

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емельянов Иван Павлович

Должность: декан МТФ

Дата подписания: 05.09.2025 12:40:09

Уникальный программный ключ:

bd504ef43b4086c45cd8210436c3dad295d08a8697ed632cc54ab852a9c86121

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

(наименование курса)

Адаптивная физическая культура

направление подготовки (специальность) 15.03.01

(шифр согласно ФГОС)

Машиностроение

и Наименование направления подготовки (специальности)

форма обучения очная

(очная, очно-заочная, заочная)

### Цель преподавания дисциплины

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

### Задачи изучения дисциплины

Задачами освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» является:

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

У обучающихся формируются следующие компетенции:

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

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

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

## Разделы дисциплины

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

Таблица - Содержание дисциплины, структурированное по темам

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

|    |   |   |
|----|---|---|
|    |   | движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.   |
| 4. | Компенсация утраченных или нарушенных функций.  | <p>Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> |
| 5. | Профилактика и коррекция соматических нарушений | <p>Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания воздухом, солнцем, водой. Использование на занятиях элементов оздоровительных систем.</p>   |
| 6. | Коррекция и развитие сенсорных систем           | <p>Коррекция и развитие сенсорных систем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению;</li> <li>- развитие зрительной и слуховой памяти;</li> </ul> <p>Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.</li> </ul> <p>Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение. Фитбол-аэробика: упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с</p>   |

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

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

/Декан факультета

механико-технологического

(наименование ф-та полностью)

И.П. Емельянов

(подпись, инициалы, фамилия)

« 26 » 06 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Адаптивная физическая культура

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО

15.03.01 Машиностроение

(шифр и наименование направленности подготовки (специальности))

направленность (профиль) «Технология, оборудование и автоматизация  
машиностроительных производств»

(наименование направленности (профиля, специализации))

форма обучения

очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курс-2023



Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению 15.03.01 Машиностроение и на основании учебного плана ОПОП ВО 15.03.01 Машиностроение направленность (профиль) «Технология, оборудование и автоматизация машиностроительных производств», одобренного Ученым советом университета (протокол № 9 от «21» 02 2023 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 15.03.01 Машиностроение направленность (профиль) «Технология, оборудование и автоматизация машиностроительных производств» на заседании кафедры физического воспитания «23» 06 2023 г., протокол № 11.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

И. о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Токарева С.В.

Разработчики рабочей программы:

доцент \_\_\_\_\_ Курасбедиани З.В.  
(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры машиностроительных технологий и оборудования «23» 06 2023 г., протокол № 12.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Чевычелов С.А.

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

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 15.03.01 Машиностроение направленность (профиль) «Технология, оборудование и автоматизация машиностроительных производств», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 «21» 03 2024 г. на заседании кафедры физического воспитания «28» 07 2024 г., протокол № 12.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 15.03.01 Машиностроение направленность (профиль) «Технология, оборудование и автоматизация машиностроительных производств», одобренного Ученым советом университета, протокол № \_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 15.03.01 Машиностроение направленность (профиль) «Технология, оборудование и автоматизация машиностроительных производств», одобренного Ученым советом университета, протокол № \_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

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

## 1.1 Цель дисциплины

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

## 1.2 Задачи дисциплины

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

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

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

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

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



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

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

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

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

Общая трудоёмкость (объём) дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3 – Объем дисциплины

| Виды учебной работы   | Всего часов |
|---|-------------|
| Общая трудоёмкость дисциплины   | 328         |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 164,5       |
| в том числе:  |             |
| лекции  | 0           |
| лабораторные занятия  | 0           |
| практические занятия  | 164         |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего)  | 163,5       |
| Контроль/экз. (подготовка к экзамену)   | 0           |
| Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)                       | 0,5         |

