# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
*(наименование курса)*
Адаптивная физическая культура

направление подготовки (специальность 21.05.04
*(шифр согласно ФГОС*
Горное дело
*и наименование направления подготовки (специальности)*
форма обучения заочная
*(очная, очно-заочная, заочная*

## Цель преподавания дисциплины

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

## Задачи изучения дисциплины

Задачами освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» является:

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

У обучающихся формируются следующие компетенции:

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

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

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

## Разделы дисциплины

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

Таблица - Содержание дисциплины, структурированное по темам

| № | Раздел (тема) дисциплины | Содержание |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой | Требования безопасности и гигиены к месту проведения занятий по физической культуре с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, а также к спортивному оборудованию и инвентарю |
| 2. | Коррекция техники основных движений | Коррекция техники основных движений: ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазания, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнения с предметами и др. Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками). |
| 3. | Коррекция и развитие координационных способностей | Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности |

| | | |
|---|---|---|
| | | движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п. |
| 4. | Компенсация утраченных или нарушенных функций. | Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.<br>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).<br>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.<br>Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. |
| 5. | Профилактика и коррекция соматических нарушений | Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания воздухом, солнцем, водой. Использование на занятиях элементов оздоровительных систем. |
| 6. | Коррекция и развитие сенсорных систем | Коррекция и развитие сенсорных систем:<br>- дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению;<br>- развитие зрительной и слуховой памяти;<br>Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям;<br>- дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.<br>Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение. Фитбол-аэробика: упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с |

| | | |
|---|---|---|
| | | максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений. |
| 7. | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д. |
| 8. | Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. | Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.<br>Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, к. Бутейко и др.), направленным на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. |
| 9. | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. |
| 10. | Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. | История развития паралимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта. |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета
строительства и архитектуры
*(наименование ф-та полностью)*
_____ Е.Г. Пахомова
*(подпись, инициалы, фамилия)*
«31» 08 2021 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
Адаптивная физическая культура
*(наименование дисциплины)*

ОПОП ВО 21.05.04 Горное дело
*шифр и наименование направленности подготовки (специальности)*

специализация «Открытые горные работы»
*наименование направленности (профиля, специализации)*

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

Курск-2021

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по специальности 21.05.04 Горное дело и на основании учебного плана ОПОП ВО 21.05.04 Горное дело специализация «Открытые горные работы», одобренного Ученым советом университета (протокол № 9 от « 25 » 06 2021 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 21.05.04 Горное дело специализация «Открытые горные работы» на заседании кафедры физического воспитания « 30 » 08 2021 г., протокол № 1 .

*(наименование кафедры, дата, номер протокола)*

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

Разработчики рабочей программы:

доцент _____ Курасбедиани З.В.

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

Согласовано: на заседании кафедры экспертизы и управления недвижимостью, горного дела « 31 » 08 2021 , протокол № 1 .

*(наименование кафедры, дата, номер протокола)*

Зав. кафедрой _____ Бредихин В.В.

Директор научной библиотеки _____ Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 21.05.04 Горное дело специализация «Открытые горные работы», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 « 28 » 02 2022 г. на заседании кафедры физического воспитания от 29.06.2022г. протокол №12

*(наименование кафедры, дата, номер протокола)*

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 21.05.04 Горное дело специализация «Открытые горные работы», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 « 27 » 02 2023 г. на заседании кафедры физического воспитания от 05.06.2023г, протокол №11

*(наименование кафедры, дата, номер протокола)*

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 21.05.04 Горное дело специализация «Открытые горные работы», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 « 27 » 03 2024 г. на заседании кафедры физического воспитания от 03.07.2024г, протокол №12

*(наименование кафедры, дата, номер протокола)*

Зав. кафедрой _____ С.В. Токарева

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 21.05.04 Горное дело специализация «Открытые горные работы», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 «31» 03 2025 г. на заседании кафедры физического воспитания 18.06.25 №11

*(наименование кафедры, дата, номер протокола)*

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 21.05.04 Горное дело специализация «Открытые горные работы», одобренного Ученым советом университета, протокол № 8 «24» 02 2026 г. на заседании кафедры физического воспитания 30.06.26 №12

