

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

*(наименование курса)*

Адаптивная физическая культура

направление подготовки (специальность) 53.03.03

*(шифр согласно ФГОС)*

Вокальное искусство

*и Вокальное искусство 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). 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>

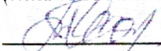
		максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений.
7.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного 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 лингвистики и  
межкультурной коммуникации  
(наименование ф-та полностью)

 О.Л. Ворошилова  
(подпись, инициалы, фамилия)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Адаптивная физическая культура

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 53.03.03 Вокальное искусство

(шифр и наименование направленности подготовки (специальности))

направленность (профиль) «Академическое пение»

(наименование направленности (профиля, специализации))

форма обучения очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курск-2019

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению 53.03.03 Вокальное искусство и на основании учебного плана ОПОП ВО 53.03.03 Вокальное искусство направленность (профиль) «Академическое пение», одобренного Ученым советом университета (протокол № 7 от «29» 03 2019 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 53.03.03 Вокальное искусство направленность (профиль) «Академическое пение» на заседании кафедры физического воспитания «28» 06 2019 г., протокол № 12.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

И. о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Скобликова Т.В.

Разработчики рабочей программы:

доцент \_\_\_\_\_ Курасбедиани З.В.

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

Согласовано: на заседании кафедры вокального искусства «  »    20  , протокол №   .

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Стародубцева И.Ф.

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

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 53.03.03 Вокальное искусство направленность (профиль) «Академическое пение», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «25» 02 2020 г. на заседании кафедры физического воспитания «31» 08 2020 г., протокол № 1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 53.03.03 Вокальное искусство направленность (профиль) «Академическое пение», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 «25» 06 2021 г. на заседании кафедры физического воспитания «29» 06 2021 г., протокол № 13.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 53.03.03 Вокальное искусство направленность (профиль) «Академическое пение», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «28» 02 2022 г. на заседании кафедры физического воспитания «29» 06 2022 г., протокол № 12.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 53.03.03 Вокальное искусство, направленность (профиль) «Академическое пение», одобрено Ученым советом университета, протокол № 9 «27» 02 2023 г. на заседании кафедры физического воспитания от «05» 06 2023 г, протокол № 11.

Зав. кафедры ФВ

Жуков  
(подпись)

С.В. Жуков  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 53.03.03 Вокальное искусство, направленность (профиль) «Академическое пение», одобрено Ученым советом университета, протокол № 9 «27» 03 2024 г. на заседании кафедры физического воспитания от «03» 07 2024 г, протокол № 12.

Зав. кафедры ФВ

Жуков  
(подпись)

С.В. Жукова  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 53.03.03 Вокальное искусство направленность (профиль) «Академическое пение», одобрено Ученым советом университета, протокол №   «   »   20   г. на заседании кафедры физического воспитания от «18» 06 2025 г., протокол № 11.  
*(наименование кафедры, дата, номер протокола)*

Зав. кафедрой

Жуков

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 53.03.03 Вокальное искусство, направленность (профиль) «Академическое пение», одобрено Ученым советом университета, протокол №   «   »   20   г. на заседании кафедры физического воспитания от «   »   20   г, протокол №  .

Зав. кафедры ФВ

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 53.03.03 Вокальное искусство, направленность (профиль) «Академическое пение», одобрено Ученым советом университета, протокол №   «   »   20   г. на заседании кафедры физического воспитания от «   »   20   г, протокол №  .

Зав. кафедры ФВ

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

## 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> 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. <b>Уметь:</b> эффективно

			<p>использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): <b>методами, средствами</b> физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма</p>
		<p><b>УК-7.2</b> 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): <b>навыками</b> правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>
		<p><b>УК-7.3</b> 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. <b>Уметь:</b> соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. <b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
--	--	---	--

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

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

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

Общая трудоёмкость (объём) дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3 – Объём дисциплины

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

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

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

**4.1 Содержание дисциплины**

Таблица 4.1.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

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

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

		телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микроtraвм.
6.	Коррекция и развитие сенсорных систем	Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти; Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.
7.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.
8.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.
9.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-гестов 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. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
5.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).
6.	Коррекция и развитие сенсорных систем	Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти; Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.
7.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.
8.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с

