

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ворошилова Ольга Леонидовна

Должность: Ректор

Дата подписания: 10.10.2023 15:13:26

Уникальный программный ключ:

4cf44b5e98f1c61f6308024618ad72153c8a582b453ec495cc805a1a2d739deb

Государственное образовательное автономное учреждение

высшего образования Курской области

«Курская академия государственной и муниципальной службы»

Кафедра физической культуры

Утверждаю:

Проректор по учебно-методическому

обеспечению

Е.А. Никитина

«05» июля 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная  
физическая культура»**

Специальность: 40.03.01

Направленность (профиль): «Юриспруденция»

Уровень подготовки: бакалавриат

Форма обучения: очная

Год начала подготовки по УП: 2020

© Широких С.Ф., 2023.

© Курская академия государственной и муниципальной службы, 2023.

Курск 2023

## 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» является 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 дисциплины:

- понимание социальной роли адаптивной физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ адаптивной физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой специальных знаний и практических умений самоконтроля при наличии нагрузок различного характера, правилам личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- изучение различных систем социальных, медицинских, педагогических, психологических и информационных технологий первичной, вторичной, третичной профилактики нарушения здоровья человека;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно важных умений и навыков; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- реализация программ мэйнстриминга в вузе: включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми обучающимися физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;
- привлечение обучающихся к занятиям адаптивным спортом; подготовка обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизация информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение обучающихся-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

## 2. Планируемые результаты обучения, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

- ценности физической культуры, значение физической культуры в жизнедеятельности человека;

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- особенности двигательного режима и других условий работы;
- порядок организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
- основы контроля за состоянием здоровья.

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;
- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**владеть:**

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни.
- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по адаптивной физической культуре;
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура»:

ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию;

ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» относится к вариативной части дисциплин Б1.В ООП и находится в логической и содержательно-методической связи с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся**

**4.1 Очная форма обучения**

Вид работы	Трудоемкость в зач. ед. (часах)							Всего
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	
Общая трудоемкость	36	36	36	40	72	72	36	328
Контактная работа	16,3	20,3	28,3	28,3	28,3	30,3	14,3	166,1
лекции	-	-	-	-	-	-	-	-
практические (семинарские) занятия	16	20	28	28	28	30	14	164
АттКР	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	2,1
Самостоятельная работа	19,7	15,7	7,7	11,7	43,7	41,7	21,7	161,9
Контроль	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Контрольные формы</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>

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

**5.1 Очная форма обучения**

№	Наименование раздела (темы)	Всего часов в трудоемкости	В том числе контактная работа				Сам. работа (инд.) работа
			Всего	Лекций	Практ. занятий	Лабор. занятий	
<b>1 семестр</b>							
1.	Коррекция техники основных движений	2	2	-	2	-	2
2.	Коррекция и развитие координационных способностей	2	2	-	2	-	3
3.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	2	2	-	2	-	2
4.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	2	2	-	2	-	3
5.	Коррекция и развитие сенсорных систем	2	2	-	2	-	2,7
6.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	2	2	-	2	-	2
7.	Освоение методов мышечной релаксации.	2	2	-	2	-	3

	Основы дыхательных упражнений.						
8.	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	2	2	-	2	-	2
	АттКР	0,3	0,3				
<b>Итого за семестр</b>		36	16,3	-	16	-	19,7

### 2 семестр

1.	Коррекция техники основных движений	5	3	-	3	-	2
2.	Коррекция и развитие координационных способностей	5	3	-	3	-	2
3.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	4,7	3	-	3	-	1,7
4.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	5	3	-	3	-	2
5.	Коррекция и развитие сенсорных систем	4	2	-	2	-	2
6.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	4	2	-	2	-	2
7.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	4	2	-	2	-	2
8.	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	4	2	-	2	-	2
	АттКР	0,3	0,3				
<b>Итого за семестр</b>		36	20,3	-	20	-	15,7

### 3 семестр

1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	5	4	-	4	-	1
2.	Коррекция техники основных движений	4	3	-	3	-	1
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	5	4	-	4	-	1
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	4	3	-	3	-	1

