неполный ответ по теме собеседования	8	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»	4	Дан неполный ответ по теме собеседования	8	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Индивидуальный норматив	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Динамика прироста результатов прослеживается
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
<b>6 семестр</b>				
Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»	5	Дан неполный ответ по теме собеседования	10	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»	5	Дан неполный ответ по теме собеседования	10	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».	5	Дан неполный ответ по теме собеседования	10	Дан развернутый ответ по теме собеседования

Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»	5	Дан неполный ответ по теме собеседования	10	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Индивидуальный норматив	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Динамика прироста результатов прослеживается
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	

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

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

##### **8.1. Основная учебная литература**

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов /И. С. Барчуков [и др.] под редакцией В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
2. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013.-160 с. Режим доступа: <http://b.biblioclub.ru/>
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

##### **8.2 Дополнительная учебная литература**

1. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта [Текст] : монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин ; Юго-зап. гос. ун-т. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 166 с.
2. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин ; Юго-зап. гос. ун-т. - Электрон. текстовые дан. (27 683 КБ). - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 166 с.
3. Зацепин В. И. Система самбо [Текст]: учебно-практическое пособие/ Юго-Западный государственный университет; В. И. Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.-116 с.
4. Зацепин В. И. Система самбо [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В. И. Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.-116 с.
5. Карпова Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; Г. Г.Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.
6. Карпова Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; Г. Г.Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.
7. Хвастунов А. А. История рукопашного боя [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; А. А. Хвастунов, Р. Н.Скоморохов.- Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.

8. Хвастунов А. А. История рукопашного боя [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; А. А. Хвастунов, Р. Н. Скоморохов.- Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.

9. Рукопашный бой [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; [А. А. Хвастунов [и др.]. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.

10. Рукопашный бой [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; [А. А. Хвастунов [и др.]. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.

### **8.3 Перечень методических указаний**

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

2. Лыжный спорт. Основы техники и методика обучения [Электронный ресурс]: методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей /Юго-Западный государственный университет; ЮЗГУ; сост.: Ю. Г. Данилов, Ю. В. Ручкин. – Курск: ЮЗГУ, 2011 – 28 с.

3. Основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В. П.Чурилов, А. А.Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010.- 156 с.

4. Оказание помощи пострадавшим на воде [Электронный ресурс]: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго- Западный государственный университет; сост.: Н. Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Калюбаев. – Электрон.текстовые дан. (811 КБ). – Курск.: ЮЗГУ, 2015.- 25с.

5. Основы физического воспитания студентов [Текст]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В. П.Чурилов, А. А.Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010.- 156 с.

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

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры

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

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

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

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

Дидактических Средств

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

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

На зачетные занятия могут быть допущены обучающиеся, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются обучающиеся, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Обучающиеся, пропустившие более 50% занятий по болезни, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата. Сдача контрольно-зачетных нормативов и требований является необходимым условием получения зачета. В конце каждого семестра обучающиеся выполняют не менее 3 тестов и требований для оценки развития физических качеств, сформированности навыков и умений, а так же уровня функциональной подготовленности, учитывая рекомендации врача.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических подготовленности. Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по адаптивной физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками

самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 10-18 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики адаптивной физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме. Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения. Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию. Таким образом, реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине.

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

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета  
экономики и менеджмента  
*(наименование ф-та полностью)*

 Е.В. Харченко  
*(подпись, инициалы, фамилия)*  
« 31 » 08 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Адаптивная физическая культура

*(наименование курса)*

направление подготовки (специальность)

38.03.03

*(шифр согласно ФГОС)*

Управление персоналом

*и наименование направления подготовки (специальности)*

Управление персоналом организации

*наименование профиля, специализации или магистерской программы*

форма обучения

заочная


*(очная, очно-заочная, заочная)*

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом организации и на основании учебного плана направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом организации, одобренного Ученым советом университета, протокол №11 «27» июня 2016 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом организации на заседании кафедры физвоспитания «28» августа 2016 г., протокол №1 \_\_\_\_\_

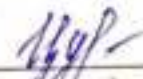
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

И.о. заведующего кафедрой

 Скриплёва Е.В.

Разработчики рабочей программы:

 Карпова Г.Г.  
(к. психол. н., доцент)

 Цуканова О.М.  
(к. ист. н., доцент)

Согласовано: на заседании кафедры экономики, управления и политики «30» 08 2016, протокол №1 \_\_\_\_\_  
(наименование кафедры, дата, номер протокола, подпись заведующего кафедрой)


Зав. кафедрой

 Железняков С.С.  
 Макаровская В.Г.