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

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

#### **4.1 Содержание дисциплины**

Таблица 4.1.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

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

|                  |   |  |
|------------------|---|--|
|                  |   | логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.   |
| 8.               | Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.                        | Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).   |
| 9.               | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. |
| 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.   |
| <b>3 семестр</b> |   |  |
| 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:<br>- дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению;<br>- развитие зрительной и слуховой памяти;<br>Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям.<br>Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.  |
| 7.               | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности                        | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.   |
| 8.               | Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.                        | Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.   |
| 9.               | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. |
| 10.              | Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.   | История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта.   |
| <b>4 семестр</b> |   |  |
| 1                | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой                                | Оказание первой доврачебной помощи при травмах, в результате несоблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.  |
| 2.               | Коррекция техники основных движений   | Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на чередование напряжения и   |

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

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



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

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

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

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

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

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

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

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



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

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

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

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

## 4.2 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           |
| <b>2 семестр</b> |   |             |
| 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          |
| <b>3 семестр</b> |   |             |
| 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.  | 12          |

|                  |   |    |
|------------------|---|----|
|                  | Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.  |    |
| 14               | Коррекция и развитие координационных способностей. Освоение методов мышечной релаксации. Основы биомеханической структуры движений. Основы дыхательных упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.    | 2  |
| 15               | Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.                   | 2  |
| 16-17            | Коррекция и развитие сенсорных систем. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности. Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. Релаксация. Закаливание и его значение для организма.                           | 4  |
| 18               | Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.  | 2  |
| Итого за семестр |   | 36 |
| <b>4 семестр</b> |   |    |
| 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. | 5  |
| 6-10             | Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.   | 5  |
| 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.    | 5  |
| 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.                   | 5  |
| 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.                           | 5  |
| 14               | Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.  | 5  |
| Итого за семестр |   | 30 |
| <b>5 семестр</b> |   |    |
| 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.  | 14 |

|                  |  |            |
|------------------|--|------------|
|                  | Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.   |            |
| 14-15            | Коррекция и развитие координационных способностей. Освоение методов мышечной релаксации. Основы биомеханической структуры движений. Основы дыхательных упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | 4          |
| 16-17            | Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.                | 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         |
| <b>6 семестр</b> |  |            |
| 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.                                   | 6          |
| 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 |  | 26         |
| <b>Итого</b>     |  | <b>164</b> |

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

Таблица 4.3.1 Самостоятельная работа студентов

| № раздела (темы) | Наименование раздела (темы) дисциплины   | Срок выполнен. | Время, затрачиваемое на СРС, час |
|------------------|--|----------------|----------------------------------|
| 1                | 2  | 3              | 4                                |
| 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 | 1,9  |
| 3.    | Оздоровительная гимнастика               | 3 семестр | 6    |
| 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 | 5    |
| 2.    | Самодиагностика состояния организма      | 4 семестр | 5    |
| 3.    | Оздоровительная гимнастика               | 4 семестр | 4.9  |
| 4.    | Дыхательные упражнения                   | 4 семестр | 4    |
| 5.    | Освоение методов мышечной релаксации     | 4 семестр | 2    |
| 6.    | Стретчинг                                | 4 семестр | 2    |
| 7.    | Прикладная аэробика                      | 4 семестр | 6    |
| 8.    | Методы доступного самоконтроля           | 4 семестр | 2    |
| Итого |  |           | 29,9 |
| 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 | 6     |
| 6.    | Стретчинг                                | 6 семестр | 2     |
| 7.    | Прикладная аэробика                      | 6 семестр | 2     |
| Итого |  |           | 25,9  |
| 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 компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных компетенций обучающихся.

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

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

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

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

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

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

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

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

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
|  |  | <p>-навыками планирования рабочего и свободного времени.</p>  | <p>культуры и спорта на умственную деятельность.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-рационально планировать рабочее и свободное время;</li> <li>- эффективно сочетать физическую и умственную нагрузки;</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-навыками рационального планирования рабочего и свободного времени;</li> <li>- навыками оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</li> </ul> | <p>физической культуры и спорта на умственную деятельность;</p> <p>- влияние биоритмов человека на работоспособность.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-рационально планировать рабочее и свободное время;</li> <li>- эффективно сочетать физическую и умственную нагрузки для повышения работоспособности.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-навыками рационального планирования рабочего и свободного времени;</li> <li>- навыками оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</li> </ul> |
|  | <p>УК-7.3</p> <p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-навыками использования</li> </ul> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни;</li> <li>- базовые концепции соблюдения зож в различных жизненных ситуациях.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять</li> </ul>   | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни;</li> <li>- базовые концепции соблюдения зож в различных</li> </ul>   |