5.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	5	4	-	4	-	1
6.	Коррекция и развитие сенсорных систем	3,7	3	-	3	-	0,7
7.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	5	4	-	4	-	1
8.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	4	3	-	3	-	1
	АттКР	0,3	0,3				
<b>Итого за семестр</b>		36	28,3	-	28	-	7,7

#### 4 семестр

1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	6	4	-	4	-	2
2.	Коррекция техники основных движений	4	3	-	3	-	1
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	6	4	-	4	-	2
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	4	3	-	3	-	1
5.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	5	4	-	4	-	1
6.	Коррекция и развитие сенсорных систем	5	3	-	3	-	2
7.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	5,7	4	-	4	-	1,7
8.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	4	3	-	3	-	1
	АттКР	0,3	0,3				
<b>Итого за семестр</b>		40	28,3	-	28	-	11,7

#### 5 семестр

1.	Коррекция и развитие координационных способностей	10	4	-	4	-	6
2.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	8,7	3	-	3	-	5,7
3.	Профилактика и	10	4	-	4	-	6

	коррекция соматических нарушений						
4.	Коррекция и развитие сенсорных систем	8	3	-	3	-	5
5.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	10	4	-	4	-	6
6.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	8	3	-	3	-	5
7.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	9	4	-	4	-	5
8.	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	8	3	-	3	-	5
	АттКР	0,3	0,3	-	-	-	-
<b>Итого за семестр</b>		<b>72</b>	<b>28,3</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>43,7</b>

**6 семестр**

1.	Коррекция и развитие координационных способностей	9	4	-	4	-	5
2.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	9	4	-	4	-	5
3.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	9,7	4	-	4	-	5,7
4.	Коррекция и развитие сенсорных систем	9	4	-	4	-	5
5.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	10	4	-	4	-	6
6.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	9	4	-	4	-	5
7.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	9	4	-	4	-	5

8.	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	7	2	-	2	-	5
	АттКР	0,3	0,3	-	-	-	-
<b>Итого за семестр</b>		72	30,3	-	30	-	41,7

#### 7 семестр

1.	Коррекция и развитие координационных способностей	5	2	-	2	-	3
2.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	5	2	-	2	-	3
3.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	4	2	-	2	-	2
4.	Коррекция и развитие сенсорных систем	4	1	-	1	-	3
5.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	4,7	2	-	2	-	2,7
6.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	4	1	-	1	-	3
7.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	5	2	-	2	-	3
8.	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	4	2	-	2	-	2
	АттКР	0,3	0,3				
<b>Итого за семестр</b>		36	14,3	-	14	-	21,7
<b>Итого за все семестры</b>		328	166,1	-	164	-	161,9

### 5.3 Содержание практических (семинарских) занятий

**Практическое занятие №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.

- Техника безопасности на занятиях по различным видам спорта.



- Техника безопасности при проведении прогулок и в туристических походах.
- Первая помощь при несчастных случаях в туристических походах.
- Нормативно-правовые акты, документы регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом.
- Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях физической культурой и спортом.
- Оказание первой доврачебной помощи при травмах, в результате несоблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
- Спортивный травматизм. Характеристика, причины и меры его предупреждения.

Профилактика травматизма.

Форма контроля: устный опрос, выполнение физических упражнений

### **Практическое занятие №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.

- 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.

- Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками).

Форма контроля: устный опрос, выполнение физических упражнений

### **Практическое занятие №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.

Форма контроля: устный опрос, выполнение физических упражнений

### **Практическое занятие №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 выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

- 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.

Форма контроля: устный опрос, выполнение физических упражнений

### **Практическое занятие №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.

- Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).

- Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания

воздухом, солнцем, водой.

