

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шевелева Светлана Викторовна

Должность: декан ЮФ

Дата подписания: 10.10.2024 12:48:12

Уникальный идентификатор:

d30abf10bb7ea878d015899f1b8bb1c005d56b367761d643e1a290efcf5aa14b

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Адаптивная физическая культура»

ОПОИ ВО 40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности»

направленность (специализация) «Международно-правовая»

Цель преподавания 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.

Задачи изучения дисциплины заключаются в формировании:

- 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.

Индикаторы компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

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: Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Коррекция техники основных движений. Коррекция и развитие координационных способностей. Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактика и коррекция соматических нарушений.

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

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета
юридического факультета
(наименование ф-та, полностью)

 Шевелева С.В.
(подпись, фамилия, инициалы)

« 25 » 05 20 24 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Адаптивная физическая культура
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности,
(шифр и наименование направления подготовки)

направленность (специализация) «Международно-правовая»
(наименование направленности (специализации))

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

ОПОП ВО с присвоением двух квалификаций одного уровня высшего образования

Курск-20₂₄

Рабочая программа дисциплины составлена:

- в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности базовой специальности, утвержденного приказом Минобрнауки России от 31.08.2020 г. № 1138;
- с учетом ФГОС ВО – специалитет по специальности 38.05.02 Таможенное дело сопрягаемой специальности, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25.11.2020 г. №1453;
- на основании учебного плана ОПОП ВО 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация «Международно-правовая», одобренного Ученым советом университета (протокол № 9 от 27.03.2024).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация «Международно-правовая» с присвоением двух квалификаций одного уровня высшего образования на совместном заседании выпускающих кафедр теории и истории государства и права и таможенного дела и мировой экономики (протокол №9 от 25.05.2024 г.).

Зав. кафедрой ТИГиП к.и.н., доцент _____  Н.С. Петрищева

Зав. кафедрой ТДиМЭ к.э.н., доцент _____  Н.Е. Деркач

Разработчик программы _____  К.Ю. Османова

Согласовано:

Директор научной библиотеки _____  В.Г. Макаровская

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация «Международно-правовая», одобренного Ученым советом университета протокол №__ «__»__ 20__ г., на совместном заседании выпускающих кафедр: теории и истории государства и права, таможенного дела и мировой экономики (протокол №__ от __.__.____ г.).

Зав. кафедрой ТИГиП к.и.н., доцент _____ Н.С. Петрищева

Зав. кафедрой ТДиМЭ к.э.н., доцент _____ Н.Е. Деркач

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация «Международно-правовая», одобренного Ученым советом университета протокол №__ «__»__20__г., на совместном заседании выпускающих кафедр: теории и истории государства и права, таможенного дела и мировой экономики (протокол №__ от __.__.____г.).

Зав. кафедрой ТИГиП к.и.н., доцент _____ Н.С. Петрищева

Зав. кафедрой ТДиМЭ к.э.н., доцент _____ Н.Е. Деркач

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация «Международно-правовая», одобренного Ученым советом университета протокол №__ «__»__20__г., на совместном заседании выпускающих кафедр: теории и истории государства и права, таможенного дела и мировой экономики (протокол №__ от __.__.____г.).

Зав. кафедрой ТИГиП к.и.н., доцент _____ Н.С. Петрищева

Зав. кафедрой ТДиМЭ к.э.н., доцент _____ Н.Е. Деркач

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация «Международно-правовая», одобренного Ученым советом университета протокол №__ «__»__20__г., на совместном заседании выпускающих кафедр: теории и истории государства и права, таможенного дела и мировой экономики (протокол №__ от __.__.____г.).

Зав. кафедрой ТИГиП к.и.н., доцент _____ Н.С. Петрищева

Зав. кафедрой ТДиМЭ к.э.н., доцент _____ Н.Е. Деркач

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация «Международно-правовая», одобренного Ученым советом университета протокол №__ «__»__20__г., на совместном заседании выпускающих кафедр: теории и истории государства и права, таможенного дела и мировой экономики (протокол №__ от __.__.____г.).