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

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

		Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение. Фитбол-аэробика: упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений.
7.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.
8.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, к. Бутейко и др.), направленным на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
9.	Диагностика и самодиагностика 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 и (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 МУ-1-6	С 1 (1 неделя)	УК-7
	Коррекция техники основных движений	-	-	2	У-1-12 МУ-1, 3	С 2 (6 неделя)	УК-7
	Коррекция и развитие координационных способностей	-	-	3	У-1-12 МУ-1, 3	С 3 Ин 1 (9 неделя)	УК-7
	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	-	-	4	У-1-12 МУ-1, 3,5	С 4 (12 неделя)	УК-7
	Профилактика и коррекция соматических нарушений	-	-	5	У-1,2,3 МУ-1, 3	С 5 Ин 2 (14 неделя)	УК-7
	Коррекция и развитие сенсорных систем	-	-	6	У-1, 2,3 МУ-1,2, 3	С 6 Ин 3 (16 неделя)	УК-7
	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	-	-	7	У-1, 2 МУ-1, 3	С 7 (17 неделя)	УК-7
	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	-	-	8	У-1, 2,3 МУ-1, 2, 3	Ин 4 С 8 (17 неделя)	УК-7
	Диагностика и самодиагностика	-	-	9	У-1, 2, 7 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 МУ-1, 3	С 10 Р 1 (18 неделя)	УК-7
<b>3 семестр</b>							
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	-	-	1	У-1-3 МУ-1-6	С 1 (1 неделя)	УК-7
	Коррекция техники основных движений	-	-	2	У-1-12 МУ-1, 3	С 2 (6 неделя)	УК-7
	Коррекция и развитие координационных способностей	-	-	3	У-1-12 МУ-1, 3	С 3 Ин 1 (14 неделя)	УК-7
	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	-	-	4	У-1-12 МУ-1, 3,5	С 4, Ин 2 (12 неделя)	УК-7
	Профилактика и коррекция соматических нарушений	-	-	5	У-1,2,3 МУ-1, 3	С 5 Ин 3 (15 неделя)	УК-7
	Коррекция и развитие сенсорных систем	-	-	6	У-1, 2,3 МУ-1,2, 3	С 6 Ин 4 (16 неделя)	УК-7
	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	-	-	7	У-1, 2 МУ-1, 3	С 7 (17 неделя)	УК-7
	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	-	-	8	У-1, 2,3 МУ-1, 2, 3	Ин 5 С 8 (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 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 МУ-1-6	С 1 (1 неделя)	УК-7
	Коррекция техники основных движений	-	-	2	У-1-12 МУ-1, 3	С 2 (4 неделя)	УК-7
	Коррекция и развитие координационных способностей	-	-	3	У-1-12 МУ-1, 3	С 3, Ин 1 (11 неделя)	УК-7
	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	-	-	4	У-1-12 МУ-1, 3,5	С 4, Ин 2 (10 неделя)	УК-7
	Профилактика и коррекция соматических нарушений	-	-	5	У-1,2,3 МУ-1, 3	С 5, Ин 3 (12 неделя)	УК-7
	Коррекция и развитие сенсорных систем	-	-	6	У-1, 2,3 МУ-1,2, 3	С 6, Ин 4 (13 неделя)	УК-7
	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	-	-	7	У-1, 2 МУ-1, 3	С 7 (13 неделя)	УК-7
	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	-	-	8	У-1, 2,3 МУ-1, 2, 3	С 8 Ин 5 (13 неделя)	УК-7

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

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

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

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

## 4.2 Лабораторные работы и/или практические занятия

### 4.2.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 - Практические занятия

№ занятия	Наименование практического (семинарского) занятия	Объем, час.
1	2	3
<i>2 семестр</i>		
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.	2
2-6	Коррекция техники основных движений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц.	10
7-9	Коррекция и развитие координационных способностей.	6
10-13	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.	8
14	Профилактика и коррекция соматических нарушений.	2
15-16	Коррекция и развитие сенсорных систем. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности. Освоение методов мышечной релаксации.	4
17	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	2
18	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	2
Итого за семестр		36
<i>3 семестр</i>		
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.	2
2-7	Коррекция техники основных движений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	12
8-13	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного	12