*(наименование кафедры, дата, номер протокола)*

Зав. кафедрой _____

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

### 1.1 Цель дисциплины

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

### 1.2 Задачи дисциплины

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

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

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

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

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

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

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

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

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

Общая трудоёмкость (объём) дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3 – Объём дисциплины

| Виды учебной работы | Всего часов |
|---|---|
| Общая трудоёмкость дисциплины | 328 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 0 |
| в том числе: | |
| лекции | 0 |
| лабораторные занятия | 0 |
| практические занятия | 0 |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 319,8 |
| Контроль/экз. (подготовка к экзамену) | 8 |
| Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР) | 0,2 |

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

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

### 4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

| № | Раздел (тема) дисциплины | Содержание |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| **2 семестр** | | |
| 1. | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой | Требования безопасности и гигиены к месту проведения занятий по физической культуре с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидностью, а также к спортивному оборудованию и инвентарю |
| 2. | Коррекция техники основных движений | Коррекция техники основных движений: ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазания, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнения с предметами и др. |
| 3. | Коррекция и развитие координационных способностей | Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п. |
| 4. | Компенсация утраченных или нарушенных функций. | Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. |
| 5. | Профилактика и коррекция соматических нарушений | Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний. |
| 6. | Коррекция и развитие сенсорных систем | Коррекция и развитие сенсорных систем:<br>- дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению;<br>- развитие зрительной и слуховой памяти. |
| 7. | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально- |

| | | |
|---|---|---|
| | | логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д. |
| 8. | Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. | Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). |
| 9. | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. |
| | Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. | История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта. |
| **3 семестр** | | |
| 1 | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой | Спортивный травматизм. Характеристика, причины и меры его предупреждения. Профилактика травматизма. |
| 2. | Коррекция техники основных движений | Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. |
| 3. | Коррекция и развитие координационных способностей | Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п. |
| 4. | Компенсация утраченных или нарушенных функций. | Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.<br>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). |
| 5. | Профилактика и коррекция соматических нарушений | Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, |

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

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

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

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

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

| | | |
|---|---|---|
| | | Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение. Фитбол-аэробика: упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений. |
| 7. | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д. |
| 8. | Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. | Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.<br>Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, к. Бутейко и др.), направленным на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. |
| 9. | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. |
| 10. | Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного | История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие |

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

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

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

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

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

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

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

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

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

**4.3. Самостоятельная работа студентов (СРС)**

Таблица 4.3.1 Самостоятельная работа студентов

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7. | Прикладная аэробика | 3 семестр | 6 |
| Итого | | | 31,9 |
| 1. | Разучивание совершенствования упражнений | 4 семестр | 13 |
| 2. | Самодиагностика состояния организма | 4 семестр | 13 |
| 3. | Оздоровительная гимнастика | 4 семестр | 13 |
| 4. | Дыхательные упражнения | 4 семестр | 13 |
| 5. | Освоение методов мышечной релаксации | 4 семестр | 14 |
| 6. | Стретчинг | 4 семестр | 14 |
| 7. | Прикладная аэробика | 4 семестр | 14 |
| 8. | Методы доступного самоконтроля | 4 семестр | 14 |
| Итого | | | 108 |
| 1. | Разучивание совершенствования упражнений | 5 семестр | 20,9 |
| 2. | Самодиагностика состояния организма | 5 семестр | 20 |
| 3. | Оздоровительная гимнастика | 5 семестр | 20 |
| 4. | Дыхательные упражнения | 5 семестр | 20 |
| 5. | Освоение методов мышечной релаксации | 5 семестр | 21 |
| 6. | Стретчинг | 5 семестр | 21 |
| 7. | Прикладная аэробика | 5 семестр | 21 |
| Итого | | | 143,9 |
| Итого | | | 319,8 |

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

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

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

*библиотекой университета:*

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

*кафедрой:*

• путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

• путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.

• путем разработки:

– методических рекомендаций по организации самостоятельной работы студентов.