- ЛФК и другие оздоровительные системы в профилактике соматических нарушений.
- Форма контроля: устный опрос, выполнение физических упражнений

#### **Практическое занятие №6. 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.

Форма контроля: устный опрос, выполнение физических упражнений

**Практическое занятие №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.

Форма контроля: устный опрос, выполнение физических упражнений

**Практическое занятие №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.

Форма контроля: устный опрос, выполнение физических упражнений

**Практическое занятие №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.

Форма контроля: устный опрос, выполнение физических упражнений

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

Развитие самостоятельности как качества личности является одной из важнейших задач обучения. Термин «самостоятельность» обозначает такое действие человека, которое он совершает без непосредственной или опосредованной помощи другого человека, руководствуясь лишь собственными представлениями о порядке и правильности выполняемых операций.

Самостоятельная работа обучающихся по усвоению учебного материала может выполняться в читальном зале библиотеки, учебных кабинетах (лабораториях), компьютерных классах, дома. Обучающийся подбирает научную и специальную монографическую и периодическую литературу в соответствии с рекомендациями преподавателя или самостоятельно.

При организации самостоятельной работы с использованием технических средств, обеспечивающих доступ к информации (компьютерных баз данных, систем автоматизированного проектирования и т.п.), должно быть предусмотрено и получение необходимой консультации или помощи со стороны преподавателей.

Самостоятельная работа требует наличия информационно-предметного обеспечения: учебников, учебных и методических пособий, конспектов лекций. Методические материалы должны обеспечивать возможность самоконтроля обучающихся по блоку учебного материала или предмета в целом.

Творческий подход преподавателя к осмыслению (интериоризации) приведенной информации поможет созданию оптимальных условий для использования понятия «самостоятельность» не только как формы организации учебного процесса, но и как одного из недостаточно раскрытых резервов категории «познавательная деятельность» в обучении.

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

#### **Задания для самостоятельной работы 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 и/или инвалидностью, а также к спортивному оборудованию и инвентарю.
2. Техника безопасности на занятиях по различным видам спорта.
3. Техника безопасности при проведении прогулок и в туристических походах.
4. Первая помощь при несчастных случаях в туристических походах.
5. Нормативно-правовые акты, документы регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом.
6. Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях физической культурой и спортом.
7. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, в результате несоблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
8. Спортивный травматизм. Характеристика, причины и меры его предупреждения. Профилактика травматизма.

#### **Задания для самостоятельной работы по теме «Коррекция техники основных движений»**

1. Коррекция техники основных движений: ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазания, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнения с предметами и др.
2. Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия.
3. 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.

4. Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками).

**Задания для самостоятельной работы по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»**

1. Согласованность движений отдельных звеньев тела при быстроте реагирования на изменяющиеся условия.

2. Согласованность движений отдельных звеньев тела, при ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.

**Задания для самостоятельной работы по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций»**

1. Компенсация утраченных или нарушенных функций.

2. Формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.

3. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

4. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

**Задания для самостоятельной работы по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»**

1. Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

2. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

3. Профилактика травматизма, микротравм.

4. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).

Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.

5. Методики закаливания воздухом, солнцем, водой.

6. Использование на занятиях элементов оздоровительных систем.

**Задания для самостоятельной работы по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»**

1. Коррекция и развитие сенсорных систем:

- дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- развитие зрительной и слуховой памяти;

2. Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям.

3. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.

4. Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение.

5. Фитбол-аэробика: упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений.

**Задания для самостоятельной работы по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»**

1. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного восприятия.

2. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-пространственного восприятия.

3. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – наглядно-образного мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

4. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

**Задания для самостоятельной работы по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений»**

1. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).

2. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.

3. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.

4. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.

5. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.

6. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, к. Бутейко и др.), направленным на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

**Задания для самостоятельной работы по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля».**

1. Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния.

2. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья.

3. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.

4. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.

5. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

**Задания для самостоятельной работы по теме «Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта»**

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

2. Организационно-правовые основы адаптивной физической культуры и параолимпийского 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.