	самоконтроля.	
14	Коррекция и развитие координационных способностей. Освоение методов мышечной релаксации. Основы биомеханической структуры движений. Основы дыхательных упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	2
15	Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	2
16-17	Коррекция и развитие сенсорных систем. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности. Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. Релаксация. Закаливание и его значение для организма.	4
18	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	2
Итого за семестр		36
<b>4 семестр</b>		
1-5	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Коррекция техники основных движений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	4
6-10	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	4
11	Коррекция и развитие координационных способностей. Освоение методов мышечной релаксации. Основы биомеханической структуры движений. Основы дыхательных упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	6
12	Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	6
13	Коррекция и развитие сенсорных систем. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности. Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. Релаксация. Закаливание и его значение для организма.	4
14	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	4
Итого за семестр		28
<b>5 семестр</b>		
1-6	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	12
7-13	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного	14

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

### 4.3. Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3.1 Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнен.	Время, затрачиваемое на СРС, час
1	2	3	4
1.	Разучивание совершенствования упражнений	2 семестр	6
2.	Самодиагностика состояния организма	2 семестр	1,9
3.	Оздоровительная гимнастика	2 семестр	6

4.	Дыхательные упражнения	2 семестр	4
5.	Освоение методов мышечной релаксации	2 семестр	6
6.	Стретчинг	2 семестр	6
7.	Прикладная аэробика	2 семестр	6
Итого			35,9
1.	Разучивание совершенствования упражнений	3 семестр	6
2.	Самодиагностика состояния организма	3 семестр	4
3.	Оздоровительная гимнастика	3 семестр	3,9
4.	Дыхательные упражнения	3 семестр	4
5.	Освоение методов мышечной релаксации	3 семестр	6
6.	Стретчинг	3 семестр	6
7.	Прикладная аэробика	3 семестр	6
Итого			35,9
1.	Разучивание совершенствования упражнений	4 семестр	4
2.	Самодиагностика состояния организма	4 семестр	4
3.	Оздоровительная гимнастика	4 семестр	3.9
4.	Дыхательные упражнения	4 семестр	4
5.	Освоение методов мышечной релаксации	4 семестр	2
6.	Стретчинг	4 семестр	2
7.	Прикладная аэробика	4 семестр	6
8.	Методы доступного самоконтроля	4 семестр	2
Итого			27,9
1.	Разучивание совершенствования упражнений	5 семестр	1,9
2.	Самодиагностика состояния организма	5 семестр	4
3.	Оздоровительная гимнастика	5 семестр	6
4.	Дыхательные упражнения	5 семестр	4
5.	Освоение методов мышечной релаксации	5 семестр	6
6.	Стретчинг	5 семестр	6
7.	Прикладная аэробика	5 семестр	6
Итого			35,9

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

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

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

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

*библиотекой университета:*

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

*кафедрой:*

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
- путем разработки:
  - методических рекомендаций по организации самостоятельной работы студентов.

*типографией университета:*

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

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

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

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

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

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

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

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

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

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

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

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

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

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
<b>2 семестр</b>						
	Основы техники	УК-7	Практическое	Вопросы для	1-3	Согласн

	безопасности на занятиях физической культурой		занятие	собеседования		о 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 Индивидуальный норматив	1-2 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 Индивидуальный норматив	1-2 2	Согласно табл.7.2
	Коррекция и развитие сенсорных систем	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1 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 Индивидуальный норматив	1 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 Темы рефератов	1-4 1	Согласно табл.7.2

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

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

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

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

	развития адаптивного спорта.					
--	------------------------------------	--	--	--	--	--

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	Орто статическая 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	Орто статическая 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	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования.

развития адаптивного спорта».				
Индивидуальный норматив №1	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №2	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	1,5	Дан неполный ответ по теме	3	Дан развернутый ответ по теме

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

Индивидуальный норматив №4	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №5	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №6	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	4	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Реферат по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта»	2	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	4	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
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	1,5	Дан неполный ответ по	3	Дан развернутый

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

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

Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования.
Индивидуальный норматив №1	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №2	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №3	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №4	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №5	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №6	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	4	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается

Реферат по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта»	2	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	4	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
6 семестр				
Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования

доступного самоконтроля».				
Собеседование по теме по теме «Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования.
Индивидуальный норматив №1	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №2	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №3	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №4	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №5	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №6	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	4	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Реферат по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта»	2	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	4	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли,

				аргументировано отвечает на вопросы
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	

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

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

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

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

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

### **8.1 Основная учебная литература**

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

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

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

### **8.2 Дополнительная учебная литература**

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

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

### **8.3 Перечень методических указаний**

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

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

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

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

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

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

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

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Libreoffice операционная система Windows  
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

