

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Адаптивная физическая культура»

Цель преподавания дисциплины

Формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать доступные формы физической культуры в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью, системы нравственных ценностей здорового образа жизни и активной жизненной позиции, исключающей саморазрушающее поведение;
- изучение современных здоровьесберегающих технологий и формирование навыков их применения в собственной жизнедеятельности;
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- получение знаний и практических навыков самоконтроля при наличии нагрузок различного характера, правилам личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- изучение различных стратегий, а также социальных, медицинских, педагогических, психологических и информационных технологий первичной, вторичной, третичной профилактики нарушений здоровья человека;
- реализация программ мейнстриминга в вузе: включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами

физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;

– привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

Индикаторы компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины

УК-7.1 - выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;

УК-7.2 - планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;

УК-7.3 - соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Разделы дисциплины

Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля. Основы биомеханики движений. Направления и подходы к обучению элементам различных видов спорта. Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. Освоение методов мышечной релаксации.

МИНОБРАНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

лингвистики и межкультурной
коммуникации

(наименование ф-та полностью)



Н.Е. Горюшкина

(подпись, инициалы, фамилия)

« 03 » 04 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптивная физическая культура

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 41.03.05 Международные отношения

шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация) «Бизнес-аналитика и деловое
администрирование в международных отношениях»

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 41.03.05 Международные отношения и на основании учебного плана ОП ВО 41.03.05 Международные отношения, направленность (профиль) «Бизнес-аналитика и деловое администрирование в международных отношениях», одобренного Ученым советом университета (протокол №7 от «29» марта 2019 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 41.03.05 Международные отношения, направленность (профиль) «Бизнес-аналитика и деловое администрирование в международных отношениях», на заседании кафедры физического воспитания 28 июня 2019 г., протокол №12.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой



Скобликова Т.В.

Разработчики рабочей программы:

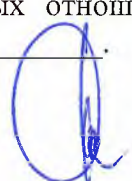
к.п.н доцент



Токарева С.В.

Согласовано: на заседании кафедры международных отношений и государственного управления « 13 » 06 20 19 , протокол № 25 .

(наименование кафедры, дата, номер протокола)



Зав. кафедрой

Пархомчук М.А.

Директор научной библиотеки



Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 41.03.05 Международные отношения, направленность (профиль) «Бизнес-аналитика и деловое администрирование в международных отношениях», одобренного Ученым советом университета, протокол №7 от «25» февраля 2020г. на заседании кафедры физического воспитания 31 августа 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 41.03.05 Международные отношения, направленность (профиль) «Бизнес-аналитика и деловое администрирование в международных отношениях», одобренного Ученым советом университета, протокол №7 от «25» февраля 2020г. на заседании кафедры физического воспитания 30 августа 2021 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 41.03.05 Международные отношения, направленность (профиль) «Бизнес-аналитика и деловое администрирование в международных отношениях», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 « 25 » 02 20 20 г. на заседании кафедры физического воспитания 29.08.2021 протокол №1

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой



(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

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

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

		деятельности	жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Уметь: соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Владеть (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
--	--	--------------	---

2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

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

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

Общая трудоёмкость (объём) дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	164
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
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	Требования безопасности и гигиены к месту проведения занятий по физической культуре с обучающимися ограниченными возможностями здоровья, а также 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 различным типом дыхания (грудной, брюшной, смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушения зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками).
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	Коррекция и развитие координационных способностей: согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени в пространстве, расслабления, быстроты реагирования и 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 сохранения функций в случае невозможности коррекции. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени и

		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 его значение для организма человека (занятия на улице Гигиенические принципы и рекомендации 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, кожных кинестетических восприятий и т.д. Классическая аэробика с элементами шейпинг общеразвивающие упражнения в сочетании танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение. Фитбо. 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 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 применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений состояния здоровья. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений и различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма 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	Оценка телосложения, физического развития

	организма человека. Методы доступного самоконтроля.	физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методы 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 самоконтроля.
10.	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта.

