

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ребковец Ольга Александровна
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 09.10.2026 10:50:33
Уникальный программный ключ:
e789ec8739030382afc5c1ff702928adf1af5c5fb

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (КУРСА, МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.03.02 «Адаптивная физическая культура»

51.03.03 Социально-культурная деятельность

Форма обучения: очная

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.12.2017 г. №1179

Петропавловск-Камчатский
2026 г.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» разработана на основе принципов *адаптивной физической культуры*.

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» в вузе является максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей, и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Для реализации поставленной цели в процессе изучения дисциплины решаются следующие **задачи**:

1. Коррекционные: активация процессов выздоровления; предупреждение развития осложнений; улучшение исходов болезни или травмы; снижение риска инвалидизации.
2. Оздоровительные: укрепление здоровья; закаливание; формирование условий для нормального развития; коррекция утраченных функций или дефектов развития организма.
3. Образовательные: предоставление информации о строении собственного тела; функционирования органов, их систем; создание представлений о здоровом образе жизни и конкретных навыках его реализации; формирование двигательной базы, соответствующей возрастным и индивидуальным характеристикам человека.
4. Воспитательные: нормализация психического развития; приобретение таких личностных свойств, как целеустремленность, решимость, ответственность; активация высших мозговых функций (памяти, интеллекта, внимания и т.п.); формирования целостной личности обучающегося.

Использовать возможности образовательного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» для решения задач по формированию у обучающихся готовности к инновационной деятельности на основе проведения научных междисциплинарных исследований.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура», относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)» элективные дисциплины.

Дисциплина изучается с 1-6-й семестр, 3-и курса.

Данная дисциплина является междисциплинарной. На основе современных достижений по теории и методике физического воспитания дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» представлена двумя взаимосвязанными компонентами:

1. **Обязательный**, обеспечивающий формирование *базовой физической культуры обучающегося* – развивает высокий уровень готовности обучающихся

(положительная мотивация, знания, умения, навыки и самооценка) к развитию в сфере массовой физической культуры, гармоничное развитие функциональных систем организма, основных физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости) средствами общей физической подготовки.

2. **Вариативный**, обеспечивающий формирование:

– *спортивной культуры обучающегося* (раскрывает потенциальные физические и психические способности человека и формирует высокий уровень готовности обучающихся к участию в соревновательной деятельности и подготовке к ней, направлена на достижение наивысших спортивных результатов на основе применения высокоэффективных спортивных технологий при занятиях баскетболом, волейболом, футболом, бадминтоном, гандболом, настольным теннисом, плаванием, спортивными единоборствами, пауэрлифтингом, гиревым спортом, лыжными гонками);

– *оздоровительной физической культуры обучающегося* (формирует высокий уровень готовности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к управлению своим здоровьем на основе применения современных диагностических средств и оздоровительных технологий, направленных для восстановления функциональных нарушений, реабилитацию после перенесенных заболеваний и профилактику заболеваний, в первую очередь, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, миопии и нервных заболеваний);

– *профессионально-прикладной физической культуры обучающегося* (целенаправленно развивает комплекс индивидуально-психологических свойств личности (волевую активность, целеустремленность, способность оперативно принимать решения и т.д.) и социально-психологических качеств личности (коммуникабельность, умение работать в коллективе и т.д.), профессионально необходимых физических способностей для высокопроизводительного труда специалистов по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность (бакалавриат), профиль подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности» и службе в Вооруженных силах Российской Федерации на основе комплексных видов спорта, таких как триатлон, зимний и летний полиатлон, перетягивание каната, спортивное ориентирование и спортивный туризм;

– *рекреационной физической культуры обучающегося* (формирует потребность к активному отдыху и довосстановлению физиологически необходимого объема двигательной нагрузки (6 часов в неделю) после обычных видов умственного и физического труда средствами ходьбы, бега, катания на велосипеде, коньках, лыжах, роликах, занятий аэробикой, аквааэробикой, танцами, бодифлексом, каланетик, пляжным волейболом, стритболом и т.д.

Изучение дисциплины способствует освоению такой последующей дисциплины, как: «Безопасность жизнедеятельности».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» направлен на формирование универсальной компетенции **(УК-7):**

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности .

Универсальные компетенции

Категория (группа) универсальных компетенции	Код и наименование универсальной компетенция	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знать: социальный заказ общества на подготовку бакалавров по направлению «Социально-культурная деятельность», понимать роль физической культуры и спорта в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности;</p> <p>-знать научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры обучающегося и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов;</p> <p>-знать особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;</p> <p>-знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-знать правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>УК-7.2. Уметь: управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;</p> <p>-уметь самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований;</p> <p>-уметь воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний;</p> <p>-уметь применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности;</p>

		<p>-уметь переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе.</p> <p>УК-7.3.Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; -высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры и спорта (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений); -технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности; -способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности членам трудового коллектива.
--	--	---

4.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» составляет 328 часов

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

4.1.1. для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего) (контактная работа). В том числе:	317,5	56,25	52,25	52,25	52,25	52,25	52,25
Практические занятия (ПЗ)	316	56	52	52	52	52	52
Часы текущей аттестации	1.5	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25
Самостоятельная работа студентов (СРС) (всего). В том числе:	10.5	1.75	1.75	1.75	1.75	1.75	1.75
Реферат		+	+	+	+	+	+
Вид промежуточной аттестации	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт
Общая трудоемкость (з. е.,/ час.)	328	58	54	54	54	54	54

4.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

4.2.1. для очной формы обучения

№ п/п	Раздел и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (час)		Форма текущего контроля успеваемости
			практические занятия	СРС	Реферат Тест
1.	Базовая и оздоровительная физическая культура и спорт (ОФП, СФП	1-6	54	1.75	
2.	. Раздел Технико-тактическая подготовка (ТТП) - обучение	1-6	52	1.75	
3.	Раздел Интегральная(игровая) подготовка.	1-6	52	1.75	
4.	Раздел Технико-тактическая подготовка (ТТП) - совершенствование	1-6	52	1.75	
5.	Раздел Тестирования по ОФП, СФП	1-6	52	1.75	
6.	Профессионально- прикладная физическая культура обучающегося	1-6	54	1.75	зачёт
			316	10.5	

Тематический план дисциплины по формированию компонентов компетенции

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	1.1. Легкая атлетика (адаптивные формы и виды). Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП)
		1.2. Плавание (адаптивные формы и виды). Общая