Директор научной библиотеки


Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом организации, одобренного Ученым советом университета, протокол №5 «30» 01 2017 г. на заседании кафедры физвоспитания

Зав. кафедрой

 Е.В. Скриплёва  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)


Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом организации, одобренного Ученым советом университета, протокол №9 «26» 03 2018 г. на заседании кафедры физического воспитания 30.03.2018, протокол №1

Зав. кафедрой

 Т.В. Сидоршова  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом организации, одобренного Ученым советом университета, протокол №7 «26» 03 2019 г. на заседании кафедры физического воспитания 26.03.2019, протокол №16

Зав. кафедрой

 Т.В. Сидоршова  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом одобренного Ученым советом университета протокол №7 «25»02. 2020 г. на заседании кафедры физического воспитания «31»\_08 . 2020 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой



Т.В. Скобликова



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

### **1.1 Цель 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.

### **1.2 Задачи дисциплины**

- понимание социальной роли адаптивной физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических и практических основ адаптивной физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой специальных знаний и практических умений самоконтроля при наличии нагрузок различного характера, правилам личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;

- изучение различных систем социальных, медицинских, педагогических, психологических и информационных технологий первичной, вторичной, третичной профилактики нарушения здоровья человека;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- обучение основам техники движений, формированию жизненно важных умений и навыков; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;

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

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

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

Обучающиеся должны знать:

- ценности физической культуры, значение физической культуры в жизнедеятельности человека;

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- особенности двигательного режима и других условий работы;

- порядок организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;

- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

- основы контроля за состоянием здоровья;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;
- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**владеть:**

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

У обучающихся формируется следующая компетенция:

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

## 2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура» является элективной дисциплиной (дисциплиной по выбору) вариативной части образовательной программы, изучается на 1 курсе в 1-2 семестрах.

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

Общая трудоемкость (объем) курса составляет 328 академических часов.

Таблица 3 Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость курса	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	8,2
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	0
экзамен	не предусмотрен
зачет	0,2
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
расчетно-графическая (контрольная) работа	не предусмотрена
Лудиторная работа (всего):	0
в том числе:	

лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	0
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	320
Контроль/Экз (подготовка к экзамену)	0

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

**4.1 Содержание дисциплины**

Таблица 4.1.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	Требования безопасности и гигиены к месту проведения занятий по физической культуре с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, а также к спортивному оборудованию и инвентарю
2.	Коррекция техники основных движений	Коррекция техники основных движений: ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазания, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнения с предметами и др. Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками).
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций	Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания ловкости. Методы

		<p>воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Упражнения для воспитания выносливости; упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p>
5.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	<p>Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания воздухом, солнцем, водой. Использование на занятиях элементов оздоровительных систем.</p>
6.	Коррекция и развитие сенсорных систем	<p>Коррекция и развитие сенсорных систем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению;</li> <li>- развитие зрительной и слуховой памяти;</li> </ul> <p>Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.</li> </ul> <p>Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение. Фитбол-аэробика: упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений.</p>
7.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	<p>Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.</p>
8.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	<p>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.</p> <p>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</p>



		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.

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. ч	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	-	-	0	У-1,2 МУ-1	С 1	ОК-8
2.	Коррекция техники основных движений	-	-	0	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 2 Ин 2	ОК-8
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	-	-	0	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 3 Ин 3	ОК-8
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	-	-	0	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 4 Ин 4	ОК-8
5.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	-	-	0	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 5 Ин 5	ОК-8
6.	Коррекция и развитие сенсорных систем	-	-	0	У-1, 2 МУ-1, 3	С 6 Ин 6	ОК-8
7.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	-	-	0	У-1, 2 МУ-1, 3	С 7 Ин 7	ОК-8
8.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	-	-	0	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 8 Ин 8	ОК-8
9.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного	-	-	0	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	С 9 Ин 9	ОК-8

	самоконтроля.						
10	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	-	-	0	У-1, 2 МУ-1, 3	С 10 Р 1	ОК-8

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

#### 4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2.1 - Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения: межсессионное задание	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.	1 - 2 семестр	30
2	Коррекция техники основных движений	1 – 2 семестр	34
3	Коррекция и развитие координационных способностей	1 – 2 семестр	32
4	Компенсация утраченных или нарушенных функций	1 -2 семестр	32
5	Профилактика и коррекция соматических нарушений	1 – 2 семестр	32
6	Коррекция и развитие сенсорных систем	1 – 2 семестр	32
7	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	1 – 2 семестр	32
8	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	1 – 2 семестр	32
9	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	1 – 2 семестр	32
10	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	1 – 2 семестр	32
Итого			320

#### 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

В соответствии с требованиями ФГОС и Приказа Министерства образования и науки РФ от 05 апреля 2017 г. №301 по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов. В рамках дисциплины предусмотрены встречи с Олимпийскими чемпионами, Мастерами спорта, Заслуженными тренерами России. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 20,7% от аудиторных занятий согласно УП.

