

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич

Должность: ректор

Дата подписания: 12.09.2025 09:33:46

Уникальный программный ключ:

9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be730df2374d16f3c0ce536f0fc6

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

*(наименование курса)*

Адаптивная физическая культура

направление подготовки (специальность) 08.05.01

*(шифр согласно ФГОС)*

Строительство уникальных зданий и сооружений

*и наименование направления подготовки (специальности)*

форма обучения очная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

### Цель преподавания дисциплины

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

### Задачи изучения дисциплины

Задачами освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» является:

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

У обучающихся формируются следующие компетенции:

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

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

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

## Разделы дисциплины

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

Таблица - Содержание дисциплины, структурированное по темам

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

|    |   |   |
|----|---|---|
|    |   | движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.   |
| 4. | Компенсация утраченных или нарушенных функций.  | <p>Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> |
| 5. | Профилактика и коррекция соматических нарушений | <p>Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).</p> <p>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

строительства и архитектуры

*(наименование ф-та полностью)*

Е.Г. Пахомова

*(подпись, инициалы, фамилия)*

« 30 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Адаптивная физическая культура

*(наименование дисциплины)*

ОПОП ВО 08.05.01 Строительство уникальных зданий и  
сооружений

*шифр и наименование направленности подготовки (специальности)*

специализация «Строительство высотных и большепролетных зданий и  
сооружений»

*наименование направленности (профиля, специализации)*

форма обучения очная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по специальности 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений и на основании учебного плана ОПОП ВО 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений специализация «Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений», одобренного Ученым советом университета (протокол № 9 от «25» 06 2021 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений специализация «Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений» на заседании кафедры физического воспитания «30» 08 2021 г., протокол № 1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

и. о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Токарева С.В.  
Разработчики рабочей программы:

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

Согласовано: на заседании кафедры уникальных зданий и сооружений «30» 08 20 21, протокол № 4.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Колчунов В.И.

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

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений специализация «Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «28» 02 2022 г. на заседании кафедры физического воспитания «29» 06 2022г., протокол № 12.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений специализация «Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 «27» 02 2023 г. на заседании кафедры физического воспитания «05» 06 2023г., протокол № 11.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений специализация «Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 «24» 03 2024 г. на заседании кафедры физического воспитания «03» 07 2024г., протокол № 12.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ С.В. Токарева



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

### 1.1 Цель дисциплины

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

### 1.2 Задачи дисциплины

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

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

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

| <i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закреплённые за дисциплиной)</i> |  | <i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закреплённого за дисциплиной</i>   | <i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций</i>   |
|---|--|---|--|
| <i>код компетенции</i>  | <i>наименование компетенции</i>  |   |  |
| <b>УК-7</b>   | 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): методами, средствами 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 (или иметь опыт деятельности):</b> 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 – Объём дисциплины

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

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

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

**4.1 Содержание дисциплины**

Таблица 4.1.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

| №                | Раздел (тема) дисциплины   | Содержание   |
|------------------|--|--|
| 1                | 2  | 3  |
| <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.<br>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).   |
| 5.               | Профилактика и коррекция соматических нарушений   | Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия,  |

|                  |   |  |
|------------------|---|--|
|                  |   | телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм.   |
| 6.               | Коррекция и развитие сенсорных систем   | Коррекция и развитие сенсорных систем:<br>- дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению;<br>- развитие зрительной и слуховой памяти;<br>Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям.<br>Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.  |
| 7.               | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности                        | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.   |
| 8.               | Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.                        | Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.   |
| 9.               | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. | Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. |
| 10.              | Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.   | История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта.   |
| <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.              | Параолимпийское 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

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

|                  |   |   |   |    |                        |                            |      |
|------------------|---|---|---|----|------------------------|----------------------------|------|
|                  | состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.                             |   |   |    |                        |                            |      |
|                  | Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. | - | - | 10 | У-3<br>МУ-1, 3         | С 10<br>Р 1<br>(18 неделя) | УК-7 |
| <b>3 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 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<br>(1 неделя)          | УК-7 |
|                  | Коррекция техники основных движений   | - | - | 2  | У-1-12<br>МУ-1, 3      | С 2<br>(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<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