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) курса	Виды деятельности			Учебно- методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (<i>по неделям семестра</i>)	Компе- тенции
		лек- .ча с	№ лаб .	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	-	-	1	У-1,2 МУ-1	С 1	УК-7
2.	Коррекция техники основных движений	-	-	2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 2 Ин 2	УК-7
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	-	-	3	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 3 Ин 3	УК-7
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	-	-	4	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 4 Ин 4	УК-7
5.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	-	-	5	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	С 5 Ин 5	УК-7
6.	Коррекция и развитие сенсорных систем	-	-	6	У-1, 2 МУ-1, 3	С 6 Ин 6	УК-7
7.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	-	-	7	У-1, 2 МУ-1, 3	С 7 Ин 7	УК-7
8.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	-	-	8	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	С 8 Ин 8	УК-7
9.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	-	-	9	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	С 9 Ин 9	УК-7
10.	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	-	-	10	У-1, 2 МУ-1, 3	С 10 Р 1	УК-7

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

4.1 Лабораторные работы и/или практические занятия**4.1.1 Практические занятия**

Таблица 4.2.1 - Практические занятия

№ занятия	Наименование практического (семинарского) занятия	Объем, час.
1	2	3
2 семестр		
1-7	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.	14
8-13	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	12
14	Коррекция и развитие координационных способностей. Освоение методов мышечной релаксации. Основы биомеханической структуры движений. Основы дыхательных упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	2
15	Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	2
16-17	Коррекция и развитие сенсорных систем. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности. Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений. Релаксация. Закаливание и его значение для организма.	4
18	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	2
Итого за семестр		36
3 семестр		
1-7	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.	14
8-13	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	12
14	Коррекция и развитие координационных способностей. Освоение методов мышечной релаксации. Основы биомеханической структуры движений. Основы дыхательных упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	2
15	Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	2

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

Итого за семестр		36
6 семестр		
1-3	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	6
4-6	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	4
7-8	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
9-10	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
Итого за семестр		20
Итого		164

4.3. Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3.1 Самостоятельная работа студентов

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

4.	Дыхательные упражнения	3 семестр	4
5.	Освоение методов мышечной релаксации	3 семестр	6
6.	Стретчинг	3 семестр	6
7.	Прикладная аэробика	3 семестр	6
Итого			35,9
1.	Разучивание совершенствования упражнений	4 семестр	6
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	6
6.	Стретчинг	4 семестр	6
7.	Прикладная аэробика	4 семестр	3
8.	Методы доступного самоконтроля	4 семестр	3
Итого			35,9
1.	Разучивание совершенствования упражнений	5 семестр	1,9
2.	Самодиагностика состояния организма	5 семестр	2
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	1,9
3.	Оздоровительная гимнастика	6 семестр	4
4.	Дыхательные упражнения	6 семестр	4
5.	Освоение методов мышечной релаксации	6 семестр	2
6.	Стретчинг	6 семестр	2
7.	Прикладная аэробика	6 семестр	2
Итого			19,9

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

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. В рамках дисциплины предусмотрены встречи с экспертами и специалистами Комитета по труду и занятости населения Курской области.

Таблица 6.1 - Интерактивные образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий

№	Наименование раздела (темы лекции, практического или лабораторного занятия)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Объем, час.
1	2	3	4
1	Основы техники безопасности на занятиях	Собеседование. Творческие задания. Диалоги.	14

	физической культурой. Коррекция техники основных движений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля	Проблемно-ситуационная, игровая и соревновательная технологии.	
2.	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля	Собеседование. Творческие задания. Диалоги. Проблемно-ситуационная, игровая и соревновательная технологии.	14
3.	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.	Собеседование. Творческие задания. Диалоги. Проблемно-ситуационная, игровая и соревновательная технологии.	6
4.	Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг.	Собеседование. Творческие задания. Диалоги. Проблемно-ситуационная, игровая и соревновательная технологии.	6

	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля		
5.	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	Собеседование. Творческие задания. Диалоги. Проблемно-ситуационная, игровая и соревновательная технологии.	4
6.	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	Собеседование.	4
Итого			48