		<p>физическая подготовка (ОФП), развитие силы, гибкости, СФП и ТТП.</p> <p>1.3. Общая физическая подготовка (ОФП): развитие быстроты и ловкости. СФП и ТТП по видам спорта.</p> <p>1.4. Тестирование общей выносливости и силы</p> <p>1.5. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты</p> <p>1.6. Мониторинг физического развития</p>
2.	ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	<p>2.1. Легкая атлетика (адаптивные формы и виды). Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, гибкости. Специальная физическая подготовка (СФП). Современные двигательные и оздоровительные системы.</p> <p>2.2. Плавание (адаптивные формы и виды). Общая физическая подготовка (ОФП), развитие силы, гибкости. Современные двигательные и оздоровительные системы.</p> <p>2.3. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие быстроты и ловкости. Современные двигательные и оздоровительные системы.</p> <p>2.4. Тестирование общей выносливости и силы</p> <p>2.5. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты</p> <p>2.6. Мониторинг физического развития</p>
3.	СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	<p>3.1. Легкая атлетика (адаптивные формы и виды). Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП)</p> <p>3.2. Плавание (адаптивные формы и виды). Общая физическая подготовка (ОФП), развитие силы, гибкости, СФП и ТТП.</p> <p>3.3. Общая физическая подготовка (ОФП): развитие быстроты и ловкости. СФП и ТТП по видам спорта.</p> <p>3.4. Тестирование общей выносливости и силы</p> <p>3.5. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты</p> <p>3.6. Мониторинг физического развития</p>
4.	СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ	<p>4.1. Легкая атлетика (адаптивные формы и виды). Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП)</p> <p>4.2. Плавание (адаптивные формы и виды). Общая физическая подготовка (ОФП), развитие силы, гибкости, СФП и ТТП.</p> <p>4.3. Общая физическая подготовка (ОФП): развитие быстроты и ловкости. СФП и ТТП по видам спорта.</p> <p>4.4. Тестирование общей выносливости и силы</p> <p>4.5. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты</p> <p>4.6. Мониторинг физического развития</p>
5.	РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	<p>5.1. Легкая атлетика (адаптивные формы и виды). Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая</p>

	ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТПП)
		5.2. Плавание (адаптивные формы и виды). Общая физическая подготовка (ОФП), развитие силы, гибкости, СФП и ТПП.
		5.3. Общая физическая подготовка (ОФП): развитие быстроты и ловкости. СФП и ТПП по видам спорта.
		5.4. Тестирование общей выносливости и силы
		5.5. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты
		5.6. Мониторинг физического развития
6.	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	6.1. Легкая атлетика (адаптивные формы и виды). Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТПП)
		6.2. Плавание (адаптивные формы и виды). Общая физическая подготовка (ОФП), развитие силы, гибкости, СФП и ТПП.
		6.3. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие быстроты и ловкости СФП и ТПП по прикладным видам спорта. ППФП для профилактики профессиональных заболеваний у специалистов по направлению 51.03.03 Социально-культурная деятельность (бакалавриат), профиль подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности».
		6.4. Тестирование общей выносливости и силы
		6.5. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты
		6.6. Мониторинг физического развития

4.3.Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

Содержание дисциплины разработано таким образом, чтобы обеспечить поэтапное формирование компонентов компетенции в рамках модульной технологии обучения, которая предусматривает выделение в содержании дисциплины модулей и модульных единиц.

Под каждый компонент компетенции разрабатывается: содержание практических и контрольных занятий; активные формы обучения; фонд оценочных средств.

Компоненты компетенций имеют индивидуальные траектории формирования.

Индивидуальные траектории формирования компонентов компетенции

Название компетенции	Компоненты компетенции	Виды занятий
(УК-7) - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2.	Практические занятия
	УК-7.3., УК-7.2.	Контрольные занятия Анкетирование Тестирование по ОФП Участие в соревнованиях

Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
Семестр I		
1		
Цель: обеспечение и сохранение высокого уровня здоровья, повышение иммунитета, регулирование нормальной массы тела и пропорций, активный отдых и общение. Восстановление социальных функций, коррективировка психологического состояния.		
1.	Раздел Лёгкая атлетика	Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.
2.	Раздел Подвижные игры	<i>Подвижные игры и эстафеты</i> с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них. Использование игр малой и средней интенсивности («Тише едешь — дальше будешь», «Пограничники», «Сделайте, пожалуйста» и др.
3.	Раздел Гимнастика	<i>Обучение методам</i> (общее расслабление под музыку, аутотренинг) <i>снятия психоэмоционального напряжения</i> . Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.
2		
Цель: (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств)		
1.	Раздел ОФП –	Упражнения для воспитания быстроты. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения для воспитания ловкости Упражнения на координацию движений.
3		
Цель: определить уровень физической подготовленности, оценить уровень ОФП		
1.	Раздел Тестирование	Функциональная проба (тест Рюффье) Ортостатическая функциональная проба Проба Штанге, проба Генчи
Семестр 2		
1		
Цель: психологическая реализация потребностей в физической активности, соревновании; восстановление и развитие функций организма.		
1.	Раздел Спортивные игры	Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие. В соревнованиях в различных видах легкой атлетике.
2.	Раздел Аэробика (адаптированная , в соответствии	Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики

	с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
3.	Раздел Плавание	Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники доступных способов плавания. Общие и специальные упражнения на суше в обучении плаванию. Акваэробика. Правила соревнований, основы судейства.
4.	Раздел Лёгкая атлетика	Обучение технике бега. Обучение технике специально-беговых упражнений. Ознакомление с правилами безопасности поведения на занятиях. Скандинавская ходьба.
2		
Цель: (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств)		
1.	Раздел ОФП	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, 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, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.
3		
Цель: определить уровень физической подготовленности, оценить уровень ОФП		
1.	Раздел Тестирование	Функциональная проба (тест Рюффье) Ортостатическая функциональная проба Проба Штанге, проба Генчи
Семестр 3 (количество модулей 3)		
1		
Цель: развитие ловкости, быстроты и выносливости.		
1.	Раздел Гимнастика	Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств

		с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.
2.	Раздел Спортивные игры	Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие. В соревнованиях в различных видах легкой атлетики.
3	Раздел Лёгкая атлетика	Обучение технике бега. Обучение технике специально-беговых упражнений. Ознакомление с правилами безопасности поведения на занятиях. Скандинавская ходьба.
2		
Цель: (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств)		
1.	Раздел ОФП	Развитие быстроты и ловкости. СФП и ТТП по видам спорта с постепенным увеличением времени их выполнения.
3		
Цель: определить уровень физической подготовленности, оценить уровень ОФП		
1.	Раздел Тестирование	Функциональная проба (тест Рюффье) Ортостатическая функциональная проба Проба Штанге, проба Генчи; в висе поднимание ног до касания перекладины (муж)
Семестр 4		
1		
Цель: укрепление здоровья. Формирование двигательных навыков. Овладение техникой передвижения на лыжах по пересеченной местности, выработка умения использовать ее в различных условиях прохождения лыжных трасс и приобретения специальных знаний. Воспитание морально-волевых качеств. Повысить скоростно-силовые качества (быстроту движений и силу мышц); развить специальную выносливость; овладеть техникой бега		
1.	Раздел <i>Гимнастика</i>	Упражнения без предметов; б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.); в) на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах)
2	Раздел Спортивные игры	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. Тактика нападения и тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.
3.	Раздел Лыжная подготовка	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожении.
4.	Раздел Лёгкая атлетика	Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Бег по прямой с различной скоростью (езда на колясках). Обучение и совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
2		
Цель: повысить скоростно-силовые качества (быстроту движений и силу мышц); развить специальную выносливость. Воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности.		
1.	Раздел ОФП	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

		Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.
3		
Цель: (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств)		
1.	Раздел Тестирование	Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз) - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки); - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (юноши); - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)
Семестр 5		
1		
Цель: укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения. Развитие таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых, взаимодействий, быстрое принятие решений.		
1.	Раздел Лёгкая атлетика	Обучение технике бега. Обучение технике специально-беговых упражнений. Ознакомление с правилами безопасности поведения на занятиях.
2.	Раздел Спортивные игры	Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие.
3.	Раздел Гимнастика	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений на тренажерах. Комплекс утренней гимнастики.
4.	Раздел Плавание	Подвижные игры в воде. Освоение техники доступных способов плавания. Спасение утопающих, первая помощь.
2		
Цель: развить силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику.		
1.	Раздел ОФП	Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.

3		
Цель: определить уровень физической подготовленности, оценить уровень ОФП		
1.	Раздел Тестирование	Функциональная проба (тест Рюффье) Ортостатическая функциональная проба Проба Штанге, проба Генчи; в висе поднимание ног до касания перекладины (муж)
Семестр 6 (количество модулей 3)		
1		
Цель: увеличить резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем, повысить защитные функции организма.		
1.	Раздел Лыжная подготовка	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожении.
2	Раздел Спортивные игры	Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
3.	Раздел Лёгкая атлетика	Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба. Технике специально-беговых упражнений. Ознакомление с правилами безопасности поведения на занятиях.
2		
Цель: определить уровень физической подготовленности, оценить уровень ОФП		
1.	Раздел ОФП	Упражнения для воспитания силы. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Упражнения на координацию движений.
3		
Цель: определить уровень физической подготовленности, оценить уровень ОФП		
1.	Раздел Тестирование	Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз) - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки); - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (юноши); - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)

4.4. Тематика семинарских (практических) занятий

Практические занятия построены на основе интегративной технологии обучения, гармонично сочетающей спортивные и оздоровительные технологии.

Спортивные технологии реализуются через занятия по видам спорта, построенные на принципах *адаптивной физической культуры*.

Практические занятия включают разделы: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТПП) в конкретном виде спорта (адаптивные формы и виды).

ОФП направлена на совершенствование основных физических качеств обучающихся: выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости.

СФП и ТПП по видам спорта направлена на развитие профессионально значимых физических способностей и личностных качеств обучающихся, обеспечивающих формирование УК-7.

Оздоровительные технологии и современные двигательные и оздоровительные системы применяются для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма и органов зрения.

Виды спорта подобраны с учетом потребностей обучающихся к занятиям различными видами спорта и влияния их на развитие индивидуально-психологических и социально-психологических качеств личности. Профессионально важными индивидуально-психологическими качествами личности являются: внимание (концентрация, объем, распределение, устойчивость); оперативное мышление; эмоциональная устойчивость; волевые качества (дисциплинированность, смелость и решительность, стойкость, преодоление страха); высокий уровень психической работоспособности; устойчивость к стресс-факторам профессиональной деятельности. Профессионально важными социально-психологическими качествами личности являются: умение эффективно работать индивидуально; умение эффективно работать в коллективе; высокий уровень коммуникативных способностей; мобильность (переключение с одного вида деятельности на другой); самоконтроль.

Каждый учебный модуль состоит из базового вида спорта и двух вариативных видов спорта, которые в объеме составляют 328 на все шесть модулей.

Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практического занятия
Семестр 1		
1	Лёгкая атлетика (адаптивные формы и виды)	Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТПП). Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Кросс.
2	Гимнастика (адаптивные формы и виды)	<i>Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому</i> и др. Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.

3	Подвижные игры	<i>Подвижные игры и эстафеты.</i> Использование игр малой и средней интенсивности («Тише едешь — дальше будешь», «Пограничники», «Сделайте, пожалуйста» и др.
4	ОФП	Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга.
5	Тестирование	Тестирование общей выносливости и силы. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты.
Семестр 2		
1	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
2	Спортивные игры (адаптивные формы и виды)	Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, гибкости. Специальная физическая подготовка (СФП). Современные двигательные и оздоровительные системы. Техника перемещений. Техника нападения. Техника защиты.
3	Лёгкая атлетика (адаптивные формы и виды)	Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП). Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Кросс.
4	Плавание (адаптивные формы и виды)	Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники доступных способов плавания. Общие и специальные упражнения на суше в обучении плаванию.
5	ОФП	Развитие быстроты и ловкости. Современные двигательные и оздоровительные системы.
6	Тестирование	Функциональная проба (тест Рюффе) Ортостатическая функциональная проба Проба Штанге, проба Генчи
Семестр 3		

1	Лёгкая атлетика (адаптивные формы и виды)	Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП). Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Кросс.
2	Гимнастика (адаптивные формы и виды)	Упражнения на развитие и коррекцию координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления
3	Спортивные игры (адаптивные формы и виды)	Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП). Техника перемещений. Техника нападения. Техника защиты.
4	ОФП	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, 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	Тестирование	Тестирование общей выносливости и силы. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты.
Семестр 4		
1	Спортивные игры (адаптивные формы и виды)	Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, гибкости. Специальная физическая подготовка (СФП). Современные двигательные и оздоровительные системы. Техника перемещений. Техника нападения. Техника защиты.
2	Гимнастика (адаптивные формы и виды)	Упражнения без предметов; б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.); в) на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах); упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.
3	Лыжная подготовка (адаптивные формы и виды)	Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и техника лыжных ходов: классический, коньковый тактическая подготовка (ТТП). Совершенствование индивидуальной техники.

4	Лёгкая атлетика (адаптивные формы и виды)	Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП). Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Кросс.
5	ОФП	Развитие быстроты и ловкости. СФП и ТТП по видам спорта.
6	Тестирование	Тестирование общей выносливости и силы. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты
Семестр 5		
1	Лёгкая атлетика (адаптивные формы и виды)	Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП). Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Кросс.
2	Гимнастика (адаптивные формы и виды)	Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.
3	Спортивные игры (адаптивные формы и виды)	Баскетбол. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП). Техника перемещений. Техника нападения. Техника защиты.
4	Плавание (адаптивные формы и виды)	Подвижные игры в воде. Совершенствование техники доступных способов плавания. Общие и специальные упражнения на суше в обучении плаванию.
	ОФП	Развитие быстроты и ловкости. СФП и ТТП по видам спорта.
5	Тестирование	Тест на скоростно-силовую подготовленность. Тест на силовую подготовленность. Тест на общую выносливость
Семестр 6		
1	Лыжная подготовка (адаптивные формы и виды)	Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и техника лыжных ходов: классический, коньковый. Тактическая подготовка (ТТП). Совершенствование индивидуальной техники.
2	Спортивные игры (адаптивные формы и виды)	Волейбол. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, гибкости. Специальная физическая подготовка (СФП). Современные двигательные и оздоровительные системы. Техника перемещений. Техника нападения. Техника защиты.