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

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

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

Код компет енции /этап	Показател и оцениван ия компетен ций	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый зачтено	Продвинутый зачтено	Высокий зачтено
1	2	3	4	5
ОК-8/ начальный, основной	1. Доля освоенных обучающимися знаний, умений и	<i>Знать:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<i>Знать:</i> об основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; о влиянии оздоровительных	<i>Знать:</i> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

<p><i>навыков от общего объема ЗУИ, установленных в п.1.3 РПД 2. Качество освоенных обучающих знаний, умений и навыков 3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях</i></p>	<p>научно-биологические и практические основы адаптивной физической культуры и здорового образа жизни; о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; об особенностях двигательного режима и других условий работы; о порядке организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы.</p> <p><i>Уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p><i>Владеть:</i> навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни.</p>	<p>систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p><i>Уметь:</i> применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p><i>Владеть:</i> навыками самостоятельного поддержания средствами адаптивной физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья; способностью использовать методы и средства адаптивной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.</p>	<p>правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; основы контроля за состоянием здоровья.</p> <p><i>Уметь:</i> использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; самостоятельно поддерживать и развивать основные качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; использовать</p>
--	---	--	--



				<p>средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p><i>Владеть:</i> навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья; способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.</p>
--	--	--	--	--

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
<b>I семестр</b>						

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

## 2 семестр

1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	ОК-8	СРС	Собеседование	1-10	Согласно табл.7.2
2	Коррекция техники основных движений	ОК-8	СРС	Тестирование	1-10	Согласно табл.7.2
3	Коррекция и развитие координационных способностей	ОК-8	СРС	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
4	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	ОК-8	СРС	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2

				норматив		
5	Профилактика и коррекция соматических нарушений	ОК-8	СРС	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
6	Коррекция и развитие сенсорных систем	ОК-8	СРС	Тестирование	1-10	Согласно табл.7.2
7	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	ОК-8	СРС	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
8	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	ОК-8	СРС	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
9	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	ОК-8	СРС	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
10	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	ОК-8	СРС	Собеседование	1-6	Согласно табл.7.2

### Типовые задания для промежуточной аттестации

Примеры типовых контрольных заданий для текущего контроля.

Контрольно-зачетные нормативы и требования

для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся по адаптивной физической культуре

№ п/п	Содержание	Форма оценки Сроки (сем)	Контрольно-зачетные нормативы и
-------	------------	-----------------------------	---------------------------------

			требования
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл	2-6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	2-6
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл	2-6
4	Подтягивание на перекладине (юноши)	Балл	2-6
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))	Балл	2-6
6	Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа на спине (девушки)	Балл	2-6
7	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	Балл	2-6
8	Жим штанги руками из положения лежа на скамье (юноши)	Балл	2-6
9	Плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности)	Балл	2-6
10	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Балл	2-6
11	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики Зачет	Балл	2-3
12	Составление комплекса упражнений с учетом особенностей заболевания занимающихся Зачет	Балл	2-6
13	Составление комплекса производственной гимнастики с учетом особенностей будущей профессии Зачет	Балл	2-6
14	Контрольные функциональные пробы и тесты 1 Функциональная проба (тест Рюффье) Оценка	Оценка	2-6
15	Ортоэстетическая функциональная проба	Оценка	2-6
16	Проба Штанге, проба Генчи Оценка	Оценка	2-6

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

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

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

#### Темы рефератов

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

Этапы:

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

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

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

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



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

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

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

Вопросы для собеседования по теме «Коррекция техники основных движений».

1. Коррекция техники основных движений: ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазания, перелазания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнения с предметами и др.
2. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.
3. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия.
4. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении.
5. Упражнения на профилактику нарушений зрения.
6. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.
7. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками).

Вопросы для собеседования по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»

1. Коррекция и развитие координационных способностей.
2. Согласованность движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений.
3. Согласованность движений отдельных звеньев тела при ориентировке в пространстве.
4. Согласованность движений отдельных звеньев тела при дифференцировке усилий.
5. Согласованность движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве.
6. Согласованность движений отдельных звеньев тела при расслаблении.
7. Согласованность движений отдельных звеньев тела при быстроте реагирования на изменяющиеся условия.
8. Согласованность движений отдельных звеньев тела при зрительно-моторной координации.