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

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Код контролируемой компетен | Технология формирования | Оценочные средства |            | Описание шкал оценивания |
|-------|--------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------|------------|--------------------------|
|       |                          |                             |                         | Наименование       | №№ заданий |                          |



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

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

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

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

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

|  |  |  |         |                                    |   |          |
|--|--|--|---------|------------------------------------|---|----------|
|  | движение –<br>основное<br>интегрирующее<br>направление<br>развития<br>адаптивного<br>спорта. |  | занятие | собеседования<br>Темы<br>рефератов | 5 | 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<br>№<br>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

| №<br>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 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   | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования            | 3   | Дан развернутый ответ по теме собеседования  |

|  |     |   |   |   |
|--|-----|---|---|---|
| организма человека. Методы доступного самоконтроля».   |     |   |   |   |
| 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,<br>аргументировано<br>отвечает на<br>вопросы |
| Итого   | 24  |  | 48  |   |
| Посещаемость  | 0   |  | 16  |   |
| Зачет   | 0   |  | 36  |   |
| Итого   | 24  |  | 100 |   |
| 4 семестр   |     |  |     |   |
| Собеседование по теме<br>«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<br>«Коррекция техники основных движений»  | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3   | Дан развернутый ответ по теме собеседования         |
| Собеседование по теме<br>«Коррекция и развитие координационных способностей»  | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3   | Дан развернутый ответ по теме собеседования         |
| Собеседование по теме<br>«Компенсация утраченных или нарушенных функций».   | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3   | Дан развернутый ответ по теме собеседования         |
| Собеседование по теме<br>«Профилактика и коррекция соматических нарушений»  | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3   | Дан развернутый ответ по теме собеседования         |
| Собеседование по теме<br>«Коррекция и развитие сенсорных систем»  | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3   | Дан развернутый ответ по теме собеседования         |
| Собеседование по теме<br>«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<br>«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<br>«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<br>«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            | 2   | Динамика прироста                                   |

|  |    |   |     |   |
|--|----|---|-----|---|
|  |    | относительно<br>первоначальных не<br>прослеживается                                     |     | результатов<br>относительно<br>первоначальных<br>прослеживается   |
| Индивидуальный норматив<br>№2  | 1  | Динамика прироста<br>результатов<br>относительно<br>первоначальных не<br>прослеживается | 2   | Динамика<br>прироста<br>результатов<br>относительно<br>первоначальных<br>прослеживается   |
| Индивидуальный норматив<br>№3  | 1  | Динамика прироста<br>результатов<br>относительно<br>первоначальных не<br>прослеживается | 2   | Динамика<br>прироста<br>результатов<br>относительно<br>первоначальных<br>прослеживается   |
| Индивидуальный норматив<br>№4  | 1  | Динамика прироста<br>результатов<br>относительно<br>первоначальных не<br>прослеживается | 2   | Динамика<br>прироста<br>результатов<br>относительно<br>первоначальных<br>прослеживается   |
| Индивидуальный норматив<br>№5  | 1  | Динамика прироста<br>результатов<br>относительно<br>первоначальных не<br>прослеживается | 2   | Динамика<br>прироста<br>результатов<br>относительно<br>первоначальных<br>прослеживается   |
| Индивидуальный норматив<br>№6  | 2  | Динамика прироста<br>результатов<br>относительно<br>первоначальных не<br>прослеживается | 4   | Динамика<br>прироста<br>результатов<br>относительно<br>первоначальных<br>прослеживается   |
| Реферат по теме<br>«Паралимпийское движение<br>– основное интегрирующее<br>направление развития<br>адаптивного спорта» | 2  | Материал<br>подготовлен,<br>содержание<br>соответствует теме                            | 4   | Материал<br>подготовлен,<br>содержание<br>соответствует<br>теме,<br>обучающийся<br>излагает и<br>обобщает свои<br>мысли,<br>аргументировано<br>отвечает на<br>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 «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 |  |
| 6 семестр  |     |   |     |  |
| Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»                       | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования                                    | 3   | Дан развернутый ответ по теме собеседования  |
| Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений»  | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования                                    | 3   | Дан развернутый ответ по теме собеседования  |
| Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных  | 1,5 | Дан неполный ответ по теме собеседования                                    | 3   | Дан развернутый ответ по теме собеседования  |