3	Лёгкая атлетика (адаптивные формы и виды)	Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП). Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Кросс.
4	ОФП	Развитие быстроты и ловкости. СФП и ТТП по видам спорта.
5	Тестирование	Тестирование общей выносливости и силы. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Традиционные формы контактной работы:

- занятия практического типа;
- групповые консультации;
- технология использования в обучении игровых методов;
- индивидуальные консультации при написании реферата.

Дистанционные образовательные технологии применяются в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями) при угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части. Реализация образовательных программ, а также проведение государственной итоговой аттестации, завершающей освоение основных профессиональных образовательных программ, осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий вне зависимости от ограничений, предусмотренных в федеральных государственных образовательных стандартах или в перечне профессий, направлений подготовки, специальностей, реализации образовательных программ по которым не допускается с применением исключительно дистанционных образовательных технологий, если реализация указанных образовательных программ и проведение государственной итоговой аттестации без применения указанных технологий и перенос сроков обучения невозможны.

Средства коммуникации, используемые для проведения занятий в дистанционной форме:

- Система Moodle;
- Электронная почта;
- Zoom и сервисы, похожие на Zoom.

Электронная информационно-образовательная среда ОГИК, обеспечивает:

- возможность доступа к учебным планам, РП дисциплин (модулей), практик, к изданиям ЭБС и электронным образовательным ресурсам, указанным в РП;
- возможность фиксации хода образовательного процесса результатов промежуточной аттестации и результатов освоения основных образовательных программ;
- возможность проведения всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением ДОТ;
- возможность формирования электронного портфолио обучающегося, в том числе, сохранение работ обучающихся, рецензий и оценок за эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;
- возможность взаимодействия между участниками образовательного процесса в том числе, синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети Интернет.

6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

6.1. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными формами: реферат, тесты.

6.2 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости формируются в соответствии с используемыми формами согласно подраздела 4.2.

Шкала оценки рефератов на примере освоения компетенции УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Шкала оценивания	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	Содержание реферата соответствует заявленной теме, логически выстроено. Сделан критический анализ, систематизация и обобщение научной информации выполнены по теме реферата. Работа имеет законченный характер. Реферат хорошо проработан, материал структурирован, легко воспринимается на слух, используется профессиональная терминология. Оформление реферата соответствует установленными требованиями. Студенту не требуется дополнительного времени на поиск ответов, ответы строго соответствуют задаваемым вопросам. Представлено собственное мнение по данной проблеме, студент использовал свой творческий потенциал.
4 «хорошо»	Содержание реферата соответствует заявленной теме, логически выстроено. Сделаны систематизация и обобщение научной информации по теме реферата. Работа имеет не совсем законченный характер. Реферат хорошо проработан, легко воспринимается на слух. Студенту требуется немного дополнительного времени на поиск ответов, ответы соответствуют задаваемым вопросам. Представлено собственное мнение по данной проблеме.
3 «удовлетворительно»	Содержание реферата не вполне соответствует заявленной теме. Отражает отдельные, не самые принципиальные вопросы выбранной темы. Реферат сбивчивый, темп речи не выдерживается, большая часть реферата зачитана с листа, информация на слух воспринимается сложно. Вопросы вызывают сложности, сами ответы не строго соответствуют задаваемым вопросам.
2 «неудовлетворительно»	Содержание реферата не соответствует заявленной теме. Реферат зачитывается с листа. Студент не может ответить на вопросы.

Шкала оценки теста на примере освоения компетенции УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Тесты оцениваются в соответствии со следующим критериям:

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
<p>5 «отлично» 90-100% правильных ответов</p>	<p>Студент демонстрирует полное понимание проблемы, то есть:</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимает важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности.
<p>4 «хорошо» 76-89% правильных ответов</p>	<p>Студент демонстрирует значительное понимание проблемы, то есть:</p> <p>Достаточно хорошо знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимает их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов. <p>Достаточно хорошо умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний. <p>Достаточно хорошо владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений).
<p>3 «удовлетворительно» 60-75% правильных ответов</p>	<p>Студент демонстрирует частичное понимание проблемы, то есть:</p> <p>Частично знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - социальный заказ общества на подготовку специалистов по направлению подготовки, понимает роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности. <p>Частично умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами. <p>Частично владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий.

2 «неудовлетворительно» меньше 59% правильных ответов	<p>Студент демонстрирует непонимание проблемы, то есть: Совершенно не знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности. <p>Совершенно не умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии. <p>Совершенно не владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
---	---

Тестовые задания (вопросы) по разделам и темам дисциплины для проведения текущего контроля успеваемости обучающегося				
Характеристика тестов	Девушки		Юноши	
	зачтено	не зачтено	зачтено	не зачтено
1. Легкая атлетика				
Бег 100 м (сек)	без учета времени	сошел с дистанции	без учета времени	сошел с дистанции
Прыжки в длину с места (см)	150 и более	149 и менее	160 и более	159 и менее
Кросс км (девушки)/ км (юноши) (мин)	без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности	сошел с дистанции	без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности	сошел с дистанции
2. Плавание				
мин, м, в/с			без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности	не владеет техникой плавания
мин, м, в/с	без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности	не владеет техникой плавания		
3. ОФП				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши), Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки), кол-во раз	8 и более	7 и менее	8 и более	7 и менее
Поднимание	10 и более	9 и менее	10 и более	9 и менее

туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз				
Наклон вперед с гимнастической скамейки, (см.)	5 и более	4 и менее	3 и более	2 и менее
4. Волейбол				
Приём и передача мяча двумя руками сверху в парах	8 раз	7 и менее раз	8 раз	7 и менее раз
Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах	8 раз	7 и менее раз	8 раз	7 и менее раз
Подача мяча через сетку. 5 попыток	3 попадания	2 и менее раз	3 попадания	2 и менее раз
5. Баскетбол				
Ведение мяча, обводка 3 стоек, бросок в движении, подбор – то-же в обратном направлении (не забитый мяч 1 сек. Штраф)	30 сек. и менее	31 сек. и более	25 сек. и менее	26 сек. и более
Передача в движении с изменением направления (большая восьмерка). Выполняется тремя студентами.	без потери мяча	потеря мяча	без потери мяча	потеря мяча
Штрафные броски. Выполняется пять бросков.	2 попадания и более	1 попадание и менее	2 попадания и более	1 попадание и менее
6. Лыжная подготовка				
Бег на лыжах км, (мин)			без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности	не владеет техникой передвижения на лыжах
Бег на лыжах км, (мин)	без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности	не владеет техникой передвижения на лыжах		