**7. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Наименование разделов, тем	Код формируемой	Образовательные технологии	Этап освоения компетенции
----------------------------	-----------------	----------------------------	---------------------------

	<b>компетенции (или ее части)</b>		<b>(или ее части)</b>
Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	ОК-7 ОК-8	Практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный промежуточный
Коррекция техники основных движений	ОК-7 ОК-8	Практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный промежуточный
Коррекция и развитие координационных способностей	ОК-7 ОК-8	Практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный промежуточный
Компенсация утраченных или нарушенных функций.	ОК-7 ОК-8	Практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный промежуточный
Профилактика и коррекция соматических нарушений	ОК-7 ОК-8	Практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный промежуточный
Коррекция и развитие сенсорных систем	ОК-7 ОК-8	Практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный промежуточный
Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	ОК-7 ОК-8	Практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный промежуточный
Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	ОК-7 ОК-8	Практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный промежуточный
Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	ОК-7 ОК-8	Практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный промежуточный

Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	ОК-7 ОК-8	Практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный промежуточный
---	--------------	--	-----------------------------

## 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

№ п/п	Код компетенции	Показатели и критерии оценивания на различных этапах формирования			Оценочные средства
		Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)	
1.	ОК-7	<p><i>Знать:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p><i>Уметь:</i> Выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.</p> <p><i>Владеть:</i> навыками сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p>Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>научно-биологические и практические основы адаптивной физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><i>Уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений гимнастики.</p> <p><i>Владеть:</i> навыками сохранения и укрепления здоровья; навыками пропаганды ЗОЖ.</p>	<p><i>Знать:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>научно-биологические и практические основы адаптивной физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; о порядке организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы.</p> <p><i>Уметь:</i> выполнять</p>	Вопросы и задания к зачету

				индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. <i>Владеть:</i> навыками сохранения и укрепления здоровья; навыками пропаганды ЗОЖ и организации физкультурно-оздоровительных мероприятий	
2.	<b>ОК-8</b> способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;	Знать: приемы оказания первой медицинской помощи; причины возникновения опасных ситуаций на занятиях; приемы первой доврачебной помощи при травмах на занятиях физической культурой и спортом. Уметь: использовать приемы оказания первой помощи; применять профилактику травматизма. Владеть: приемами	Знать: приемы оказания первой медицинской помощи; причины возникновения опасных ситуаций на занятиях физической культурой и спортом; приемы первой доврачебной помощи при травмах на занятиях физической культурой и спортом; требования безопасности и гигиены к месту проведения занятий по физической	Знать: приемы оказания первой медицинской помощи; причины возникновения опасных ситуаций на занятиях физической культурой и спортом; приемы первой доврачебной помощи при травмах на занятиях физической культурой и спортом; требования безопасности и гигиены к месту проведения	Вопросы и задания к зачету



	оказания первой помощи.	культуре; приемы первая помощи при несчастных случаях в туристических походах; Уметь: использовать приемы оказания первой помощи, профилактику травматизма. Владеть: приемами оказания первой помощи; доврачебной помощи при травмах на занятиях.	занятий по физической культуре; приемы первая помощи при несчастных случаях в туристических походах. Уметь: использовать приемы оказания первой помощи, профилактику травматизма; методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций для безопасности жизнедеятельности. Владеть: приемами оказания первой помощи; доврачебной помощи при травмах на занятиях; методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций для безопасности жизнедеятельности.	
--	-------------------------	---	---	--

### 7.3 Шкала оценивания сформированности компетенций

Шкала оценивания	Критерии		Результат
	Индивидуальный норматив	Устный ответ	
<b>«отлично»</b>	- продемонстрировано всестороннее развитие; - глубоко владеет знаниями, сложными навыками, способен уверенно ориентироваться в практических ситуациях;	— полно раскрыто содержание материала; — материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности; — точно используется	<b>зачтено</b>