|  |     |   |   |  |
|--|-----|---|---|--|
| способностей»  |     |   |   |  |
| 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                | 2 | Динамика прироста результатов относительно                               |

|  |    |   |     |  |
|--|----|---|-----|--|
|  |    | прослеживается  |     | первоначальных<br>прослеживается   |
| Индивидуальный норматив №5   | 1  | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2   | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается   |
| Индивидуальный норматив №6   | 2  | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 4   | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается   |
| Реферат по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта» | 2  | Материал подготовлен, содержание соответствует теме                         | 4   | Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы |
| Итого  | 24 |   | 48  |  |
| Посещаемость   | 0  |   | 16  |  |
| Зачет  | 0  |   | 36  |  |
| Итого  | 24 |   | 100 |  |

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

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

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

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

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



### 8.1 Основная учебная литература

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

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

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

### 8.2 Дополнительная учебная литература

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

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

### 8.3 Перечень методических указаний

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

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

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

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

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

6. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: «Адаптивная физическая культура» : методические рекомендации к практическим занятиям студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями всех направлений подготовки и специальностей очной и заочной форм обучения / Юго-

Зап. гос. ун-т ; сост. С. В. Токарева. - Электрон. текстовые дан. - Курск : ЮЗГУ, 2021. - 40 с. - Текст : электронный.

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

Отраслевые журналы в библиотеке университета:  
Теория и практика физической культуры

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

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

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

[http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](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.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

/Декан факультета

механико-технологического

(наименование ф-та полностью)

И.П. Емельянов

(подпись, инициалы, фамилия)

«    »      2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Адаптивная физическая культура

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО

15.03.01 Машиностроение

шифр и наименование направленности подготовки (специальности)

направленность (профиль) «Технология, оборудование и автоматизация  
машиностроительных производств»

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения

заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курс-2023



Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению 15.03.01 Машиностроение и на основании учебного плана ОПОП ВО 15.03.01 Машиностроение направленность (профиль) «Технология, оборудование и автоматизация машиностроительных производств», одобренного Ученым советом университета (протокол № 9 от «27» 02 2023 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 15.03.01 Машиностроение направленность (профиль) «Технология, оборудование и автоматизация машиностроительных производств» на заседании кафедры физического воспитания «23» 06 2023 г., протокол № 11.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

И. о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Токарева С.В.

Разработчики рабочей программы:

доцент \_\_\_\_\_ Курасбедиани З.В.

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

Согласовано: на заседании кафедры машиностроительных технологий и оборудования «23» 06 2023 г., протокол № 12.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Чевычелов С.А.

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

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 15.03.01 Машиностроение направленность (профиль) «Технология, оборудование и автоматизация машиностроительных производств», одобренного Ученым советом университета, протокол № \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г., протокол № \_\_\_\_.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 15.03.01 Машиностроение направленность (профиль) «Технология, оборудование и автоматизация машиностроительных производств», одобренного Ученым советом университета, протокол № \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г., протокол № \_\_\_\_.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 15.03.01 Машиностроение направленность (профиль) «Технология, оборудование и автоматизация машиностроительных производств», одобренного Ученым советом университета, протокол № \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г., протокол № \_\_\_\_.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

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

## 1.1 Цель дисциплины

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

## 1.2 Задачи дисциплины

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

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

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

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

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

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

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

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

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

Общая трудоёмкость (объём) дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3 – Объём дисциплины