6.3 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

6.4

Оценка качества освоения программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» включает текущий контроль успеваемости, контрольные занятия по темам модулей, итоговый зачет

Оценочные средства текущего контроля успеваемости и сформированности компетенции

В процессе изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» непрерывно осуществляется контроль за качеством сформированности компетенции. Итоговая оценка уровня сформированности компетенции (ИОУСК) определяется по формуле:

$$\text{ИОУСК} = \frac{[\text{УСК}_1 + \text{УСК}_2 + \text{УСК}_3 + \text{УСК}_4 + \text{УСК}_5 + \text{УСК}_6]}{6}, \text{ где}$$

УСК₁ – УСК₆ – уровень сформированности компетенции в каждом полугодии текущего учебного года.

Уровень сформированности компетенции в каждом полугодии текущего учебного года оценивается по результатам изучения модулей дисциплины и оценивается по формуле:

$$\text{УСК} = \frac{\text{П} + \text{Р}}{2}, \text{ где}$$

П – оценка посещаемости практических занятий; *Р* – средняя оценка результатов тестирования по ОФП.

Средняя оценка за результаты тестирования по ОФП определяется по итогам сдачи контрольных нормативов, определяющих уровень развития основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и скоростно-силовых способностей.

В соответствии с международными требованиями оценки качества обучения результатом сформированности компетенции у обучающихся является соответствующий уровень: «превосходный», «повышенный», «достаточный» и «недостаточный». Каждый УСК соизмеряется с 5-и балльной шкалой оценки успешности освоения дисциплины.

По итогам изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» (за первое и второе полугодие текущего года) обучающийся может быть аттестован с оценкой **«ЗАЧТЕНО»**, если УСК соответствует: «превосходный», «повышенный» и «достаточный» и соответствует оценки успешности освоения дисциплины по 5- балльной шкале: «5», «4» и «3».

Оценка посещаемости практических занятий

№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Количество пропущенных	
			занятий	часов
1.	превосходный	5	0	0
2.	повышенный	4	2	4
3.	достаточный	3	3	6
4.	недостаточный	2	4	8

Примечание: не считаются занятия пропущенными по уважительной причине (участие в мероприятиях университета, болезнь и т.д.).

Примерные вопросы к зачету.

1. Основные виды адаптивной физической культуры и их краткая характеристика.
2. Характеристика объекта педагогической деятельности в адаптивной физической культуре.

3. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
4. Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в России и за рубежом.
5. Организация адаптивного спорта в России и в мировом сообществе.
6. Организация адаптивного физического воспитания для лиц с отклонениями в состоянии здоровья в системе специального и массового образования.
7. Адаптивная физическая культура и ее роль в формировании социального статуса инвалида.
8. Характеристика функций адаптивной физической культуры.
9. Характеристика принципов адаптивной физической культуры.
10. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
11. История развития адаптивного спорта среди лиц с поражением зрения.
12. История развития адаптивного спорта среди лиц с поражением слуха.
13. История развития адаптивного спорта среди лиц с поражением интеллекта.
14. История развития адаптивного спорта среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.
15. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
16. Развитие и совершенствование силовых способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
17. Развитие и совершенствование скоростных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
18. Развитие и совершенствование выносливости у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
19. Развитие и совершенствование гибкости у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
20. Содержание и особенности деятельности специалиста по адаптивной физической культуре, требования к профессиональным и личностным качествам.
21. Цель, задачи и организация адаптивной двигательной рекреации.
22. Цель, задачи и организация физической реабилитации.
23. Роль семьи в воспитании ребенка с ограниченными возможностями здоровья.
24. Задачи и формы адаптивного физического воспитания в системе образовательных учреждений.
25. Медицинская и спортивно-функциональная классификация в адаптивном спорте.
26. Основные направления реабилитации, их краткая характеристика.
27. Общественные организации инвалидов, их значение в системе реабилитации и социальной интеграции инвалидов.
28. Роль и значение функциональных методов исследования во врачебном контроле, методы тестирования физической работоспособности.
29. Технические средства, используемые для оснащения сооружений спортивного назначения с целью обеспечения доступности проведения спортивно-оздоровительной работы с инвалидами.
30. Основные направления проектирования, строительства и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений для инвалидов.

Примерная тематика курсовых работ (проектов)
«Курсовой проект (работа) не предусмотрены».

Примерная тематика контрольных работ для обучающихся заочной формы обучения.
«Контрольные работы не предусмотрены».

Примерная тематика рефератов, докладов и т. д.

Реферат является учебным материалом, выполненным обучающимся самостоятельно, в виде внеаудиторного задания, по теме, определенной и утвержденной преподавателем в соответствии с нижеприведенной тематикой. Цель написания реферата - более углубленная, с использованием научных и учебно-методических источников, самостоятельная проработка обучающимся определенного раздела изучаемой дисциплины. Основное содержание реферата должно представлять собой обзорную информацию, полученную обучающимся из литературных источников, с результатами проведенного анализа, изложенными в виде выводов или заключения по теме.

Основные вопросы, рекомендуемые для рассмотрения в реферате:

1. Современное состояние вопроса.
2. Актуальность и значимость рассматриваемой темы.
3. Прикладное значение рассматриваемых вопросов к избранной обучающимся специальности или направлению подготовки.
4. Средства и методы физического воспитания.
5. Отражение вопросов темы в системе "человек – окружающая среда".

Структура реферата включает:

Титульный лист, на котором указано (сверху вниз):

- Министерство;
- название вуза;
- кафедра;
- дисциплина: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура»;
- реферат на тему: название темы;
- выполнил (а): ф.и.о. обучающегося, наименование вуза, курс, группа;
- проверил: должность, ф.и.о. преподавателя;
- г. Орел, год.

Содержание.

Введение.

Основные разделы темы.

Выводы.

Список источников и литературы.

Объем реферата должен составлять 15-20 страниц рукописного или 10-12 страниц машинописного текста. Ссылка на литературу дается по тексту изложения материала реферата.

В процессе выполнения задания по теме реферата обучающийся получает необходимую консультацию у преподавателя, ведущего дисциплину.

Примерная тематика рефератов и докладов

обязательная

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-6-ой семестры. Составление индивидуального комплекса физических упражнений, отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия и т.п.

на выбор

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.

3. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

4. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и к экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.

6. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

7. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

9. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

10. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.

11. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

12. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учёт экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция.

13. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка обучающимися и отражение в реальном поведении личности. Ориентация на здоровье у лиц, отнесённых к интериалам и экстериалам. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности обучающихся.

14. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

15. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма обучающегося. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность обучающихся. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

16. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности обучающихся в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.

17. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда обучающихся. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности обучающихся.

18. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающих факторов).

19. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап – углубленное, детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап – двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.

20. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

21. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

22. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

23. История возникновения и развития волейбола. Правила игры в волейбол.

24. Техника игры в волейбол. Основные приёмы игры, игра в нападении, игра в защите, тактика игры.

25. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.

26. Техника игры в баскетбол. Основные приёмы игры, игра в нападении, игра в защите, тактика игры.

27. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол.

28. Техника игры в футбол. Основные приёмы игры, игра в нападении, игра в защите, тактика игры.

29. Корфбол.

30. Настольный теннис. Правила игры.

31. Плавание – жизненно важный навык.

32. Виды спортивного плавания. Техника и методика обучения.

33. Виды прикладного плавания и его значение.

34. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.

35. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

36. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

37. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

38. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений с учётом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учёт индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

39. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

40. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

41. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, её структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

42. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межевззовские, международные. Общественные студенческие организации и объединения.

Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие обучающихся в Олимпийском движении.

43. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура и спорт». Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время обучающихся. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора обучающимся отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

44. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм занимающихся.

45. Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика воздействия данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.

46. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.

47. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

48. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «ППФП», её цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

49. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля: влияние формы и видов труда специалиста на содержание ППФП обучающихся; влияние условий труда специалистов на содержание ППФП обучающихся; характер труда специалистов и содержание ППФП обучающихся; влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП обучающихся.

50. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.). Основное содержание ППФП обучающихся и его реализация на данном факультете; прикладные знания; прикладные психофизические качества и свойства личности; специальные качества; прикладные умения и навыки.

51. Прикладные виды спорта (или их элементы) для специалистов данного профессионального направления или узкой специальности (экономические специальности).

52. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», её цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

53. Производственная гимнастика – вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

54. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста.

6.4 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Определение степени сформированности компетенций проводится в ходе промежуточной аттестации (зачета) с учетом уровней формирования компетенции (допороговый уровень соответствует «не зачтено», пороговый уровень – «зачтено», продвинутый уровень – «зачтено», высокий – «зачтено»).

Универсальные компетенции

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Уровни формирования универсальной компетенции	Описание показателей и индикаторов достижения универсальной компетенции на различных этапах ее формирования
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Допороговый (не зачтено)	УК-7.1. Не знает: - методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Не умеет: - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - поддерживать уровень физической подготовки для обеспечения полноценной деятельности. УК-7.3. Не владеет: - методами и средствами физического самосовершенствования;

			<ul style="list-style-type: none"> - навыками использования физических упражнений для поддержания полноценной деятельности.
		Пороговый (зачтено)	<p>УК-7.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни; - рациональные способы сохранения физического и психического здоровья. <p>УК-7.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - управлять своим физическим здоровьем; - применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии. <p>УК-7.3. Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий.
		Продвинутый (зачтено)	<p>УК-7.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры обучающегося и понимает их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов. <p>УК-7.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применяет свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований. <p>УК-7.3. Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологией мониторинга собственного физического развития, функционального

			состояния систем организма, физической и психической работоспособности.
		Высокий (зачтено)	<p>УК-7.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимает важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <p>УК-7.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применяет средства спортивных состязаний, - переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе. <p>УК-7.3. Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры и спорта (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений); - способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности членам трудового коллектива.

Критерии оценивания компетенций:

Определение степени сформированности компетенций проводится в ходе промежуточной аттестации (зачета) с учетом четырех этапов (уровней) владения (формирования) компетенций (порогового, продвинутого и высокого).

По результатам зачета обучающиеся получают оценку «зачтено/не зачтено».

Оценка «зачтено» выставляется в том случае, если обучающийся показал высокий или продвинутый уровень владения профессиональными компетенциями, посетил более 75% учебных занятий и выполнил практические тесты (контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями студента и/или имеющегося (сопутствующего) заболевания по рекомендации врача, функциональные пробы и тесты приведены в разделе 6.4 рабочей программы дисциплины).

Оценка «не зачтено» ставится в случае, если обучающийся показал пороговый уровень владения профессиональными компетенциями, посетил менее 75% учебных занятий и не выполнил практические тесты.

Обучающийся, пропустивший в течение семестра менее 50% занятий по уважительной причине, может сдать задолженности по индивидуальному графику.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий и/или реферата. Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 10-15 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

6.5. Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений и навыков, характеризующие этапы формирования компетенций.

Проверочные задания для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенции **УК-7** в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура»:

№ п/п	Код и наименование формируемой компетенция	Тестовое задание (вопросы) для проверки уровня сформированности компетенции
Программа контроля включает обязательные тесты, определяющие уровень развития основных физических способностей		
1.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестирование общей выносливости 1. Бег 3000м, мин (юноши). 2. Бег 2000м, мин (девушки). 3. СМГ «Тест Купера (бег 12 мин.)» (юноши, девушки). Тестирование силы 1. Подтягивание на перекладине, кол-во раз (юноши). 2. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за головой, кол-во раз (девушки). 3. СМГ - сгибание рук из упора лежа, кол-во раз (юноши). 4. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за головой за 30 с. (девушки). Тестирование гибкости 1. Наклон туловища вперед из положения сидя, см (юноши, девушки).

		<p>Тестирование быстроты</p> <ol style="list-style-type: none"> Бег 100 м, сек. (юноши, девушки). СМГ - бег 30м, сек. (юноши, девушки). <p>Тестирование скоростно-силовых возможностей</p> <ol style="list-style-type: none"> Прыжок в длину с места, (см) (юноши, девушки) СМГ тоже.
<p>Система оценки результативности занятий и требований к освоению обучающимися с ограниченными возможностями здоровья дисциплины имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей студентов и целей занятий адаптивной физической культурой</p>		
2.	<p>УК-7.</p> <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Контрольные тесты</p> <ol style="list-style-type: none"> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши). Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (юноши). Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)). Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки). Плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности). Теоретический курс (согласно программы). Составление комплекса упражнений утренней гимнастики. Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики. Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся. Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии (специальности). Функциональная проба (тест Рюффье). Ортостатическая функциональная проба. Проба Штанге, проба Генчи. <p>Примечание: Практические тесты-задания (доступные формы и виды) выполняют только обучающиеся, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. Количество тестов в каждом семестре – 5. Включая функциональные пробы и тесты. Содержание контрольных тестов может быть изменено (дополнено), в зависимости от контингента обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья.</p>

6.6 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю). Шкала оценивания

Порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной

аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) регламентируется «Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся». Порядок проведения промежуточной аттестации включает в себя шкалу оценивания результатов промежуточной аттестации. В университете принята пятибалльная шкала оценивания, которая предусматривает оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», «зачтено», «не зачтено».