	<p>- демонстрирует согласованную и координированную последовательность действий при возникновении нестандартной ситуации;</p> <p>- достигнут высокий уровень формирования компетенций.</p>	<p>терминология;</p> <p>– показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;</p>	
<b>«хорошо»</b>	<p>- глубоко владеет знаниями, сложными навыками, способен уверенно ориентироваться в практических ситуациях;</p> <p>- достигнут высокий уровень формирования компетенций.</p>	<p>– вопросы излагаются систематизировано и последовательно;</p> <p>– продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер;</p> <p>– продемонстрировано усвоение основной литературы.</p>	<b>зачтен</b>
<b>«удовлетворительно»</b>	<p>- компетенция недостаточно развита;</p> <p>- частично проявляет знания и навыки, входящие в состав компетенции;</p> <p>- достигнут только базовый уровень формирования компетенции, не наблюдается динамика роста.</p>	<p>– неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;</p> <p>– усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам;</p> <p>– имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;</p> <p>– при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и</p>	<b>зачтен</b>

		навыков, обучающийся не может применить теорию в новой ситуации; – продемонстрировано усвоение основной литературы.	
<b>«неудовлетворительно»</b>	- компетенция не развита; - отсутствуют необходимые знания и навыки; - не достигнут базовый уровень формирования компетенции.	- не раскрыто основное содержание учебного материала; – обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; – допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов - не сформированы компетенции, умения и навыки, - отказ от ответа или отсутствие ответа	<b>Не зачтено</b>

**7.4 Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, применяемые для оценки знаний, умений и навыков и/или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Вопросы к зачету**

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.
4. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
5. Организационно-правовые основы адаптивной физической культуры и паралимпийского спорта.
6. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
7. Адаптивная физическая культура обучающегося в системе высшего образования. Организация адаптивного физического воспитания в системе высшего образования.
8. Компоненты адаптивной физической культуры.
9. 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.
10. Техника безопасности на занятиях по различным видам спорта.
11. Техника безопасности при проведении прогулок и в туристических походах.
12. Первая помощь при несчастных случаях в туристических походах.
13. Нормативно-правовые акты, документы регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом.
14. Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях физической культурой и

спортом.

15. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, в результате несоблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
16. Спортивный травматизм. Характеристика, причины и меры его предупреждения. Профилактика травматизма.
17. Коррекция техники основных движений: ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазания, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнения с предметами и др.
18. Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия.
19. 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.
20. Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками).
21. Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.
22. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
23. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).
24. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
25. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.
26. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
27. Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний.
28. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).
29. Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания воздухом, солнцем, водой.
30. ЛФК и другие оздоровительные системы в профилактике соматических нарушений.
31. Дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти.
32. Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям.
33. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.
34. Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение.
35. Фитбол-аэробика: упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений.
36. 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.
37. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).

38. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.
39. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.
40. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.
41. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.
42. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, к. Бутейко и др.), направленным на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
43. Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния.
44. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья.
45. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
46. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.

### Задания к зачёту

#### Индивидуальный норматив

1-7 семестр	
1	Упражнения для развития координации «Ласточка»
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой/ скрещены на груди, ноги закреплены
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/ в упоре лежа на коленях (девушки)
4	Ортостатическая функциональная проба
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))
6	Проба Штанге, проба Генчи. Оценка

#### 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	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики
6	Ортостатическая функциональная проба
7	Проба Штанге, проба Генчи Оценка
8	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.

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

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра.

К основным формам текущего контроля (текущей аттестации) можно отнести контрольно-зачетные тесты.

*Промежуточная аттестация*, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение, как отдельной дисциплины, так и ее раздела (разделов)/модуля (модулей). Промежуточная аттестация позволяет оценить совокупность знаний, умений и навыков, уровень сформированности компетенций (или их частей).

Основные формы промежуточной аттестации: зачет

Промежуточная аттестация проводится в форме индивидуального норматива или в форме устного ответа на вопросы билета.

Оценивание знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности носит комплексный, системный характер – с учетом как места дисциплины в структуре образовательной программы, так и содержательных и смысловых внутренних связей.

Связи формируемых компетенций с темами дисциплины обеспечивают возможность реализации для текущего контроля, промежуточной аттестации по дисциплине и итогового контроля объективных оценочных средств. Формат оценочных материалов позволяет определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций (или их частей). В качестве методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в Академии используются:

- «Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- Список методических указаний, используемых в образовательном процессе представлен в п. 10;

- Оценочные средства, представленные в рабочей программе дисциплины.