## **12 Описание материально-технической базы, необходимой для**

**осуществления образовательного процесса по дисциплине**

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

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

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

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

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

*(наименование курса)*

Адаптивная физическая культура

направление подготовки (специальность) 53.03.03

*(шифр согласно ФГОС)*

Вокальное искусство

*и наименование направления подготовки (специальности)*

форма обучения очно-заочная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

## Цель преподавания дисциплины

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

## Задачи изучения дисциплины

Задачами освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» является:

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

У обучающихся формируются следующие компетенции:

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

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

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

## Разделы дисциплины

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

Таблица - Содержание дисциплины, структурированное по темам

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

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


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

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета лингвистики и  
межкультурной коммуникации  
(наименование ф-та полностью)

 О.Л. Ворошилова  
(подпись, инициалы, фамилия)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Адаптивная физическая культура

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО

53.03.03 Вокальное искусство

шифр и наименование направленности подготовки (специальности)

направленность (профиль) «Академическое пение»

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения очно-заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курск-2019

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению 53.03.03 Вокальное искусство и на основании учебного плана ОПОП ВО 53.03.03 Вокальное искусство направленность (профиль) «Академическое пение», одобренного Ученым советом университета (протокол № 7 от «29» 03 2019 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 53.03.03 Вокальное искусство направленность (профиль) «Академическое пение» на заседании кафедры физического воспитания «28» 06 2019 г., протокол № 12.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

И. о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Скобликова Т.В.

Разработчики рабочей программы:

доцент \_\_\_\_\_ Курасбедиани З.В.

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

Согласовано: на заседании кафедры вокального искусства «  »    20  , протокол №   .

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Стародубцева И.Ф.

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

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 53.03.03 Вокальное искусство направленность (профиль) «Академическое пение», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «25» 02 2020 г. на заседании кафедры физического воспитания «31» 08 2020 г., протокол № 1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 53.03.03 Вокальное искусство направленность (профиль) «Академическое пение», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 «25» 06 2021 г. на заседании кафедры физического воспитания «29» 06 2021 г., протокол № 13.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 53.03.03 Вокальное искусство направленность (профиль) «Академическое пение», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «28» 02 2022 г. на заседании кафедры физического воспитания «29» 06 2022 г., протокол № 12.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 53.03.03 Вокальное искусство, направленность (профиль) «Академическое пение», одобрено Ученым советом университета, протокол № 9 «27» 02 2023 г. на заседании кафедры физического воспитания от «05» 06 2023 г, протокол № 11.

Зав. кафедры ФВ

[Подпись]  
(подпись)

С.В. Стокарева  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 53.03.03 Вокальное искусство, направленность (профиль) «Академическое пение», одобрено Ученым советом университета, протокол № 9 «27» 03 2024 г. на заседании кафедры физического воспитания от «03» 07 2024 г, протокол № 12.

Зав. кафедры ФВ

[Подпись]  
(подпись)

С.В. Стокарева  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 53.03.03 Вокальное искусство направленность (профиль) «Академическое пение», одобрено Ученым советом университета, протокол №     «     » 20     г. на заседании кафедры физического воспитания « 16 » 06 2025 г., протокол № 11.  
*(инициалы кафедры, дата, номер протокола)*

Зав. кафедрой [Подпись]

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 53.03.03 Вокальное искусство, направленность (профиль) «Академическое пение», одобрено Ученым советом университета, протокол №     «     »     20     г. на заседании кафедры физического воспитания от «     »     20     г, протокол №    .

Зав. кафедры ФВ

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 53.03.03 Вокальное искусство, направленность (профиль) «Академическое пение», одобрено Ученым советом университета, протокол №     «     »     20     г. на заседании кафедры физического воспитания от «     »     20     г, протокол №    .

Зав. кафедры ФВ

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

## 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> 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. <b>Уметь:</b> эффективно

			<p>использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): <b>методами, средствами</b> физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма</p>
		<p><b>УК-7.2</b> 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): <b>навыками</b> правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>
		<p><b>УК-7.3</b> 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. <b>Уметь:</b> соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. <b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
--	--	---	--

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

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

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

Общая трудоёмкость (объём) дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3 – Объём дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	12,4
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	0
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	315,6
Контроль/экз. (подготовка к экзамену)	12
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,4
в том числе:	

зачёт	0,4
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: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти.
7.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи,