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.2 Основная литература:

1. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Ляшенко, Х. М. Адаптивная физическая культура: теоретический курс : учебное пособие / Х. М. Ляшенко, И. С. Щадилова. — Тула : ТулГУ, 2023. — 194 с. — ISBN 978-5-7679-5323-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/391358> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Чедова, Т. И. Физическая культура. Инклюзивное образование: физическая культура как ресурс для реализации инклюзии в высшем образовании : учебно-методическое пособие / Т. И. Чедова. — Пермь : ПГНИУ, 2021. — 167 с. — ISBN 978-5-7944-3628-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/409742> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.3 Дополнительная литература:

1. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш, Н. В. Третьякова, К. Н. Бараковских ; под редакцией Т. В. Андрюхиной. — Екатеринбург : РГППУ, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-8050-0665-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/222386> (дата обращения: 31.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Адаптивная физическая культура студентов с ограниченными возможностями здоровья (организация, методика) : учебное пособие / составители Н. А. Соловьёв [и др.]. — Ижевск : УдГАУ, 2019. — 112 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158616> (дата обращения: 31.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Ериков, В. М. Адаптивная физическая культура. Краткий словарь терминов : учебное пособие для вузов / В. М. Ериков, А. А. Никулин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 200 с. — ISBN 978-5-8114-7832-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166352> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Ермакова, М. А. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов : учебное пособие / М. А. Ермакова, С. И. Матявина, Я. П. Мелихов. — Оренбург : ОрГМУ, 2022. — 83 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/340520> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Теоретико-прикладные аспекты инклюзивной физической культуры в гуманитарных вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И.Ю. Асмолов, Н.В. Журавская, Е.В. Махонин, Р.Л. Сиротинина. - Орёл : ОГИК, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD ROM). Режим доступа: <http://80.76.190.35:49002/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=Аспекты инклюзивной физической культуры.pdf&reserved=Аспекты инклюзивной физической культуры.pdf>.

7.4 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

В настоящее время в университете используется следующее программное обеспечение: Лицензионное ПО, Программные продукты от ЗАО «Электронные офисные системы»: свободно-распространяемое/бесплатное ПО или ПО с открытым кодом, Электронные образовательные ресурсы и электронные учебные издания, интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные и поисковые системы), размещенные на Сайте образовательной организации по адресу: <https://ogik.ru>

7.5 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональные базы данных, информационные справочные системы

1. Справочно-правовая система «Консультант плюс» [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.consultant.ru>, свободный.
2. Центр раскрытия корпоративной информации [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.e-disclosure.ru>, свободный.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ОСНАЩЕННОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации спортивный зал (учебный корпус №1). 683032, Камчатский край, 2. Петропавловск-Камчатский, ул. Пограничная д. 4, 158 кв. м., спортивный зал.	Основное оборудование: скамейки гимнастические – 6, степплатформы – 12, стол теннисный DONIK – 3, сетка DONIK – 5, сетка волейбольная, профессиональная – 1. сетка волейбольная с нейлон. тросом – 3, бодибар 3 кг – 20, гантели (различные) – 25, дрютики, доски для дартса – 3, кольца AeroFit – 25, медицинболы 1,5 кг. – 5, мешок боксерский – 1, мячи баскетбольные (различные) – 15, мячи

	волейбольные (различные) – 15, мячи для большого тенниса – 6, насос – 1, секундомеры – 2, мячи гимнастические – 10, мячи для художественной гимнастики – 5, мячи для настольного тенниса – 25, воланы перьевые – 30, обручи стальные утяжеленные – 10, ракетки для настольного тенниса – 10, ракетки для бадминтона – 10, резина Aerofit – 20, скакалки с мягкими ручками – 20, турник – 1, упоры для отжимания – 5, шведские стенки – 3, эспандеры (различные) – 8, ленты эластичные – 10, маты гимнастические – 5, маты для йоги – 15, защита футбольная-наколенники – 2, карематы – 20, мячи для шейпинга (фитболы) – 20, мячи футбольные – 2, палки гимнастические – 10, сетки баскетбольные – 4, утяжелители (различные) – 10, весы напольные – 1, приборы для измерения давления – 2.
--	---

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9.1. Организация самостоятельной работы изучения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура»

Самостоятельная работа студентов должна составлять не менее 50% от общей трудоемкости дисциплины, является важнейшим компонентом образовательного процесса, формирующим личность студента, его мировоззрение и физическую культуру, развивающим его способности к самообучению и повышению своего профессионального уровня.

Целями самостоятельной работы является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Успешное освоение дисциплины предполагает активную работу обучающегося во время контактной работы с преподавателем, выполнение контрольных мероприятий и планомерную самостоятельную работу.

Самостоятельная работа обучающихся состоит в:

- проработке лекционного материала;
- подготовке к практическим и семинарским занятиям;
- написании курсовых работ, рефератов, эссе, контрольных работ и т.д.;
- подготовке к участию в научных студенческих конференциях, олимпиадах, творческих показах, конкурсах и т.д.

Контроль самостоятельной работы студентов осуществляется в форме оказания помощи студентами при проверке подготовленных рефератов, докладов и сообщений, представляемых в ходе практических занятий и презентаций. Также одной из форм контроля является проверка знаний с помощью специально разработанной компьютерной тестирующей программы.

Организация самостоятельной работы обучающихся по дисциплине осуществляется в соответствии с «Положением о самостоятельной работе обучающихся».

Учебно-методическое обеспечение определенных видов самостоятельной работы обучающихся включает:

- методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;
- методические рекомендации по выполнению контрольных работ;
- методические рекомендации по выполнению реферата;
- перечень заданий при подготовке к текущему контролю и промежуточной аттестации;
- иные материалы.

Методические рекомендации по подготовке и защите реферата

Выполнение реферата помогает систематизировать, закрепить, углубить и расширить теоретические знания; развить интерес к данной дисциплине; творчески овладеть теорией; развить умения самостоятельно работать с научной, справочной литературой, первоисточниками, изучать, анализировать и научно излагать полученные результаты. Реферат представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов специалистов по избранной теме, обзор литературы определенного направления.

Процесс работы над рефератом включает в себя следующие этапы:

1. Выбор тематики реферата. Тема реферата не должна быть слишком общей, глобальной, так как сравнительно небольшой объем работы не позволит раскрыть ее. При выборе темы необходимо проанализировать, насколько она освещена в имеющейся научной литературе. Выбор темы должен быть осознанным и отвечать личным познавательным интересам будущего автора. Очень важны в этом смысле консультации и обсуждение темы с преподавателем, который может и должен оказать помощь в правильном выборе темы и постановке задач работы.