Привязка оценочных средств к контролируемым компетенциям, модулям, разделам (темам) дисциплины приведена в таблице

№ п/п	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Оценочные средства		Способ контроля
			текущий контроль по дисциплине	промежуточная аттестация по дисциплине	
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений	Вопросы и задания к зачёту	Устный опрос выполнение контрольных нормативов

2	Коррекция техники основных движений	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений	Вопросы и задания к зачёту	Устный опрос выполнение контрольных нормативов
3	Коррекция и развитие координационных способностей	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений	Вопросы и задания к зачёту	Устный опрос выполнение контрольных нормативов
4	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических	Вопросы и задания к зачёту	Устный опрос выполнение контрольных
5	Профилактика и коррекция соматических нарушений	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений	Вопросы и задания к зачёту	Устный опрос выполнение контрольных нормативов
6	Коррекция и развитие сенсорных систем	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений	Вопросы и задания к зачёту	Устный опрос выполнение контрольных нормативов
7	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений	Вопросы и задания к зачёту	Устный опрос выполнение контрольных нормативов
8	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений	Вопросы и задания к зачёту	Устный опрос выполнение контрольных нормативов
9	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений	Вопросы и задания к зачёту	Устный опрос выполнение контрольных нормативов
10	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений	Вопросы и задания к зачёту	Устный опрос выполнение контрольных нормативов

## 8. Основная и дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины

### 8.1 Основная литература

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Н.В. Тычинин— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017.— 64 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html> — ЭБС «IPRbooks»
2. Каткова А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — 978-5-4263-0617-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>

## **8.2 Дополнительная литература**

1. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учебник / В.П. Губа [и др.]. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 624 с. — 978-5-9500179-8-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74304.html>
2. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.П. Врублевский. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 240 с. — 978-5-9907240-3-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>
3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С.С. Даценко [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — 978-5-9906734-7-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>

## **9. Ресурсы информационно – телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины**

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

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

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

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

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

Основными видами работы студента при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура» являются практические и самостоятельные занятия. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительных причин. На зачетные занятия могут быть допущены обучающиеся, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются обучающиеся, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Обучающиеся, пропустившие более 50% занятий по болезни, сдают зачет и промежуточную аттестацию только по теоретическому разделу в виде реферата и собеседования по темам дисциплины. Сдача контрольно-зачетных нормативов и требований является необходимым условием получения зачета. В конце каждого семестра, обучающиеся выполняют не менее 3 тестов и требований для оценки развития физических качеств, сформированности навыков и умений, а так же уровня функциональной подготовленности, учитывая рекомендации врача.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по дисциплине обучающихся имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических подготовленности. Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по адаптивной физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел



доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

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.

Развитие самостоятельности как качества личности является одной из важнейших задач обучения. Термин «самостоятельность» обозначает такое действие человека, которое он совершает без непосредственной или опосредованной помощи другого человека, руководствуясь лишь собственными представлениями о порядке и правильности выполняемых операций.

Самостоятельная работа обучающегося по усвоению учебного материала может выполняться в читальном зале библиотеки, учебных кабинетах (лабораториях), компьютерных классах, дома. Обучающийся подбирает научную и специальную монографическую и периодическую литературу в соответствии с рекомендациями преподавателя или самостоятельно.

Самостоятельная работа обучающихся требует наличия информационно-предметного обеспечения: учебников, учебных и методических пособий, конспектов лекций. Методические материалы должны обеспечивать возможность самоконтроля обучающегося по блоку учебного материала или предмета в целом.

Самостоятельная работа проводится с целью: усвоения и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний обучающихся; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений обучающихся.