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

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

	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.	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

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	Знать: основные методы и средства формирования и развития должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной	Знать: методы, средства и приёмы динамичного развития должного уровня физической	Знать: закономерности и оптимальные методы и средства формирования, развития и совершенствования должного уровня физической

	физиологическ их особенностей организма УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособно сти УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональ ной деятельности	социальной и профессиональной деятельности. Уметь: пользоваться знаниями о формировании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть (или иметь опыт деятельности): основными навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	подготовленнос ти для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности. Уметь: сознательно и регулярно пользоваться средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленнос ти для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности. Владеть (или иметь опыт деятельности): методами и средствами выстраивания продуктивного поддержания должного уровня физической подготовленнос ти для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности.	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: продуктивно, регулярно и осознанно поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть (или иметь опыт деятельности): методами, средствами и технологиями, способствующими развитию и совершенствовани ю должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и 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 образовательной программы

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контроли руемой компетен ции (или ее части)	Технология формировани я	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наиме- нование	№№ зада ний	
2 семестр						
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	УК-7	Практическое занятие	Собеседование	1-3	Согласно табл.7.2
2.	Коррекция техники основных движений	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-7	Согласно табл.7.2
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	УК-7	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальн ый норматив	1-8	Согласно табл.7.2
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	УК-7	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальн ый норматив	1-7	Согласно табл.7.2
5.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	УК-7	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальн ый норматив	1-10	Согласно табл.7.2
6.	Коррекция и развитие сенсорных систем	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-10	Согласно табл.7.2
7.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	УК-7	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальн ый норматив	1-10	Согласно табл.7.2
8.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	УК-7	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальн ый норматив	1-10	Согласно табл.7.2
9.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	УК-7	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальн ый норматив	1-10	Согласно табл.7.2
10.	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	УК-7	Практическое занятие	Собеседование Реферат	1-6	Согласно табл.7.2
3 семестр						
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	УК-7	Практическое занятие	Собеседование	1-10	Согласно табл.7.2
2	Коррекция техники основных движений		Практическое занятие	Тестирование	1-10	Согласно табл.7.2
3	Коррекция и развитие	УК-7	Практическое	Собесе	1-10	Согласно

	координационных способностей		занятие	довани е Индив идуаль ный нормат ив		табл.7.2
4	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	УК-7	Практическое занятие	Собесе довани е Индив идуаль ный нормат ив	1-10	Согласно табл.7.2
5	Профилактика и коррекция соматических нарушений	УК-7	Практическое занятие	Собесе довани е Индив идуаль ный нормат ив	1-10	Согласно табл.7.2
6	Коррекция и развитие сенсорных систем	УК-7	Практическое занятие	Гестиро вание	1-10	Согласно табл.7.2
7	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	УК-7	Практическое занятие	Собесе довани е Индив идуаль ный нормат ив	1-10	Согласно табл.7.2
8	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	УК-7	Практическое занятие	Собесе довани е Индив идуаль ный нормат ив	1-10	Согласно табл.7.2
9	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	УК-7	Практическое занятие	Собесе довани е Индив идуаль ный нормат ив	1-10	Согласно табл.7.2
10	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития	УК-7	Практическое занятие	Собесе довани е	1-6	Согласно табл.7.2

	адаптивного спорта.					
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	УК-7	Практическое занятие	Собеседование	1-10	Согласно табл.7.2
2	Коррекция техники основных движений	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-10	Согласно табл.7.2
3	Коррекция и развитие координационных способностей	УК-7	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
4	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	УК-7	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
5	Профилактика и коррекция соматических нарушений	УК-7	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
6	Коррекция и развитие сенсорных систем	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-10	Согласно табл.7.2
7	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	УК-7	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
8	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	УК-7	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
9	Диагностика и самодиагностика состояния	УК-7	Практическое занятие	Собеседование	1-10	Согласно табл.7.2