Зав. кафедрой ТИГиП к.и.н., доцент _____ Н.С. Петрищева

Зав. кафедрой ТДиМЭ к.э.н., доцент _____ Н.Е. Деркач

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

1.1 Цель дисциплины

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

1.2 Задачи дисциплины

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

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

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

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

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

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 специалитета. Изучается на 1-3 курсах во 2 – 6 семестрах.

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

Общая трудоёмкость (объём) дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3 – Объём дисциплины

| Виды учебной работы | Всего часов |
|---|------------------|
| Общая трудоёмкость дисциплины | 328 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 164,5 |
| в том числе: | |
| лекции | 0 |
| лабораторные занятия | 0 |
| практические занятия | 164 |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 163,5 |
| Контроль/экс. (подготовка к экзамену) | 0 |
| Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР) | 0,5 |
| в том числе: | |
| зачёт | 0,5 |
| зачёт с оценкой | не предусмотрен |
| курсовая работа (проект) | не предусмотрена |
| экзамен (включая консультацию перед экзаменом) | не предусмотрен |

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

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

| № | Раздел (тема) дисциплины | Содержание |
|------------------|--|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 2 семестр | | |
| 1. | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой | Требования безопасности и гигиены к месту проведения занятий по физической культуре с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидностью, а также к спортивному оборудованию и инвентарю |
| 2. | Коррекция техники | Коррекция техники основных движений: ходьбы, бега, |

| | | |
|------------------|---|--|
| | основных движений | плавания, прыжков, лазания, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнения с предметами и др. |
| 3. | Коррекция и развитие координационных способностей | Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п. |
| 4. | Компенсация утраченных или нарушенных функций. | Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. |
| 5. | Профилактика и коррекция соматических нарушений | Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний. |
| 6. | Коррекция и развитие сенсорных систем | Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти. |
| 7. | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д. |
| 8. | Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. | Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). |
| 9. | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. |
| 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. |
| 3 семестр | | |
| 1. | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой | Спортивный травматизм. Характеристика, причины и меры его предупреждения. Профилактика травматизма. |
| 2. | Коррекция техники основных движений | Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, |

| | | |
|------------------|---|--|
| | | профилактику плоскостопия. |
| 3. | Коррекция и развитие координационных способностей | Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п. |
| 4. | Компенсация утраченных или нарушенных функций. | Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). |
| 5. | Профилактика и коррекция соматических нарушений | Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм. |
| 6. | Коррекция и развитие сенсорных систем | Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти; Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д. |
| 7. | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д. |
| 8. | Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. | Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. |
| 9. | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. |
| 10. | Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. | История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта. |
| 4 семестр | | |
| 1. | Основы техники безопасности на занятиях | Оказание первой доврачебной помощи при травмах, в результате несоблюдения техники безопасности при занятиях |

| | | |
|----|--|--|
| | физической культурой | физической культурой и спортом. |
| 2. | Коррекция техники основных движений | Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц. |
| 3. | Коррекция и развитие координационных способностей | Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п. |
| 4. | Компенсация утраченных или нарушенных функций. | Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. |
| 5. | Профилактика и коррекция соматических нарушений | Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). |
| 6. | Коррекция и развитие сенсорных систем | Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти; Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д. |
| 7. | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д. |
| 8. | Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. | Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. |
| 9. | Диагностика и самодиагностика состояния организма | Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния |

| | | |
|------------------|---|--|
| | человека. Методы доступного самоконтроля. | здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. |
| 10. | Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. | История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта. |
| 5 семестр | | |
| 1. | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой | Нормативно-правовые акты, документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях физической культурой и спортом. |
| 2. | Коррекция техники основных движений | Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на профилактику нарушений зрения. |
| 3. | Коррекция и развитие координационных способностей | Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п. |
| 4. | Компенсация утраченных или нарушенных функций. | Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. |
| 5. | Профилактика и коррекция соматических нарушений | Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания воздухом, солнцем, водой. |
| 6. | Коррекция и развитие сенсорных систем | Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти; Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д. Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными |

| | | |
|------------------|---|---|
| | | движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение. |
| 7. | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д. |
| 8. | Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. | Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического. |
| 9. | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. |
| 10. | Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. | История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта. |
| 6 семестр | | |
| 1. | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой | Техника безопасности на занятиях по различным видам спорта, при проведении прогулок и в туристических походах. Первая помощь при несчастных случаях в туристических походах. |
| 2. | Коррекция техники основных движений | Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками). |
| 3. | Коррекция и развитие координационных способностей | Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п. |
| 4. | Компенсация утраченных или нарушенных функций. | Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование |

| | | |
|----|--|---|
| | | двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. |
| 5. | Профилактика и коррекция соматических нарушений | Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания воздухом, солнцем, водой. Использование на занятиях элементов оздоровительных систем. |
| 6. | Коррекция и развитие сенсорных систем | Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти; Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д. Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение. Фитбол-аэробика: упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений. |
| 7. | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д. |
| 8. | Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. | Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, к. Бутейко и др.), направленным на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. |
| 9. | Диагностика и самодиагностика | Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные |

| | | |
|-----|---|--|
| | состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 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. |

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

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

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

| | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|----|------------------------|----------------------------|------|
| | направление развития адаптивного спорта. | | | | | | |
| 4 семестр | | | | | | | |
| 1. | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой | - | - | 1 | У-1-3 МУ-1-6 | С 1 (1 неделя) | УК-7 |
| 2. | Коррекция техники основных движений | - | - | 2 | У-1-12 МУ-1, 3 | С 2 (4 неделя) | УК-7 |
| 3. | Коррекция и развитие координационных способностей | - | - | 3 | У-1-12 МУ-1, 3 | С 3, Ин 1 (11 неделя) | УК-7 |
| 4. | Компенсация утраченных или нарушенных функций. | - | - | 4 | У-1-12 МУ-1, 3,5 | С 4, Ин 2 (10 неделя) | УК-7 |
| 5. | Профилактика и коррекция соматических нарушений | - | - | 5 | У-1,2,3 МУ-1, 3 | С 5, Ин 3 (12 неделя) | УК-7 |
| 6. | Коррекция и развитие сенсорных систем | - | - | 6 | У-1, 2,3 МУ-1,2, 3 | С 6, Ин 4 (13 неделя) | УК-7 |
| 7. | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности | - | - | 7 | У-1, 2 МУ-1, 3 | С 7 (13 неделя) | УК-7 |
| 8. | Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. | - | - | 8 | У-1, 2,3 МУ-1, 2, 3 | С 8 Ин 5 (13 неделя) | УК-7 |
| 9. | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | - | - | 9 | У-1, 2, 7 МУ-1, 3 | С 9, Ин 6 (7 неделя) | УК-7 |
| 10. | Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. | - | - | 10 | У-1-3 МУ-1-6 | С 10, Р 1 (14 неделя) | УК-7 |
| 5 семестр | | | | | | | |
| 1. | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой | - | - | 1 | У-1-3 МУ-1-6 | С 1 (1 неделя) | УК-7 |
| 2. | Коррекция техники основных движений | - | - | 2 | У-1-12 МУ-1, 3 | С 2 (6 неделя) | УК-7 |
| 3. | Коррекция и развитие | - | - | 3 | У-1-12 | С 3 | УК-7 |

| | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|----|------------------------|----------------------------|------|
| | координационных способностей | | | | МУ-1, 3 | Ин 1 (14 неделя) | |
| 4. | Компенсация утраченных или нарушенных функций. | - | - | 4 | У-1-12 МУ-1, 3,5 | С 4, Ин 2 (12 неделя) | УК-7 |
| 5. | Профилактика и коррекция соматических нарушений | - | - | 5 | У-1,2,3 МУ-1, 3 | С 5 Ин 3 (15 неделя) | УК-7 |
| 6. | Коррекция и развитие сенсорных систем | - | - | 6 | У-1, 2,3 МУ-1,2, 3 | С 6 Ин 4 (16 неделя) | УК-7 |
| 7. | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности | - | - | 7 | У-1, 2 МУ-1, 3 | С 7 (17 неделя) | УК-7 |
| 8. | Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. | - | - | 8 | У-1, 2,3 МУ-1, 2, 3 | Ин 5 С 8 (17 неделя) | УК-7 |
| 9. | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | - | - | 9 | У-1, 2, 7 МУ-1, 3 | С 9, Ин 6 (10 неделя) | УК-7 |
| 10. | Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. | - | - | 10 | У-1-3 МУ-1-6 | С 10,Р 1 (18 неделя) | УК-7 |
| 6 семестр | | | | | | | |
| 1. | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой | - | - | 1 | У-1-3 МУ-1-6 | С 1 (1 неделя) | УК-7 |
| 2. | Коррекция техники основных движений | - | - | 2 | У-1-12 МУ-1, 3 | С 2 (4 неделя) | УК-7 |
| 3. | Коррекция и развитие координационных способностей | - | - | 3 | У-1-12 МУ-1, 3 | С 3, Ин 1 (11 неделя) | УК-7 |
| 4. | Компенсация утраченных или нарушенных функций. | - | - | 4 | У-1-12 МУ-1, 3,5 | С 4, Ин 2 (10 неделя) | УК-7 |
| 5. | Профилактика и коррекция соматических | - | - | 5 | У-1,2,3 МУ-1, 3 | С 5, Ин 3 (12 неделя) | УК-7 |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|----|------------------------|----------------------------|------|
| | нарушений | | | | | | |
| 6. | Коррекция и развитие сенсорных систем | - | - | 6 | У-1, 2,3 МУ-1,2, 3 | С 6, Ин 4 (13 неделя) | УК-7 |
| 7. | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности | - | - | 7 | У-1, 2 МУ-1, 3 | С 7 (13 неделя) | УК-7 |
| 8. | Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. | - | - | 8 | У-1, 2,3 МУ-1, 2, 3 | С 8 Ин 5 (13 неделя) | УК-7 |
| 9. | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | - | - | 9 | У-1, 2, 7 МУ-1, 3 | С 9, Ин 6 (7 неделя) | УК-7 |
| 10. | Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. | - | - | 10 | У-1-3 МУ-1-6 | С 10, Р 1 (14 неделя) | УК-7 |

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

4.2 Лабораторные работы и/или практические занятия

4.2.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 - Практические занятия

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

| <i>3 семестр</i> | | |
|------------------|---|----|
| 1 | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. | 2 |
| 2-7 | Коррекция техники основных движений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 12 |
| 8-13 | Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 12 |
| 14 | Коррекция и развитие координационных способностей. Освоение методов мышечной релаксации. Основы биомеханической структуры движений. Основы дыхательных упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 2 |
| 15 | Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 2 |
| 16-17 | Коррекция и развитие сенсорных систем. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности. Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. Релаксация. Закаливание и его значение для организма. | 4 |
| 18 | Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. | 2 |
| Итого за семестр | | 36 |
| <i>4 семестр</i> | | |
| 1-5 | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Коррекция техники основных движений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 4 |
| 6-10 | Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 4 |
| 11 | Коррекция и развитие координационных способностей. Освоение методов мышечной релаксации. Основы биомеханической структуры движений. Основы дыхательных упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 4 |
| 12 | Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 6 |
| 13 | Коррекция и развитие сенсорных систем. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности. Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. Релаксация. Закаливание и его значение для организма. | 6 |
| 14 | Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. | 4 |

| | | |
|------------------|--|------------|
| Итого за семестр | | 28 |
| 5 семестр | | |
| 1-6 | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 12 |
| 7-13 | Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 14 |
| 14-15 | Коррекция и развитие координационных способностей. Освоение методов мышечной релаксации. Основы биомеханической структуры движений. Основы дыхательных упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 4 |
| 16-17 | Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 4 |
| 18 | Коррекция и развитие сенсорных систем. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности. Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. Релаксация. Закаливание и его значение для организма. | 2 |
| Итого за семестр | | 36 |
| 6 семестр | | |
| 1-4 | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 8 |
| 5-8 | Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 8 |
| 9-11 | Коррекция и развитие координационных способностей. Освоение методов мышечной релаксации. Основы биомеханической структуры движений. Основы дыхательных упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 6 |
| 12-14 | Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 6 |
| Итого за семестр | | 28 |
| Итого | | 164 |