#### 4.2. 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      | 10                               |
| 2.               | Самодиагностика состояния организма      | 2 семестр      | 10,9                             |
| 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            |  |                | 71,9                             |
| 1.               | Разучивание совершенствования упражнений | 3 семестр      | 10                               |
| 2.               | Самодиагностика состояния организма      | 3 семестр      | 10,9                             |
| 3.               | Оздоровительная гимнастика               | 3 семестр      | 10                               |
| 4.               | Дыхательные упражнения                   | 3 семестр      | 10                               |

|       |  |           |       |
|-------|--|-----------|-------|
| 5.    | Освоение методов мышечной релаксации     | 3 семестр | 10    |
| 6.    | Стретчинг                                | 3 семестр | 10    |
| 7.    | Прикладная аэробика                      | 3 семестр | 10    |
| Итого |  |           | 71,9  |
| 1.    | Разучивание совершенствования упражнений | 4 семестр | 8     |
| 2.    | Самодиагностика состояния организма      | 4 семестр | 8     |
| 3.    | Оздоровительная гимнастика               | 4 семестр | 7,9   |
| 4.    | Дыхательные упражнения                   | 4 семестр | 8     |
| 5.    | Освоение методов мышечной релаксации     | 4 семестр | 7     |
| 6.    | Стретчинг                                | 4 семестр | 7     |
| 7.    | Прикладная аэробика                      | 4 семестр | 7     |
| 8.    | Методы доступного самоконтроля           | 4 семестр | 7     |
| Итого |  |           | 59,9  |
| 1.    | Разучивание совершенствования упражнений | 5 семестр | 11,9  |
| 2.    | Самодиагностика состояния организма      | 5 семестр | 11    |
| 3.    | Оздоровительная гимнастика               | 5 семестр | 11    |
| 4.    | Дыхательные упражнения                   | 5 семестр | 11    |
| 5.    | Освоение методов мышечной релаксации     | 5 семестр | 11    |
| 6.    | Стретчинг                                | 5 семестр | 10    |
| 7.    | Прикладная аэробика                      | 5 семестр | 10    |
| Итого |  |           | 75,9  |
| 1.    | Разучивание совершенствования упражнений | 6 семестр | 7     |
| 2.    | Самодиагностика состояния организма      | 6 семестр | 7,9   |
| 3.    | Оздоровительная гимнастика               | 6 семестр | 7     |
| 4.    | Дыхательные упражнения                   | 6 семестр | 7     |
| 5.    | Освоение методов мышечной релаксации     | 6 семестр | 7     |
| 6.    | Стретчинг                                | 6 семестр | 6     |
| 7.    | Прикладная аэробика                      | 6 семестр | 6     |
| Итого |  |           | 47,9  |
| Итого |  |           | 327,9 |

## **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 подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Физическая культура и спорт.<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:<br>Прикладная физическая культура;<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:<br>Базовые физкультурно-спортивные виды;<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:<br>Новые физкультурно-спортивные виды;<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:<br>Практическая физическая культура для специальной группы;<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:<br>Адаптивная физическая культура. | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:<br>Прикладная физическая культура;<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:<br>Базовые физкультурно-спортивные виды;<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:<br>Новые физкультурно-спортивные виды;<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:<br>Практическая физическая культура для специальной группы;<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:<br>Адаптивная физическая культура. | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:<br>Прикладная физическая культура;<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:<br>Базовые физкультурно-спортивные виды;<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:<br>Новые физкультурно-спортивные виды;<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:<br>Практическая физическая культура для специальной группы;<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:<br>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 (указывае тся название этапа из п.7.1) | Показатели оценивания компетенции (индикаторы достижения компетенций, закреплённых за дисциплиной)                                    | Критерии и оценивания компетенций  |   |  |
|---|---|--|---|--|
|   |   | Пороговый («удовлетворительно»)  | Продвинутый («хорошо»)  | Высокий («отлично»)  |
| 1   | 2   | 3  | 4   | 5  |
| УК-7 начальный, основной, завершающий                       | УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные методы и средства физической культуры и спорта.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></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><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни.</li> </ul> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные методы и средства физической культуры и спорта;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии.</li> <li>- использовать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма;</li> <li>- использовать физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания</li> </ul> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы и средства физической культуры и спорта;</li> <li>- основные физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии;</li> <li>- физиологические особенности адаптивных реакций организма.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно использовать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от особенностей организма;</li> <li>- эффективно использовать физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических</li> </ul> |