	организма человека. Методы доступного самоконтроля.			е Индивидуальный норматив		
10	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	УК-7	Практическое занятие	Собеседование	1-6	Согласно табл.7.2
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	УК-7	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
2	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	УК-7	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
3	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.	УК-7	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
4	Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы	УК-7	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2

	доступного самоконтроля.					
5	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.	УК-7	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
6 семестр						
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	УК-7	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
2	Компенсация утраченных или нарушенных функций. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	УК-7	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
3	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.	УК-7	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2
4	Профилактика и коррекция соматических нарушений. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Прикладная аэробика. Стретчинг. Диагностика и самодиагностика состояния	УК-7	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл.7.2

организма человека. Методы доступного самоконтроля.					
---	--	--	--	--	--

Типовые задания для промежуточной аттестации
Примеры типовых контрольных заданий для текущего контроля.
Контрольно-зачетные нормативы и требования
для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности
обучающихся по адаптивной физической культуре

№ п/п	Содержание	Форма оценки Сроки (сем)	Контрольно- зачетные нормативы и требования
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл	2-6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	2-6
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл	2-6
4	Подтягивание на перекладине (юноши)	Балл	2-6
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))	Балл	2-6
6	Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа на спине (девушки)	Балл	2-6
7	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	Балл	2-6
8	Жим штанги руками из положения лежа на скамье (юноши)	Балл	2-6
9	Плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности)	Балл	2-6
10	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Балл	2-6
11	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики Зачет	Балл	2-3
12	Составление комплекса упражнений с учетом особенностей заболевания занимающихся Зачет	Балл	2-6
13	Составление комплекса производственной гимнастики с учетом особенностей будущей профессии Зачет	Балл	2-6
14	Контрольные функциональные пробы и тесты I Функциональная проба (тест Рюффье) Оценка	Оценка	2-6
15	Ортостатическая функциональная проба	Оценка	2-6
16	Проба Штанге, проба Генчи Оценка	Оценка	2-6

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 средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

Этапы:

2-ой семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Двигательный режим.

3-ий семестр. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в системе высшего образования России.

4-ый семестр. Физическая культура в жизни обучающихся в системе высшего образования России. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.

5-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

6-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающегося. Производственная гимнастика.

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.

Вопросы для собеседования по теме «Коррекция техники основных движений».

1. Коррекция техники основных движений: ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазания, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнения с предметами и др.
2. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.
3. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия.
4. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении.
5. Упражнения на профилактику нарушений зрения.
6. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.
7. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками).

Вопросы для собеседования по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»

1. Коррекция и развитие координационных способностей.
2. Согласованность движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений.
3. Согласованность движений отдельных звеньев тела при ориентировке в пространстве.
4. Согласованность движений отдельных звеньев тела при дифференцировке усилий.
5. Согласованность движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве.
6. Согласованность движений отдельных звеньев тела при расслаблении.
7. Согласованность движений отдельных звеньев тела при быстроте реагирования на изменяющиеся условия.
8. Согласованность движений отдельных звеньев тела при зрительно-моторной координации.

Вопросы для собеседования по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».

1. Компенсация утраченных или нарушенных функций.
2. Формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.
3. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
4. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).
5. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.
6. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
7. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Вопросы для собеседования по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений».

1. Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
2. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.
3. Профилактика травматизма, микротравм.
4. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.
5. Методики закаливания воздухом, солнцем, водой.
6. Использование на занятиях элементов оздоровительных систем.

Вопросы для собеседования по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем».

1. Коррекция и развитие сенсорных систем:
 - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
 - развитие зрительной и слуховой памяти;
2. Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям;
 - дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.
3. Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение.
4. Фитбол-аэробика: упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений.

Вопросы для собеседования по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности».

1. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного восприятия.
2. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-пространственного восприятия.
3. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – наглядно-образного мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.
4. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

Вопросы для собеседования по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».

1. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).
2. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.
3. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.
4. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.
5. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.
6. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, к. Бутейко и др.), направленным на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Вопросы для собеседования по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля».

1. Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния.
2. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья.
3. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
4. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.
5. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

Вопросы для собеседования по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».

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

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.