4.3. Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3.1 Самостоятельная работа студентов

| № раздела (темы) | Наименование раздела (темы) дисциплины | Срок выполнен. | Время, затрачиваемое на СРС, час |
|------------------|--|----------------|----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Разучивание совершенствования упражнений | 2 семестр | 6 |
| 2. | Самодиагностика состояния организма | 2 семестр | 1,9 |
| 3. | Оздоровительная гимнастика | 2 семестр | 6 |
| 4. | Дыхательные упражнения | 2 семестр | 4 |
| 5. | Освоение методов мышечной релаксации | 2 семестр | 6 |
| 6. | Стретчинг | 2 семестр | 6 |
| 7. | Прикладная аэробика | 2 семестр | 6 |
| Итого | | | 35,9 |
| 1. | Разучивание совершенствования упражнений | 3 семестр | 6 |
| 2. | Самодиагностика состояния организма | 3 семестр | 4 |
| 3. | Оздоровительная гимнастика | 3 семестр | 3,9 |
| 4. | Дыхательные упражнения | 3 семестр | 4 |
| 5. | Освоение методов мышечной релаксации | 3 семестр | 6 |
| 6. | Стретчинг | 3 семестр | 6 |
| 7. | Прикладная аэробика | 3 семестр | 6 |
| Итого | | | 35,9 |
| 1. | Разучивание совершенствования упражнений | 4 семестр | 4 |
| 2. | Самодиагностика состояния организма | 4 семестр | 4 |
| 3. | Оздоровительная гимнастика | 4 семестр | 3.9 |
| 4. | Дыхательные упражнения | 4 семестр | 4 |
| 5. | Освоение методов мышечной релаксации | 4 семестр | 4 |
| 6. | Стретчинг | 4 семестр | 4 |
| 7. | Прикладная аэробика | 4 семестр | 2 |
| 8. | Методы доступного самоконтроля | 4 семестр | 2 |

| | | | |
|-------|--|-----------|-------|
| Итого | | | 27,9 |
| 1. | Разучивание совершенствования упражнений | 5 семестр | 1,9 |
| 2. | Самодиагностика состояния организма | 5 семестр | 4 |
| 3. | Оздоровительная гимнастика | 5 семестр | 6 |
| 4. | Дыхательные упражнения | 5 семестр | 4 |
| 5. | Освоение методов мышечной релаксации | 5 семестр | 6 |
| 6. | Стретчинг | 5 семестр | 6 |
| 7. | Прикладная аэробика | 5 семестр | 6 |
| Итого | | | 35,9 |
| 1. | Разучивание совершенствования упражнений | 6 семестр | 4 |
| 2. | Самодиагностика состояния организма | 6 семестр | 3,9 |
| 3. | Оздоровительная гимнастика | 6 семестр | 4 |
| 4. | Дыхательные упражнения | 6 семестр | 4 |
| 5. | Освоение методов мышечной релаксации | 6 семестр | 4 |
| 6. | Стретчинг | 6 семестр | 4 |
| 7. | Прикладная аэробика | 6 семестр | 4 |
| Итого | | | 27,9 |
| Итого | | | 163.5 |

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

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

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

библиотекой университета:

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;

- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

кафедрой:

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

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

- путем разработки:
 - методических рекомендаций по организации самостоятельной работы студентов.

типографией университета:

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

6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины

Реализация ОПОП ВО с присвоением двух квалификаций одного уровня высшего образования и компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций обучающихся.