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



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

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

**4.1 Содержание дисциплины**

Таблица 4.1.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

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

|                  |   |  |
|------------------|---|--|
|                  |   | логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.   |
| 8.               | Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.                        | Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).   |
| 9.               | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. |
|                  | Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.   | История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта.   |
| <b>3 семестр</b> |   |  |
| 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:<br>- дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению;<br>- развитие зрительной и слуховой памяти;<br>Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям.<br>Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.  |
| 7.               | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности                        | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.   |
| 8.               | Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.                        | Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.   |
| 9.               | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. |
| 10.              | Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.   | История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта.   |
| <b>4 семестр</b> |   |  |
| 1                | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой                                | Оказание первой доврачебной помощи при травмах, в результате несоблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.  |
| 2.               | Коррекция техники основных движений   | Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на чередование напряжения и   |

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

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

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

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

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



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

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 4.3.1 Самостоятельная работа студентов

| № раздела (темы) | Наименование раздела (темы) дисциплины   | Срок выполнен. | Время, затрачиваемое на СРС, час |
|------------------|--|----------------|----------------------------------|
| 1                | 2  | 3              | 4                                |
| 1.               | Разучивание совершенствования упражнений | 2 семестр      | 11                               |
| 2.               | Самодиагностика состояния организма      | 2 семестр      | 11                               |
| 3.               | Оздоровительная гимнастика               | 2 семестр      | 10                               |
| 4.               | Дыхательные упражнения                   | 2 семестр      | 10                               |
| 5.               | Освоение методов мышечной релаксации     | 2 семестр      | 10                               |
| 6.               | Стретчинг                                | 2 семестр      | 10                               |
| 7.               | Прикладная аэробика                      | 2 семестр      | 10                               |
| Итого            |  |                | 72                               |
| 1.               | Разучивание совершенствования упражнений | 3 семестр      | 6                                |
| 2.               | Самодиагностика состояния организма      | 3 семестр      | 4                                |
| 3.               | Оздоровительная гимнастика               | 3 семестр      | 3,9                              |
| 4.               | Дыхательные упражнения                   | 3 семестр      | 4                                |
| 5.               | Освоение методов мышечной релаксации     | 3 семестр      | 2                                |
| 6.               | Стретчинг                                | 3 семестр      | 6                                |

|       |  |           |       |
|-------|--|-----------|-------|
| 7.    | Прикладная аэробика                      | 3 семестр | 6     |
| Итого |  |           | 31,9  |
| 1.    | Разучивание совершенствования упражнений | 4 семестр | 19    |
| 2.    | Самодиагностика состояния организма      | 4 семестр | 19    |
| 3.    | Оздоровительная гимнастика               | 4 семестр | 19    |
| 4.    | Дыхательные упражнения                   | 4 семестр | 19    |
| 5.    | Освоение методов мышечной релаксации     | 4 семестр | 18    |
| 6.    | Стретчинг                                | 4 семестр | 18    |
| 7.    | Прикладная аэробика                      | 4 семестр | 18    |
| 8.    | Методы доступного самоконтроля           | 4 семестр | 18    |
| Итого |  |           | 148   |
| 1.    | Разучивание совершенствования упражнений | 5 семестр | 9,9   |
| 2.    | Самодиагностика состояния организма      | 5 семестр | 9     |
| 3.    | Оздоровительная гимнастика               | 5 семестр | 9     |
| 4.    | Дыхательные упражнения                   | 5 семестр | 9     |
| 5.    | Освоение методов мышечной релаксации     | 5 семестр | 10    |
| 6.    | Стретчинг                                | 5 семестр | 10    |
| 7.    | Прикладная аэробика                      | 5 семестр | 10    |
| Итого |  |           | 67,9  |
| Итого |  |           | 319,8 |

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

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

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

*библиотекой университета:*

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

*кафедрой:*

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
- путем разработки:
  - методических рекомендаций по организации самостоятельной работы студентов.*типографией университета:*
  - помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
  - удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

## **6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины**

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

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

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

- целенаправленный отбор преподавателем и включение в материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию спорта, спортивного образа жизни, физкультурное движение и культуры в целом, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма и гражданственности.
- применение технологий, форма и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися командная работа, мастер-классы, круглые столы и др.
- личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