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
Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Диагностика и самодиагностика состояния	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования

организма человека. Методы доступного самоконтроля.				
Собеседование и реферат по теме по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта».	1,5	Дан неполный ответ по теме собеседования Материал подготовлен, содержание соответствует теме	3	Дан развернутый ответ по теме собеседования. Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив	1	Динамика прироста результатов не прослеживается	2	Динамика прироста результатов прослеживается
СРС	8		16	
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	

Обучающиеся выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Итоговая отметка по физической культуре 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 и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов / И. С. Барчуков [и др.] под редакцией В. Я. Кикоты, И. С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
2. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

8.2 Дополнительная учебная литература

1. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта [Текст] : монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин ; Юго-зап. гос. ун-т. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 166 с.

2. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин ; Юго-зап. гос. ун-т. - Электрон. текстовые дан. (27 683 КБ). - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 166 с.
3. Зацепин, В. И. Система самбо [Текст] : учебно-практическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В. И. Зацепин. - Курск : ЮЗГУ, 2010. - 116 с.
4. Зацепин В. И. Система самбо [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В. И. Зацепин. - Курск : ЮЗГУ, 2010. - 116 с.
5. Карпова, Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст] : учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова. - Курск : ЮЗГУ, 2014. - 82 с.
6. Карпова, Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс] : учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова. - Курск : ЮЗГУ, 2014. - 82 с.
7. Хвастунов, А. А. История рукопашного боя [Текст] : учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; А. А. Хвастунов, Р. Н. Скоморохов. - Курск : ЮЗГУ, 2011. - 80 с.
8. Хвастунов А. А. История рукопашного боя [Электронный ресурс] : учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; А. А. Хвастунов, Р. Н. Скоморохов. - Курск : ЮЗГУ, 2011. - 80 с.
9. Рукопашный бой [Текст] : учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; [А. А. Хвастунов [и др.]]. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 147 с.
10. Рукопашный бой [Электронный ресурс] : учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; [А. А. Хвастунов [и др.]]. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 147 с.

8.3 Перечень методических указаний

1. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс] : методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: О. М. Цуканова, Г. Г. Карпова. - Курск : ЮЗГУ, 2014. - 25 с.
2. Лыжный спорт. Основы техники и методика обучения [Электронный ресурс] : методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Западный государственный университет; ЮЗГУ; сост.: Ю. Г. Данилов, Ю. В. Ручкин. - Курск : ЮЗГУ, 2011. - 28 с.
3. Основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В. П. Чурилов, А. А. Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск : ЮЗГУ, 2010. - 156 с.
4. Оказание помощи пострадавшим на воде [Электронный ресурс] : методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Западный государственный университет; сост.: Н. Е. Бахтияров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Калюбаев. - Электрон. текстовые дан. (811 КБ). - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 25 с.
5. Основы физического воспитания студентов [Текст] : учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В. П. Чурилов, А. А. Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск : ЮЗГУ, 2010. - 156 с.

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

1. Электронно-библиотечные системы:

- <http://www.biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
- <https://biblio-online.ru> - ЭБС Юрайт.
- <https://lib.swsu.ru> - Электронная библиотека ЮЗГУ.

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 «Физическая культура» являются лекции и практические занятия. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительных причин. На зачетные занятия могут быть допущены обучающиеся, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются обучающиеся, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Обучающиеся, пропустившие более 50% занятий по болезни, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата. Сдача контрольно-зачетных нормативов и требований является необходимым условием получения зачета. В конце каждого семестра обучающиеся выполняют не менее 3 тестов и требований для оценки развития физических качеств, сформированности навыков и умений, а так же уровня функциональной подготовленности, учитывая рекомендации врача.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических подготовленности. Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по адаптивной физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 10-18 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики адаптивной физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме. Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения. Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию. Таким образом, реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине.

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.

14 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	измененных	замененных	аннулированных	новых			
1		1			1	03.07.26	Приказ № 1109 от 30.09.2025 г. Телеф Гурасимова И.С.