## **11. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса (включая программное обеспечение и информационные справочные системы)**

### **11.1 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса**

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины (модуля)	Информационные технологии
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	Видео уроки: «Оказания первой медицинской помощи» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6CPrxYTh6Lk">https://www.youtube.com/watch?v=6CPrxYTh6Lk</a> «Первая медицинская помощь при получении травм в походе» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EWsS82aiy28">https://www.youtube.com/watch?v=EWsS82aiy28</a>
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	Презентация «Влияний подвижных и спортивных игр на эмоциональное состояние человека»
8	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	Мультимедийные занятия: «Комплекс дыхательных упражнений», «Дыхательная гимнастика», «Пять тибетских жемчужин», «Стретчинг»
9	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	Мобильное приложение и носимое устройство – для мониторинга изменения состояний (фитнес браслет/умные часы)

### 11.2 Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Starter предустановленная лицензионная;
2. Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365;
3. Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level; Лицензия № 42859743

### 11.3 Современные профессиональные базы данных

1. Универсальная интернет-энциклопедия Wikipedia <http://ru.wikipedia.org>
2. Университетская библиотека Онлайн <http://www.biblioclub.ru>
3. Сервис полнотекстового поиска по книгам <http://books.google.ru>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru>
5. Федеральный образовательный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

### 11.4 Информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса

1. Справочная правовая система Консультант Плюс- договор №21/2018/К/Пр от 09.01.2018

### 12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине:

Учебные занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» проводятся в учебных кабинетах, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
---	---

<p>305044, г. Курск, улица Станционная, д.8, литер «А» Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №36» (договор №1-36 аренды помещения муниципального нежилого фонда города Курска от 01.07.2020).</p>	<p>Оборудование спортивной площадки: ворота футбольные, турники, брусья, баскетбольные кольца, беговые дорожки с твердым покрытием. Оборудование спортивного зала: скамейки гимнастические - 5 шт., ворота для минифутбола, теннисный стол – 1 шт., гимнастические маты – 2 шт., сетка для волейбола - 1 шт., щиты баскетбольные – 2 шт., канат – 1 шт., перекладина гимнастическая, скамейка для тяжелой атлетики. Спортивный инвентарь: мячи для волейбола – 4 шт., мячи для баскетбола – 3 шт., мячи для минифутбола – 2 шт., мячи для футбола – 2 шт., теннисные ракетки – 2 шт., скакалки – 4 шт., гантели – 4 комплекта.</p>
<p>305009, Курская область, г. Курск, ул. Интернациональная, дом 6-Б. Учебная аудитория № 6 для проведения занятий лекционного и семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p>	<p>Рабочие места студентов: стулья, парты. Рабочее место преподавателя: стол, стул, кафедра, аудиторная меловая доска, переносной проектор BenQ MS504, экран для проектора. Переносной нетбук ASUS-X101CH. Справочная правовая система Консультант Плюс - договор №21/2018/К/Пр от 09.01.2018; Microsoft Windows 7 Starter предустановленная лицензионная; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий; информационный стенд «Оказание первой помощи».</p>
<p>305009, Курская область, г. Курск, ул. Интернациональная, дом 6-Б. Учебная аудитория №15 помещение для самостоятельной работы.</p>	<p>Рабочие места студентов: стулья, парты. Нетбук ASUS-X101CH – 10 шт. Имеется локальная сеть. Имеется доступ в Интернет на всех ПК. Справочная правовая система Консультант Плюс - договор №21/2018/К/Пр от 09.01.2018; Microsoft Windows 7 Starter предустановленная лицензионная; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365; Microsoft Office Professional Plus 2007</p>

	Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743.
305000, г. Курск, ул. Ендовищенская, д.8, литер «А2», литер «А1», литер «а» Библиотека. Читальный зал. Помещение для самостоятельной работы.	Рабочие места студентов: стулья, парты. Моноблок DNS -2шт. Имеется доступ в Интернет на всех ПК. Microsoft Windows XP Starter предустановленная лицензионная; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743.
305009, Курская область, г. Курск, ул. Интернациональная, дом 6-Б. Кабинет №15а помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.	

### **13. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

*Для лиц с нарушением слуха* возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

*Для лиц с нарушением зрения* допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

*Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата,* на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся

необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).