*типографией университета:*

– помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;

– удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

## 6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины

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

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

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

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

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

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| щий | поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма | культуры и спорта.<br>Уметь:<br>- правильно подбирать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма.<br>Владеть:<br>-основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни. | культуры и спорта;<br>- основные физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии.<br>Уметь:<br>- использовать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма;<br>- использовать физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей.<br>Владеть:<br>-основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни;<br>- физкультурно-оздоровительными здоровьесберегающими технологиями. | спорта;<br>- основные физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии;<br>- физиологические особенности адаптивных реакций организма.<br>Уметь:<br>- эффективно использовать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма;<br>- эффективно использовать физкультурно-оздоровительные здорьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей.<br>Владеть:<br>- средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;<br>- физкультурно-оздоровительными здоровьесберегающими |

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

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

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

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

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

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

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

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

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

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

Примеры типовых контрольных заданий для проведения
текущего контроля успеваемости

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

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

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

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

Индивидуальный норматив для 2 семестра

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

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Примеры типовых заданий для проведения
промежуточной аттестации обучающихся

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

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

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

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

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

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

- Положение П 02.016–2018 «О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ»;

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

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

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 8.1 Основная учебная литература

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

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

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

### 8.2 Дополнительная учебная литература

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

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

**8.3 Перечень методических указаний**

1.Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе : методические рекомендации / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: О. М. Цуканова, Г. Г. Карпова. - Курск : ЮЗГУ, 2024. - 19 с. - Текст: электронный.

2. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации / сост.: О.М. Цуканова, Г.Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2024. - 19 с. - Текст: электронный.

3. Физическая культура и спорт: методические рекомендации / сост.: А.А. Хвастунов, С.В. Красноруцкий. - Курск: ЮЗГУ, 2021. - 17 с. - Текст: электронный.

4. Рекреативная физическая культура: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2017. - 26 с. - Текст: электронный.

5.Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: «Адаптивная физическая культура» : методические рекомендации для самостоятельного изучения дисциплины студентами всех направлений подготовки и специальностей очной и заочной форм обучения / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост. С. В. Токарева. - Курск : ЮЗГУ, 2021. - 47 с. - Текст : электронный.

6.Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: «Адаптивная физическая культура» : методические рекомендации к практическим занятиям студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями всех направлений подготовки и специальностей очной и заочной форм обучения / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост. С. В. Токарева. - Электрон. текстовые дан. - Курск : ЮЗГУ, 2021. - 40 с. - Текст : электронный.

**8.4 Другие учебно-методические материалы**

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры

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

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

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

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

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

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

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

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

Изучение наиболее важных тем или разделов дисциплины завершают лабораторные занятия, которые обеспечивают контроль подготовленности студента; закрепление учебного материала; приобретение опыта устных публичных выступлений,

ведения дискуссии, в том числе аргументации и защиты выдвигаемых положений и тезисов.

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

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

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

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

В процессе обучения преподаватели используют активные формы работы со студентами: чтение лекций, привлечение студентов к творческому процессу на лекциях, отработку студентами пропущенных лекций, участие в групповых и индивидуальных консультациях (собеседовании). Эти формы способствуют выработке у студентов умения работать с учебником и литературой. Изучение литературы составляет значительную часть самостоятельной работы студента. Это большой труд, требующий усилий и желания студента. В самом начале работы над книгой важно определить цель и направление этой работы. Прочитанное следует закрепить в памяти. Одним из приемов закрепления освоенного материала является конспектирование, без которого немыслима серьезная работа над литературой. Систематическое конспектирование помогает научиться правильно, кратко и четко излагать своими словами прочитанный материал. Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий. От занятия к занятию нужно регулярно прочитывать конспект лекций, знакомиться с соответствующими разделами учебника, читать и конспектировать литературу по каждой теме дисциплины. Самостоятельная работа дает студентам возможность равномерно распределить нагрузку, способствует более глубокому и качественному освоению учебного материала. В случае необходимости студенты обращаются за консультацией к преподавателю по вопросам дисциплины «Адаптивная физическая культура» с целью освоения и закрепления компетенций.

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

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

Libreoffice операционная система Windows

Антивирус Касперского *(или ESETNOD)*

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

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

Имеющийся спортивный инвентарь и оборудование: мячи волейбольные; мячи баскетбольные; мячи футбольные; столы теннисные; гири; стойки баскетбольные; сетка

волейбольная; гантели; обручи; скакалки, фитбол-мячи, мячи медицинские; набор для настольного тенниса; эспандеры; степ платформы; секундомер; листы татами; маты гимнастические; стенка-гимнастическая; скамейки гимнастические.

## 13 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 | заменённых | аннулиро-ванных | новых | | | |
| | | | | | | | |