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

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



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

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

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

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

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

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

| Код компетенции/этап (указывается название этапа из п.7.1) | Показатели оценивания компетенции (индикаторы достижения компетенций, закреплённых за дисциплиной) | Критерии и шкала оценивания компетенций |                        |                     |
|--|--|---|------------------------|---------------------|
|  |  | Пороговый («удовлетворительно»)         | Продвинутый («хорошо») | Высокий («отлично») |
| 1  | 2  | 3                                       | 4                      | 5                   |
| УК-7   | УК-7.1   | Знать:                                  | Знать:                 | Знать:              |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| начальный<br>основной,<br>завершаю-<br>щий | Выбирает<br>здоровьесберега-<br>ющие<br>технологии для<br>поддержания<br>здорового<br>образа жизни с<br>учётом<br>физиологически-<br>х особенностей<br>организма | - основные<br>методы и<br>средства<br>физической<br>культуры и<br>спорта.<br>Уметь:<br>- правильно<br>подбирать<br>средства и<br>методы<br>физической<br>культуры и<br>спорта в<br>зависимости от<br>физиологических<br>особенностей<br>организма.<br>Владеть:<br>- основными<br>средствами и<br>методами<br>физической<br>культуры и<br>спорта для<br>поддержания<br>здорового образа<br>жизни. | - основные<br>методы и<br>средства<br>физической<br>культуры и<br>спорта;<br>- основные<br>физкультурно-<br>оздоровительные<br>здоровьесберегаю-<br>щие технологии.<br>Уметь:<br>- использовать<br>средства и<br>методы<br>физической<br>культуры и<br>спорта в<br>зависимости от<br>физиологических<br>особенностей<br>организма;<br>- использовать<br>физкультурно-<br>оздоровительные<br>здоровьесберегаю-<br>щие технологии с<br>учетом<br>физиологических<br>особенностей.<br>Владеть:<br>- основными<br>средствами и<br>методами<br>физической<br>культуры и<br>спорта для<br>поддержания<br>здорового образа<br>жизни;<br>- физкультурно-<br>оздоровительным<br>и<br>здоровьесберегаю-<br>щими<br>технологиями. | - методы и<br>средства<br>физической<br>культуры и<br>спорта;<br>- основные<br>физкультурно-<br>оздоровительные<br>здоровьесберегаю-<br>щие технологии;<br>- физиологические<br>особенности<br>адаптивных<br>реакций<br>организма.<br>Уметь:<br>- эффективно<br>использовать<br>средства и<br>методы<br>физической<br>культуры и<br>спорта в<br>зависимости от<br>физиологических<br>особенностей<br>организма;<br>- эффективно<br>использовать<br>физкультурно-<br>оздоровительные<br>здоровьесберегаю-<br>щие технологии для<br>поддержания<br>здорового образа<br>жизни с учетом<br>физиологических<br>особенностей.<br>Владеть:<br>- средствами и<br>методами<br>физической<br>культуры и<br>спорта для<br>поддержания<br>здорового образа<br>жизни с учетом<br>физиологических<br>особенностей<br>организма;<br>- физкультурно- |
|--|--|--|--|--|

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

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  | <p>пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож.</li> </ul> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни;</li> <li>- базовые концепции соблюдения зож в различных жизненных ситуациях.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож;</li> <li>- пропагандировать нормы зож в различных жизненных ситуациях.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож;</li> <li>-навыками пропаганды норм зож в различных жизненных ситуациях.</li> </ul> | <p>умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни;</li> <li>- базовые концепции соблюдения зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;</li> <li>- государственную политику в области охраны здоровья населения.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож;</li> <li>-соблюдать и пропагандировать нормы зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож;</li> </ul> |
|--|--|--|---|---|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | -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