Вопросы для собеседования по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».

1. Компенсация утраченных или нарушенных функций.
2. Формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.
3. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
4. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).
5. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.

6. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
7. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Вопросы для собеседования по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений».

1. Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
2. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.
3. Профилактика травматизма, микротравм.
4. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.
5. Методики закаливания воздухом, солнцем, водой.
6. Использование на занятиях элементов оздоровительных систем.

Вопросы для собеседования по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем».

1. Коррекция и развитие сенсорных систем:
  - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
  - развитие зрительной и слуховой памяти;
2. Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям;
  - дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.
3. Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение.
4. Фитбол-аэробика: упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений.

Вопросы для собеседования по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности».

1. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного восприятия.
2. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-пространственного восприятия.
3. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – наглядно-образного мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.
4. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

Вопросы для собеседования по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».

1. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).
2. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.
3. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.
4. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.

5. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.

6. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, к. Бутейко и др.), направленным на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Вопросы для собеседования по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля».

1. Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния.

2. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья.

3. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.

4. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.

5. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

Вопросы для собеседования по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической 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.

Реферат по теме «Паралимпийское 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.

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

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

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

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

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

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл	Максимальный балл
----------------	------------------	-------------------

	балл	примечание	балл	примечание
<b>I семестр</b>				
Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации, Основы дыхательных упражнений».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование и реферат по теме по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования Материал подготовлен, содержание соответствует теме	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования. Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и



				обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Динамика прироста результатов прослеживается
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
<b>2 семестр</b>				
Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Диагностика и самодиагностика состояния»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме

организма человека. Методы доступного самоконтроля.				собеседования
Собеседование по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Индивидуальный норматив	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Динамика прироста результатов прослеживается
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	

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

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

##### **8.1. Основная учебная литература**

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов /И. С. Барчуков [и др.] под редакцией В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
2. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013.-160 с. Режим доступа: <http://b.biblioclub.ru/>
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

##### **8.2 Дополнительная учебная литература**

1. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта [Текст] : монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин ; Юго-зап. гос. ун-т. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 166 с.
2. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин ; Юго-зап. гос. ун-т. - Электрон. текстовые дан. (27 683 КБ). - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 166 с.
3. Зацепин В. И. Система самбо [Текст]: учебно-практическое пособие/ Юго-Западный государственный университет; В. И. Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.-116 с.
4. Зацепин В. И. Система самбо [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В. И. Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.-116 с.
5. Карпова Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; Г. Г.Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

6. Карпова Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

7. Хвастунов А. А. История рукопашного боя [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; А. А. Хвастунов, Р. Н. Скоморохов. - Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.

8. Хвастунов А. А. История рукопашного боя [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; А. А. Хвастунов, Р. Н. Скоморохов. - Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.

9. Рукопашный бой [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; [А. А. Хвастунов [и др.]. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.

10. Рукопашный бой [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; [А. А. Хвастунов [и др.]. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.

### **8.3 Перечень методических указаний**

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

2. Лыжный спорт. Основы техники и методика обучения [Электронный ресурс]: методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Западный государственный университет; ЮЗГУ; сост.: Ю. Г. Данилов, Ю. В. Ручкин. – Курск: ЮЗГУ, 2011 – 28 с.

3. Основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В. П. Чурилов, А. А. Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010.- 156 с.

4. Оказание помощи пострадавшим на воде [Электронный ресурс]: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Западный государственный университет; сост.: Н. Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Калобаев. – Электрон. текстовые дан. (811 КБ). – Курск.: ЮЗГУ, 2015.- 25с.

5. Основы физического воспитания студентов [Текст]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В. П. Чурилов, А. А. Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010.- 156 с.

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

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры

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

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

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

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

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

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

На зачетные занятия могут быть допущены обучающиеся, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются обучающиеся, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Обучающиеся, пропустившие более 50% занятий по болезни, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата. Сдача контрольно-зачетных нормативов и требований является необходимым условием получения зачета. В конце каждого семестра обучающиеся выполняют не менее 3 тестов и требований для оценки развития физических качеств, сформированности навыков и умений, а так же уровня функциональной подготовленности, учитывая рекомендации врача.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкую

мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических подготовленности. Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по адаптивной физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 10-18 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики адаптивной физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме. Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения. Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию. Таким образом, реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине.

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

Libreoffice операционная система Windows

Антивирус Касперского (или ESETNOD)

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

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

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



## 13 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины

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