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

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

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) курса	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости и (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 МУ-1-6	С 1 (1 неделя)	УК-7
	Коррекция техники основных движений	-	-	2	У-1-12 МУ-1, 3	С 2 (6 неделя)	УК-7
	Коррекция и развитие координационных способностей	-	-	3	У-1-12 МУ-1, 3	С 3 Ин 1 (9 неделя)	УК-7
	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	-	-	4	У-1-12 МУ-1, 3,5	С 4 (12 неделя)	УК-7
	Профилактика и коррекция соматических нарушений	-	-	5	У-1,2,3 МУ-1, 3	С 5 Ин 2 (14 неделя)	УК-7
	Коррекция и развитие сенсорных систем	-	-	6	У-1, 2,3 МУ-1,2, 3	С 6 Ин 3 (16 неделя)	УК-7
	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	-	-	7	У-1, 2 МУ-1, 3	С 7 (17 неделя)	УК-7
	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	-	-	8	У-1, 2,3 МУ-1, 2, 3	Ин 4 С 8 (17 неделя)	УК-7
	Диагностика и самодиагностика состояния организма	-	-	9	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	С 9 (18 неделя)	УК-7

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

	организма человека. Методы доступного самоконтроля.						
	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	-	-	10	У-1-3 МУ-1-6	С 10, Р 1 (18 неделя)	УК-7

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

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

Таблица 4.3.1 Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнен.	Время, затрачиваемое на СРС, час
1	2	3	4
1.	Разучивание совершенствования упражнений	2 семестр	22
2.	Самодиагностика состояния организма	2 семестр	22
3.	Оздоровительная гимнастика	2 семестр	22
4.	Дыхательные упражнения	2 семестр	22
5.	Освоение методов мышечной релаксации	2 семестр	22
6.	Стретчинг	2 семестр	22
7.	Прикладная аэробика	2 семестр	21,8
Итого			153,8
1.	Разучивание совершенствования упражнений	3 семестр	23
2.	Самодиагностика состояния организма	3 семестр	23
3.	Оздоровительная гимнастика	3 семестр	23
4.	Дыхательные упражнения	3 семестр	23
5.	Освоение методов мышечной релаксации	3 семестр	23
6.	Стретчинг	3 семестр	23
7.	Прикладная аэробика	3 семестр	23,8
Итого			161,8
Итого			315,6

## **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 компетентного 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 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.	

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

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

Код компетенции/этап (указывается название этапа из п.7.1)	Показатели оценивания компетенции (индикаторы достижения компетенций, закреплённых за дисциплиной)	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
1	2	3	4	5
УК-7 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> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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</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 физиологических особенностей организма;</li> <li>- эффективно использовать физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа</li> </ul>

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

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

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

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел дисциплины (тема)	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 Индивидуальный норматив	1-2 1	Согласно табл.7.2
	Компенсация утраченных или нарушенных	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	1-2	Согласно табл.7.2

	функций.					
	Профилактика и коррекция соматических нарушений	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1-2 2	Согласно табл.7.2
	Коррекция и развитие сенсорных систем	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования Индивидуальный норматив	1 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 Индивидуальный норматив	1 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 Темы рефератов	1-4 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 Индивидуальный норматив	1-2 1	Согласно табл.7.2

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

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

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

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

Примеры типовых контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости

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

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

## 3. Требования безопасности и гигиены к спортивному инвентарю.

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

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

2. Организационно-правовые основы адаптивной физической культуры и паралимпийского спорта.

3. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.

4. Адаптивная физическая культура обучающегося в системе высшего образования. Организация адаптивного физического воспитания в системе высшего образования.

5. Компоненты адаптивной физической культуры.

## Индивидуальный норматив для 2 семестра

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

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

## Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
2 семестр				
Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования

Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования.
Индивидуальный норматив №1	1	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №2	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	4	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №3	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	4	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Индивидуальный норматив №4	2	Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается	4	Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается
Реферат по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта»	2	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	4	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы

Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
3 семестр				
Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Диагностика и самодиагностика состояния 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	2	Динамика прироста результатов относительно

		прослеживается		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	
4 семестр				
Собеседование по теме «Основы техники	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме

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

№3		результатов относительно первоначальных не прослеживается		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	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **8.1 Основная учебная литература**

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

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим

доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

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

## **8.2 Дополнительная учебная литература**

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

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

## **8.3 Перечень методических указаний**

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

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

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

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

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

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

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

Отраслевые журналы в библиотеке университета:  
Теория и практика физической культуры

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

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

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

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

Дидактических Средств

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Libreoffice операционная система Windows  
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

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

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

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

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

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