АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
(наименование курса)
Адаптивная физическая культура

направление подготовки (специальность 42.03.02
(шифр согласно ФГОС
Журналистика
и Журналистика 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.	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). 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 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 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)
«29» 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 42.03.02 Журналистика
шифр и наименование направленности подготовки (специальности)

направленность (профиль) «Мультимедийная и традиционная журналистика»
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 42.03.02 Журналистика и на основании учебного плана ОПОП ВО 42.03.02 Журналистика направленность (профиль) «Мультимедийная и традиционная журналистика», одобренного Ученым советом университета (протокол № 7 от « 28 » 03 2019 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 42.03.02 Журналистика направленность (профиль) «Мультимедийная и традиционная журналистика» на заседании кафедры физического воспитания « 28 » 06 2019 г., протокол № 12 .
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Скобликова Т.В
Разработчики рабочей программы:
Доцент _____ Курасбедиани З.В.
(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры теоретической и прикладной лингвистики
« 29 » 08 20 19, протокол № 1 .
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Степыкин Н.И.

Директор научной библиотеки _____ Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 42.03.02 Журналистика направленность (профиль) «Мультимедийная и традиционная журналистика», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 « 25 » 02 20 20 г. на заседании кафедры физического воспитания от 31.08.2020 г, № 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 42.03.02 Журналистика направленность (профиль) «Мультимедийная и традиционная журналистика», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 « 25 » 02 20 19 г. на заседании кафедры физического воспитания от 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 42.03.02 Журналистика направленность (профиль) «Мультимедийная и традиционная журналистика», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 « 28 » 02 20 22 г. на заседании кафедры физического воспитания от 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 42.03.02 Журналистика, направленность (профиль) «Мультимедийная и традиционная журналистика», 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 _____ С.В. Токарева
(подпись) (инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 42.03.02 Журналистика, направленность (профиль) «Мультимедийная и традиционная журналистика», одобрено Ученым советом университета, протокол № 9 «27» 03 2024 г. на заседании кафедры физического воспитания от «08» 07 2024 г, протокол № 12.

Зав. кафедры ФВ _____ С.В. Токарева
(подпись) (инициалы, фамилия)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 42.03.02 Журналистика, направленность (профиль) «Мультимедийная и традиционная журналистика», одобренного Ученым советом университета протокол № 11 от «16» 06 2025 г., на заседании кафедры физического воспитания
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ С. В. Токарева

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 42.03.02 Журналистика, направленность (профиль) «Мультимедийная и традиционная журналистика», одобренного Ученым советом университета протокол № 12 от «30» 06 2026 г., на заседании кафедры физического воспитания
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Токарева С.В

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

1.1 Цель дисциплины

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

1.2 Задачи дисциплины

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

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

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закреплённые за дисциплиной)		*Код и наименование индикатора достижения компетенции, закреплённого за дисциплиной*	*Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций*
код компетенции	*наименование компетенции*		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**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	**Знать:** базовые концепции и подходы к эффективному

		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. **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 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
2 семестр		
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	Требования безопасности и гигиены к месту проведения занятий по физической культуре с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидностью, а также к спортивному оборудованию и инвентарю
2.	Коррекция техники 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.
3 семестр		
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	Спортивный травматизм. Характеристика, причины и меры его предупреждения. Профилактика травматизма.
2.	Коррекция техники основных движений	Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия.
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
5.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия,

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

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

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

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

	спорта.	адаптивного спорта.

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) курса	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра)*	Компетенции
		лек.час	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
2 семестр							
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
3 семестр							
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 координационны х 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
4 семестр							
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
5 семестр							
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
6 семестр							
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**
	2 семестр	
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*
	3 семестр	
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*
	4 семестр	
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***
	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	*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		***36***
6 семестр		
1-4	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	*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		***28***
Итого		***164***

4.3. Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3.1 Самостоятельная работа студентов

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

4.	Дыхательные упражнения	2 семестр	4
5.	Освоение методов мышечной релаксации	2 семестр	6
6.	Стретчинг	2 семестр	6
7.	Прикладная аэробика	2 семестр	6
Итого			35,9
1.	Разучивание совершенствования упражнений	3 семестр	6
2.	Самодиагностика состояния организма	3 семестр	4
3.	Оздоровительная гимнастика	3 семестр	3,9
4.	Дыхательные упражнения	3 семестр	4
5.	Освоение методов мышечной релаксации	3 семестр	6
6.	Стретчинг	3 семестр	6
7.	Прикладная аэробика	3 семестр	6
Итого			35,9
1.	Разучивание совершенствования упражнений	4 семестр	5
2.	Самодиагностика состояния организма	4 семестр	6
3.	Оздоровительная гимнастика	4 семестр	5,9
4.	Дыхательные упражнения	4 семестр	5
5.	Освоение методов мышечной релаксации	4 семестр	5
6.	Стретчинг	4 семестр	5
7.	Прикладная аэробика	4 семестр	5
8.	Методы доступного самоконтроля	4 семестр	5
Итого			41,9
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	2
2.	Самодиагностика состояния организма	6 семестр	2
3.	Оздоровительная гимнастика	6 семестр	2
4.	Дыхательные упражнения	6 семестр	2
5.	Освоение методов мышечной релаксации	6 семестр	2
6.	Стретчинг	6 семестр	2
7.	Прикладная аэробика	6 семестр	1,9
Итого			13,9
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 низ 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 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;	

профессиональной деятельности	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: 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 компе-тенции/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	Знать: - основные методы и средства физической культуры и спорта. Уметь: - правильно подбирать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма. Владеть: -основными средствами и методами	Знать: - основные методы и средства физической культуры и спорта; - основные физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии. Уметь: - использовать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма;	Знать: - методы и средства физической культуры и спорта; - основные физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии; - физиологические особенности адаптивных реакций организма. Уметь: - эффективно использовать средства и методы физической

		физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни.	- использовать физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей. Владеть: -основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни; - физкультурно-оздоровительными здоровьесберегающими технологиями.	культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма; - эффективно использовать физкультурно-оздоровительные здорьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей. Владеть: - средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; - физкультурно-оздоровительными здоровьесберегающими технологиями с учетом 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 здорового образа жизни. Уметь: -рационально планировать рабочее и свободное время. Владеть: -навыками планирования рабочего и свободного	Знать: - базовые концепции здорового образа жизни; -эффективность влияния средств и методов физической культуры и спорта на умственную деятельность.	Знать: - базовые концепции здорового образа жизни; -эффективность влияния средств и методов физической культуры и спорта на умственную

		времени.	Уметь: -рационально планировать рабочее и свободное время; - эффективно сочетать физическую и умственную нагрузки; Владеть: -навыками рационального планирования рабочего и свободного времени; - навыками оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	деятельность; - влияние биоритмов человека на работоспособность. Уметь: -рационально планировать рабочее и свободное время; - эффективно сочетать физическую и умственную нагрузки для повышения работоспособности. Владеть: -навыками рационального планирования рабочего и свободного времени; - навыками 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	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	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	Знать: - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни; - базовые концепции соблюдения зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;

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

	адаптивного спорта.					
6 семестр						
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	УК-7	Практическое занятие	Вопросы для собеседования	*1-3*	Согласно табл.7.2
2	Коррекция техники основных движений		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	Ортостатическая функциональная проба
4	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Примеры типовых заданий для проведения
промежуточной аттестации обучающихся

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

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

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

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

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

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

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

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

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