| №<br>п/<br>п | Раздел (тема)<br>дисциплины  | Код<br>контроли<br>руемой<br>компетен<br>ции (или<br>её части) | Технология<br>формирования | Оценочные<br>средства                                    |                   | Описание<br>шкал<br>оцениван<br>ия |
|--------------|--|--|----------------------------|--|-------------------|------------------------------------|
|              |  |  |                            | Наиме-<br>нование  | №№<br>задани<br>й |                                    |
| 2 семестр    |  |  |                            |  |                   |                                    |
|              | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой         | УК-7   | Практическое занятие       | Вопросы для собеседования                                | 1-3               | Согласн<br>о<br>табл.7.2           |
|              | Коррекция техники основных движений                                  | УК-7   | Практическое занятие       | Вопросы для собеседования                                | 1                 | Согласн<br>о<br>табл.7.2           |
|              | Коррекция и развитие координационных способностей                    | УК-7   | Практическое занятие       | Вопросы для собеседования<br>Индивидуальны<br>й норматив | 1-2<br>1          | Согласн<br>о<br>табл.7.2           |
|              | Компенсация утраченных или нарушенных функций.                       | УК-7   | Практическое занятие       | Вопросы для собеседования                                | 1-2               | Согласн<br>о<br>табл.7.2           |
|              | Профилактика и коррекция соматических нарушений                      | УК-7   | Практическое занятие       | Вопросы для собеседования<br>Индивидуальны<br>й норматив | 1-2<br>2          | Согласн<br>о<br>табл.7.2           |
|              | Коррекция и развитие сенсорных систем                                | УК-7   | Практическое занятие       | Вопросы для собеседования<br>Индивидуальны<br>й норматив | 1<br>3            | Согласн<br>о<br>табл.7.2           |
|              | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности | УК-7   | Практическое занятие       | Вопросы для собеседования                                | 1-4               | Согласн<br>о<br>табл.7.2           |
|              | Освоение методов   | УК-7   | Практическое               | Вопросы для  | 1                 | Согласн                            |

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

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

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



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

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

## Индивидуальный норматив для 2 семестра

| Ин<br>№<br>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

| №<br>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 «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного            | 1,5              | Дан неполный ответ по теме собеседования | 3                 | Дан развернутый ответ по теме собеседования. |

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

|  |     |   |   |  |
|--|-----|---|---|--|
| координационных способностей»  |     | собеседования   |   | 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                                  | 2 | Динамика прироста результатов  |

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

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



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

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

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

|  |    |   |    |  |
|--|----|---|----|--|
| спорта».   |    |   |    |  |
| Индивидуальный норматив №1   | 1  | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2  | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается   |
| Индивидуальный норматив №2   | 1  | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2  | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается   |
| Индивидуальный норматив №3   | 1  | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2  | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается   |
| Индивидуальный норматив №4   | 1  | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2  | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается   |
| Индивидуальный норматив №5   | 1  | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 2  | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается   |
| Индивидуальный норматив №6   | 2  | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 4  | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается   |
| Реферат по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта» | 2  | Материал подготовлен, содержание соответствует теме                         | 4  | Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы |
| Итого  | 24 |   | 48 |  |
| Посещаемость   | 0  |   | 16 |  |
| Зачет  | 0  |   | 36 |  |

|       |    |  |     |  |
|-------|----|--|-----|--|
| Итого | 24 |  | 100 |  |
|-------|----|--|-----|--|

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

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

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

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

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

### **8.1 Основная учебная литература**

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

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

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

### **8.2 Дополнительная учебная литература**

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

2. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта: монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин;

Юго-зап. гос. ун-т. - Электрон. текстовые дан. (27 683 КБ). - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 166 с. – Текст: электронный.

### **8.3 Перечень методических указаний**

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

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

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

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

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

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

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

Отраслевые журналы в библиотеке университета:  
Теория и практика физической культуры

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

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

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

[http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](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<br>изменения | Номера страниц  |            |                     |       | Всего<br>страниц | Дата | Основание* для<br>изменения и<br>подпись лица,<br>проводившего<br>изменения |
|--------------------|-----------------|------------|---------------------|-------|------------------|------|---|
|                    | изме-<br>нённых | заменённых | аннулиро-<br>ванных | новых |                  |      |   |
|                    |                 |            |                     |       |                  |      |   |