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

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

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

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

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

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

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

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

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

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

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

| Код компетенции/этап | Показатели оценивания компетенции (индикаторы достижения компетенций, закреплённых за дисциплиной) | Критерии и шкала оценивания компетенций | | | |
|----------------------|--|---|------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| | | Недостаточный уровень («неудовл.») | Пороговый уровень («удовл.») | Продвинутый уровень («хорошо») | Высокий уровень («отлично») |
| | | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|--|---|---|--|---|
| УК-7 начальны й, основной, завершаю щий | УК-7.1 Выбирает здоровьесбер егающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологиче ских особенностей организма | Знать: - основные методы и средства физической культуры и спорта. | Знать: - основные методы и средства физической культуры и спорта. | Знать: - основные методы и средства физической культуры и спорта; - основные физкультурно- оздоровительные здоровьесберегающ ие технологии. | Знать: - методы и средства физической культуры и спорта; - основные физкультурно- оздоровительные здоровьесберегающ ие технологии; - физиологические особенности адаптивных реакций организма. |
| | | Уметь: - правильно подбирать средства и методы физической культуры и спорта | Уметь: - правильно подбирать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологиче ских особенностей организма. | Уметь: - использовать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма; - использовать физкультурно- оздоровительные здоровьесберегающ ие технологии с учетом физиологических особенностей. | Уметь: - эффективно использовать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма; - эффективно использовать физкультурно- оздоровительные здоровьесберегающ ие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей. |
| | | Владеть: - основными средствами и методами физической культуры и спорта | Владеть: - основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни. | Владеть: - основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни; - физкультурно- оздоровительными здоровьесберегающ ими технологиями. | Владеть: - средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; - физкультурно- оздоровительными здоровьесберегаю щими технологиями с учетом физиологических особенностей организма; |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <p>УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> | <p>Знать: - базовые концепции здорового образа жизни.</p> | <p>Знать: - базовые концепции здорового образа жизни.</p> | <p>Знать: - базовые концепции здорового образа жизни; -эффективность влияния средств и методов физической культуры и спорта на умственную деятельность.</p> | <p>Знать: - базовые концепции здорового образа жизни; -эффективность влияния средств и методов физической культуры и спорта на умственную деятельность; - влияние биоритмов человека на работоспособность</p> |
| | <p>Уметь: - рационально планировать свободное время</p> | <p>Уметь: - рационально планировать рабочее и свободное время</p> | <p>Уметь: - рационально планировать рабочее и свободное время; - эффективно сочетать физическую и умственную нагрузки;</p> | <p>Уметь: - рационально планировать рабочее и свободное время; - эффективно сочетать физическую и умственную нагрузки для повышения работоспособности</p> |
| | <p>Владеть: - навыками планирования</p> | <p>Владеть: - навыками планирования рабочего и свободного времени.</p> | <p>Владеть: - навыками рационального планирования рабочего и свободного времени; - навыками оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p> | <p>Владеть: - навыками рационального планирования рабочего и свободного времени; - навыками оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> |
| <p>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <p>Знать: - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни.</p> | <p>Знать: - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни.</p> | <p>Знать: - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни; - базовые концепции соблюдения зож в различных жизненных ситуациях.</p> | <p>Знать: - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни; - базовые концепции соблюдения зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; - государственную политику в области</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|
| | | | | | охраны здоровья населения. |
| | | Уметь: - применять методы физической культуры и спорта | Уметь: - применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож | Уметь: - применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож; - пропагандировать нормы зож в различных жизненных ситуациях. | Уметь: - применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож; -соблюдать и пропагандировать нормы зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. |
| | | Владеть: - навыками использования средств физической культуры и спорта | Владеть: - навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож | Владеть: - навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож; - навыками пропаганды норм зож в различных жизненных ситуациях. | Владеть: - навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож; - навыками пропаганды норм зож в различных жизненных ситуациях 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 | | | | | | |
| 1. | Основы техники | УК-7 | Практическое | Вопросы для собеседования | 1-3 | Согласно |