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
|  | <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>здорового образа жизни;<br/>- физкультурно-оздоровительным и здоровьесберегающими технологиями.</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</p> | <p>особенностей.<br/>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>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</p> |
|--|--|---|---|---|

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | <p>УК-7.3<br/>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <p>Знать:<br/>- влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни.<br/>Уметь:<br/>- применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож.<br/>Владеть:<br/>- навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож.</p> | <p>времени;<br/>- навыками оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.<br/><br/>Знать:<br/>- влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни;<br/>- базовые концепции соблюдения зож в различных жизненных ситуациях.<br/>Уметь:<br/>- применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож;<br/>- пропагандировать нормы зож в различных жизненных ситуациях.<br/>Владеть:<br/>- навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож;</p> | <p>повышения работоспособности.<br/>Владеть:<br/>- навыками рационального планирования рабочего и свободного времени;<br/>- навыками оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.<br/><br/>Знать:<br/>- влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни;<br/>- базовые концепции соблюдения зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;<br/>- государственную политику в области охраны здоровья населения.<br/>Уметь:<br/>- применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож;<br/>- соблюдать и пропагандировать</p> |
|--|---|--|--|--|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | -навыками пропаганды норм зож в различных жизненных ситуациях. | нормы зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.<br>Владеть:<br>-навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож;<br>-навыками пропаганды норм зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. |
|--|--|--|--|--|

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

| № п/п            | Раздел (тема) дисциплины                                     | Код контролируемой компетенции (или её части) | Технология формирования | Оценочные средства                                   |            | Описание шкал оценивания |
|------------------|--|---|-------------------------|--|------------|--------------------------|
|                  |  |   |                         | Наименование   | №№ заданий |                          |
| <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 адаптивного спорта.   | УК-7 | Практическое занятие | Вопросы для собеседования<br>Темы рефератов          | 1-4<br>1 | Согласно 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 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  | УК-7 | Практическое занятие | Вопросы для собеседования                            | 1-3      | Согласно табл.7.2 |

|                  |   |      |                      |  |          |                   |
|------------------|---|------|----------------------|--|----------|-------------------|
|                  | нарушенных функций.   |      |                      | Индивидуальный норматив                              | 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 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   | УК-7 | Практическое         | Вопросы для  | 1-2      | Согласно          |

|                  |   |      |                      |  |          |                   |
|------------------|---|------|----------------------|--|----------|-------------------|
|                  | утраченных или нарушенных функций.  |      | занятие              | собеседования<br>Индивидуальный норматив             | 2        | 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 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 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 – 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  | УК-7 | Практическое занятие | Вопросы для собеседования<br>Индивидуальный          | 1<br>1   | Согласно табл.7.2 |

|    |   |      |                      |  |          |                   |
|----|---|------|----------------------|--|----------|-------------------|
|    | способностей  |      |                      | ый норматив  |          |                   |
| 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 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. Организация адаптивного физического воспитания в системе высшего образования.
5. Компоненты адаптивной физической культуры.

## Индивидуальный норматив для 2 семестра

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

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Примеры типовых заданий для проведения  
промежуточной аттестации обучающихся

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

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

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

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

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

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

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

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

|   |     |   |     |  |
|---|-----|---|-----|--|
| адаптивного спорта»   |     |   |     | теме,<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 |  |
| 6 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<br>«Диагностика и<br>самодиагностика состояния<br>организма человека. Методы<br>доступного самоконтроля». | 1,5 | Дан неполный ответ по<br>теме собеседования | 3   | Дан развернутый<br>ответ по теме<br>собеседования  |
| Собеседование по теме по<br>теме «Параолимпийское<br>движение – основное<br>интегрирующее направление                           | 1,5 | Дан неполный ответ по<br>теме собеседования | 3   | Дан развернутый<br>ответ по теме<br>собеседования.   |

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

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

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

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

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

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

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

### 8.1 Основная учебная литература

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

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

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

### 8.2 Дополнительная учебная литература

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

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

### **8.3 Перечень методических указаний**

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

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

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

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

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

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры

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

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

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

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

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

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

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 |                  |      |   |
|                    |                 |            |                     |       |                  |      |   |