2. Изучение литературы.

3. Составление плана работы. План обучающийся составляет самостоятельно, с учетом замысла работы. В ходе работы план уточняется. План включает 3-4 основных вопроса, которые следует разделить на подвопросы или параграфы.

4. Процесс написания реферата. Выбрав тему, сделав выписки из литературы и составив план, можно приступить непосредственно к написанию реферата.

Излагать материал в реферате рекомендуется своими словами, не допуская дословного переписывания литературных источников. Работа должна быть написана грамотным литературным языком. Сокращение слов в тексте не допускается. Исключения составляют общеизвестные сокращения и аббревиатуры. Реферат должен быть правильно и аккуратно оформлен, текст без стилистических и грамматических ошибок.

5. Оформление и защита реферата. Оформляется реферат в соответствии с принятыми правилами и сдается на проверку преподавателю за 1-2 недели до зачетного занятия.

Защита тематического реферата может проводиться на выделенном одном занятии в рамках часов учебной дисциплины или по одному реферату при изучении соответствующей темы, либо по договоренности с преподавателем.

Защита реферата предусматривает:

- доклад по реферату не более 5-7 минут
- ответы на вопросы оппонента.

На защите запрещено чтение текста реферата.

Подготовка к тестам по основным важнейшим аспектам, терминам и понятиям дисциплины

Контроль знаний по основным терминам и понятиям изучаемой дисциплины осуществляется на практических занятиях. При подготовке к самостоятельным работам, обучающимся необходимо повторить пройденный материал и более внимательно сосредоточиться на усвоении материала курса.

Преподавание дисциплины предусматривает:

- практические занятия
- тестирование
- самостоятельную работу (изучение теоретического материала; подготовка к практическим занятиям; выполнение домашних заданий, в т.ч. рефераты, доклады, подготовка к устным опросам, зачету и пр.)
- консультации преподавателя.

Каждое практическое занятие целесообразно начинать с повторения теоретического материала, который будет использован на нем. Для этого очень важно четко сформулировать цель занятия и основные знания, умения и навыки, которые студент должен приобрести в течение занятия.

На практических занятиях преподаватель принимает решенные и оформленные надлежащим образом задания, должен проверить правильность решения задач, оценить глубину знаний данного теоретического материала, умение анализировать и решать поставленные задачи, выбирать эффективный способ решения, умение делать выводы.

Пакет заданий для самостоятельной работы рекомендуется выдавать в начале семестра, определив предельные сроки их выполнения и сдачи. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации обучающегося (при сдаче зачета).

- Задания для самостоятельной работы составляются, как правило, по темам и вопросам, по которым не предусмотрены аудиторные занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Тематика и содержание самостоятельной работы

№ п/п	Вид самостоятельной работы
1. БАЗОВАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	
1	<p>Тема 1. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия).</p> <p>Тема 2. Эффективные методы совершенствования основных физических качеств у обучающихся. Методики оценки физической подготовленности. Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.</p>
2	<p>Тема 3. Основы здорового образа жизни. Адаптация обучающихся к обучению в вузе средствами физической культуры. Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка презентаций.</p> <p>Тема 4. Моделирование индивидуальной здоровьесберегающей учебной</p>

	<p>деятельности.</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка презентаций. Разработка индивидуального плана здоровьесберегающей учебной деятельности обучающегося.</p>
<p align="center">2. СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ</p>	
3	<p>Тема 1. Спортивная культура обучающихся: сущность и структура.</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка реферата.</p> <p>Тема 2. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры обучающихся.</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка презентаций.</p>
4	<p>Тема 3. Основы спортивной тренировки обучающихся в избранных видах спорта: ОФП и СФП.</p> <p>Работа с текстом (учебника, основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка реферата.</p> <p>Тема 4. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта.</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка презентаций.</p>
5	<p>Тема 5. Проектирование спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в вузе.</p> <p>Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка презентаций. Разработка физкультурно-оздоровительного мероприятия для обучающихся своей группы.</p>
<p align="center">3. РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ</p>	
6	<p>Тема 1. Психофизиологические основы учебной деятельности обучающихся.</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка рефератов.</p> <p>Тема 2. Особенности использования средств физической культуры профилактики психологического и физического утомления обучающихся.</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка презентаций.</p>
7	<p>Тема 3. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.</p> <p>Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.</p> <p>Тема 4. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка презентаций. Разработка комплекса упражнений для самостоятельных занятий в быту.</p>
<p align="center">4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</p>	

ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	
8	<p>Тема 1. Профессионально-прикладная физическая культура обучающегося: сущность и структура.</p> <p>Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.</p>
9	<p>Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме лекции); подготовка рефератов.</p> <p>Тема 3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда, режима труда и отдыха.</p> <p>Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка презентаций. Разработка комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом заданных условий труда, и отдыха</p>
10	<p>Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.</p> <p>Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.</p> <p>Тема 5. Методика освоения профессионально-прикладной физической подготовки по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность (бакалавриат), профиль подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности». Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.</p>

9.2. Организация изучения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Учебный процесс по дисциплине строится на компетентностно-ориентированном и индивидуально-дифференцированном подходе, с учетом особенностей заболевания и психофизического развития, в соответствии с индивидуальной программой реабилитации, на основе рабочей программы учебной дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся. Присутствует доступная среда, достаточная для обеспечения возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в здание (пандусы и другие устройства и приспособления), на первом этаже главного корпуса, без перепада высот от уровня входа находится научная библиотека.

Освоение дисциплины происходит на основе полученных знаний о социальных и естественнонаучных основах оздоровительной направленности и сущности лечебно-оздоровительных функций физической культуры; о психолого-педагогических и функциональных особенностях; психорелаксационных занятий и массажа при различных заболеваниях. Приоритетным становится не только физическое развитие инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и приобретение ими различных двигательных умений и навыков, но и формирование физической культуры личности, воспитание потребности в здоровом образе жизни, ориентация на сознательное укрепление здоровья, в том числе и на основе повседневных занятий физическими упражнениями.

Образовательный процесс для лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть организован как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

Университетом обеспечивается для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- 1) по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих;
- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме с учетом их особых потребностей справочной информации о расписании учебных занятий;
- обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа в учебные помещения: расширенные дверные проемы и другие приспособления.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья могут обучаться совместно с другими в группах или, при необходимости, по индивидуальному учебному плану.

При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении промежуточной аттестации.

Полученные знания, умения, навыки и компетенции обучающихся с ограниченными возможностями здоровья подразумевают не только максимально возможное увеличение жизнеспособности инвалида на основе полученных знаний позволяющих сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления, но также формирование физической культуры обучающегося и всестороннее развитие личности.

Контактное и иное взаимодействие между преподавателями и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья строится на основании всестороннего учета рекомендаций, определенных паспортом реабилитации инвалида.