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

| | | | | | | |
|------------------|---|------|----------------------|--|----------|-------------------|
| | развития адаптивного спорта. | | | | | |
| 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 | УК-7 | Практическое занятие | Вопросы для собеседования | 1-2 | Согласно табл.7.2 |
| 3 | Коррекция и развитие координационных способностей | УК-7 | Практическое занятие | Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив | 1-2 1 | Согласно табл.7.2 |
| 4 | Компенсация утраченных или нарушенных функций. | УК-7 | Практическое занятие | Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив | 1-3 2 | Согласно табл.7.2 |
| 5 | Профилактика и коррекция соматических нарушений | УК-7 | Практическое занятие | Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив | 1-3 3 | Согласно табл.7.2 |
| 6 | Коррекция и развитие сенсорных систем | УК-7 | Практическое занятие | Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив | 1-2 4 | Согласно табл.7.2 |
| 7 | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности | УК-7 | Практическое занятие | Вопросы для собеседования | 1-4 | Согласно табл.7.2 |
| 8 | Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. | УК-7 | Практическое занятие | Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив | 1-2 5 | Согласно табл.7.2 |
| 9 | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного | УК-7 | Практическое занятие | Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив | 1-6 6 | Согласно табл.7.2 |

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

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

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

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

Примеры типовых контрольных заданий для проведения
текущего контроля успеваемости

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

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

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

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

Индивидуальный норматив для 2 семестра

| Ин № п/п | Содержание |
|-----------|--|
| 2 семестр | |
| 1 | Упражнения для развития координации «Ласточка» |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/ в упоре лежа на коленях (девушки)/ от стены из и.п. стоя на вытянутые руки |
| 3 | 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 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 | 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 «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 | 1,5 | Дан неполный ответ по теме | 3 | Дан развернутый ответ по теме |

| | | | | |
|---|-----|---|---|--|
| соматических нарушений» | | собеседования | | 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 «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 | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных |

| | | | | |
|--|-----|---|-----|--|
| | | не прослеживается | | прослеживается |
| Индивидуальный норматив №б | 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 «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 | 1,5 | Дан неполный | 3 | Дан развернутый |

| | | | | |
|--|-----|---|---|---|
| «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля». | | ответ по теме собеседования | | 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 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 | 2 | Динамика прироста результатов |

| | | | | |
|--|-----|---|-----|--|
| | | первоначальных не прослеживается | | 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 | |
| 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 | 1,5 | Дан неполный | 3 | Дан развернутый |

| | | | | |
|--|-----|---|---|--|
| и развитие координационных способностей» | | ответ 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 относительно первоначальных не прослеживается | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Индивидуальный норматив №5 | 1 | Динамика прироста результатов | 2 | Динамика прироста |

| | | | | |
|--|----|---|-----|--|
| | | относительно первоначальных не прослеживается | | 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 / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения 25.09.2024) . - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 448 с. – (Высшее образование). – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (дата обращения: 25.09.2024). – Режим доступа: по подписке. — Текст: электронный.
3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие/ М.С. Эммерт, О.О. Фаина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.– URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 25.09.2024). – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.

8.2 Дополнительная учебная литература

4. Чеснова, Е. Л. Физическая культура: учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 161 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения 25.09.2024) . - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
5. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта: монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин; Юго-зап. гос. ун-т. - Электрон. текстовые дан. — Курск: ЮЗГУ, 2015. - 166 с. – Текст: электронный.

8.3 Перечень методических указаний

1. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации / ЮЗГУ сост.: О. М. Цуканова, Г. Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2014. - 25 с. – Текст: электронный.
2. Основы физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / В. П. Чурилов [и др.]; Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010. - 156 с. – Текст: электронный.
3. Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2016. - 23 с. — Текст: электронный.
4. Первая / доврачебная помощь: методические рекомендации для преподавателей спортивных тренеров и студентов вуза/ Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2018. - 28 с.— Текст: электронный.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:
Теория и практика физической культуры

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

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

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

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

Дидактических Средств

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

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Libreoffice операционная система Windows
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

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

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

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

13 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины

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