

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Алтайский государственный педагогический университет»  
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ  
проректор по образовательной  
деятельности

\_\_\_\_\_ С.П. Волохов

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ**  
**Адаптивная физическая культура**  
рабочая программа дисциплины (модуля)

|                         |  |  |
|-------------------------|--|--|
| Закреплена за кафедрой  | <b>Физического воспитания</b>  |  |
| Учебный план            | МиИ44.03.05-2023.plx<br>44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) |  |
| Квалификация            | <b>бакалавр</b>  |  |
| Форма обучения          | <b>очная</b>   |  |
| Общая трудоемкость      | <b>0 ЗЕТ</b>   |  |
| Часов по учебному плану | 328  | Виды контроля в семестрах:<br>зачеты 2, 3, 4, 5, 6 |
| в том числе:            |  |  |
| аудиторные занятия      | 152  |  |
| самостоятельная работа  | 176  |  |

Программу составил(и):

Ст.преп., Нефедкин Олег Александрович \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Адаптивная физическая культура**

разработана на основании ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Уровень: бакалавриат; квалификация: бакалавр), утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от 24.04.2023, протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания**

Протокол № 10 от 18.04.2023 г.

Срок действия программы: 2023-2028 уч.г.

Зав. кафедрой Золотухина Инна Анатольевна

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>) | 1 (1.1) |    | 2 (1.2) |    | 3 (2.1) |    | 4 (2.2) |    | 5 (3.1) |    | 6 (3.2) |    | Итого |     |
|---|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|
|   | Неделя  |    | 21      |    | 15 5/6  |    | 16 4/6  |    | 14 5/6  |    | 19 1/6  |    |       |     |
| Вид занятий                               | УП      | РП | УП    | РП  |
| Практические                              | 8       | 8  | 34      | 34 | 22      | 22 | 34      | 34 | 22      | 22 | 32      | 32 | 152   | 152 |
| Итого ауд.                                | 8       | 8  | 34      | 34 | 22      | 22 | 34      | 34 | 22      | 22 | 32      | 32 | 152   | 152 |
| Контактная работа                         | 8       | 8  | 34      | 34 | 22      | 22 | 34      | 34 | 22      | 22 | 32      | 32 | 152   | 152 |
| Сам. работа                               | 36      | 36 | 30      | 30 | 22      | 22 | 32      | 32 | 22      | 22 | 34      | 34 | 176   | 176 |
| Итого                                     | 44      | 44 | 64      | 64 | 44      | 44 | 66      | 66 | 44      | 44 | 66      | 66 | 328   | 328 |

| <b>1.1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |  |
|---|--|
| 1.1.1   | Целью дисциплины «Адаптивная физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности |
| <b>1.2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |  |
| 1.2.1   | понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;  |
| 1.2.2   | знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;  |
| 1.2.3   | формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;   |
| 1.2.4   | овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;  |
| 1.2.5   | приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;  |
| 1.2.6   | создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.  |
| 1.2.7   |  |

| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> |  |
|---|--|
| Цикл (раздел) ОП:   | К.М.03.ДВ.01   |
| <b>2.1</b>  | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>   |
| 2.1.1   | Для освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса биологии, физической культуры и ОБЖ.                                      |
| <b>2.2</b>  | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>  |
| 2.2.1   | Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения элективных дисциплин по физической культуре, прохождения педагогической практики, подготовки к выпускной квалификационной работы и будущей профессиональной деятельности |
| 2.2.2   | Общая физическая подготовка  |
| 2.2.3   | Общая физическая подготовка  |

| <b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>  |  |
|--|--|
| <b>УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</b>  |  |
| <b>УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</b> |  |

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

|            |   |
|------------|---|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>   |
| 3.1.1      | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни   |
| 3.1.2      | средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; |
| 3.1.3      | влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек  |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>   |
| 3.2.1      | использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни           |
| 3.2.2      | составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста;      |

|            |  |
|------------|--|
| 3.2.3      | выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;  |
| 3.2.4      | осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой  |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>  |
| 3.3.1      | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной;  |
| 3.3.2      | на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;  |
| 3.3.3      | способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/   | Семестр / Курс | Часов | Компетенции   | Литература              |
|-------------|---|----------------|-------|---------------|-------------------------|
|             | <b>Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента</b>   |                |       |               |                         |
| 1.1         | Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студен-ческой молодёжи России /Ср/ | 1              | 7     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 1.2         | Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студен-ческой молодёжи России /Пр/ | 1              | 1     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|             | <b>Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания</b>                            |                |       |               |                         |
| 2.1         | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания /Ср/  | 1              | 7     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|             | <b>Раздел 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности</b>  |                |       |               |                         |
| 3.1         | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности /Ср/  | 1              | 7     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|             | <b>Раздел 4. Цель, содержание, задачи функции и принципы АФК.</b>   |                |       |               |                         |
| 4.1         | Цель, содержание, задачи функции и принципы АФК /Пр/  | 1              | 6     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 4.2         | Цель, содержание, за-дачи функции и принципы АФК. /Ср/  | 1              | 7     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|             | <b>Раздел 5. Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья</b>  |                |       |               |                         |
| 5.1         | Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья /Пр/  | 1              | 1     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 5.2         | Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья /Ср/  | 1              | 8     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |

|      |  |   |   |               |                         |
|------|--|---|---|---------------|-------------------------|
|      | <b>Раздел 6. Адаптивная физическая культура лиц с соматическими нарушениями</b>  |   |   |               |                         |
| 6.1  | Адаптивная физическая культура лиц с соматическими нарушениями /Пр/  | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 6.2  | Адаптивная физическая культура лиц с соматическими нарушениями /Ср/  | 2 | 5 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 7. Адаптивная физическая культура лиц с нарушением слуха</b>   |   |   |               |                         |
| 7.1  | Адаптивная физическая культура лиц с нарушением слуха /Пр/   | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 7.2  | Адаптивная физическая культура лиц с нарушением слуха /Ср/   | 2 | 5 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 8. Роль, место и значение АФК в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражением зрения.</b>  |   |   |               |                         |
| 8.1  | Роль, место и значение АФК в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражением зрения. /Пр/  | 2 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 8.2  | Роль, место и значение АФК в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражением зрения. /Ср/  | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 9. История адаптивного спорта для лиц с поражениями с поражением зрения и слуха. Особенности развития физических способностей у лиц с поражением зрения и слуха.</b> |   |   |               |                         |
| 9.1  | История адаптивного спорта для лиц с поражениями с поражением зрения и слуха. Особенности развития физических способностей у лиц с поражением зрения и слуха. /Пр/             | 2 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 9.2  | История адаптивного спорта для лиц с поражениями с поражением зрения и слуха. Особенности развития физических способностей у лиц с поражением зрения и слуха. /Ср/             | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 10. Роль, место и значение АФК в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражением ОДА</b>   |   |   |               |                         |
| 10.1 | Роль, место и значение АФК в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражением ОДА /Пр/  | 2 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 10.2 | Роль, место и значение АФК в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражением ОДА /Ср/  | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 11. История адаптивного спорта для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.</b>  |   |   |               |                         |

|      |  |   |   |               |                         |
|------|--|---|---|---------------|-------------------------|
| 11.1 | История адаптивного спорта для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата. /Пр/   | 2 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 11.2 | История адаптивного спорта для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата. /Ср/   | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 12. Основы лыжной подготовки, меры безопасности</b>  |   |   |               |                         |
| 12.1 | Основы лыжной под-готовки, меры безопасности /Пр/  | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 12.2 | Основы лыжной под-готовки, меры безопасности /Ср/  | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 13. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека</b> |   |   |               |                         |
| 13.1 | Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека /Ср/              | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 13.2 | Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека /Пр/              | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 14. Методы восстановления после физической нагрузки</b>  |   |   |               |                         |
| 14.1 | Методы восстановления после физической нагрузки /Ср/   | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 14.2 | Методы восстановления после физической нагрузки /Пр/   | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 15. Основы самомассажа</b>   |   |   |               |                         |
| 15.1 | Основы самомассажа /Ср/  | 3 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 15.2 | Основы самомассажа /Пр/  | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 16. Основы оценки осанки и телосложения</b>  |   |   |               |                         |
| 16.1 | Основы оценки осанки и телосложения /Пр/   | 3 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 16.2 | Основы оценки осанки и телосложения /Ср/   | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 17. Лыжные прогулки (походы)</b>   |   |   |               |                         |
| 17.1 | Лыжные прогулки (походы) /Ср/  | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 17.2 | Лыжные прогулки (походы) /Пр/  | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 18. Основы оценки двигательной активности</b>  |   |   |               |                         |
| 18.1 | Основы оценки двигательной активности /Пр/   | 3 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 18.2 | Основы оценки двигательной активности /Ср/   | 3 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 19. Проведение учебно-тренировочного занятия по волейболу</b>  |   |   |               |                         |
| 19.1 | Проведение учебно-тренировочного занятия по волейболу /Пр/   | 3 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |

|      |   |   |   |               |                         |
|------|---|---|---|---------------|-------------------------|
| 19.2 | Проведение учебно-тренировочного занятия по волейболу /Ср/  | 3 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 20. Основы самоконтроля состояния здоровья</b>  |   |   |               |                         |
| 20.1 | Основы самоконтроля состояния здоровья /Ср/   | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 20.2 | Основы самоконтроля состояния здоровья /Пр/   | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 21. Коррекция осанки и телосложения</b>   |   |   |               |                         |
| 21.1 | Коррекция осанки и телосложения /Пр/  | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 21.2 | Коррекция осанки и телосложения /Ср/  | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 22. Подвижные игры с элементами баскетбола</b>  |   |   |               |                         |
| 22.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола /Пр/   | 4 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 22.2 | Подвижные игры с элементами баскетбола /Ср/   | 4 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 23. Проведение учебно-тренировочного занятия по баскетболу</b>  |   |   |               |                         |
| 23.1 | Проведение учебно-тренировочного занятия по баскетболу /Пр/   | 4 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 23.2 | Проведение учебно-тренировочного занятия по баскетболу /Ср/   | 4 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 24. Организация и проведение подвижных игр. Подвижные игры</b>  |   |   |               |                         |
| 24.1 | Организация и проведение подвижных игр. Подвижные игры /Пр/   | 4 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 24.2 | Организация и проведение подвижных игр. Подвижные игры /Ср/   | 4 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 25. Основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)</b>  |   |   |               |                         |
| 25.1 | Основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) /Пр/   | 4 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 25.2 | Основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) /Ср/   | 4 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 26. Значение профессионально прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности</b>                             |   |   |               |                         |
| 26.1 | Значение профессионально прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности /Пр/  | 5 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 26.2 | Значение профессионально прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности /Ср/  | 5 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 27. Способы нахождения информации по самостоятельному освоению элементов профессионально-прикладной физической подготовки</b> |   |   |               |                         |

|      |  |   |   |               |                         |
|------|--|---|---|---------------|-------------------------|
| 27.1 | Способы нахождения информации по самостоятельному освоению элементов профессионально-прикладной физической подготовки /Пр/ | 5 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 27.2 | Способы нахождения информации по самостоятельному освоению элементов профессионально-прикладной физической подготовки /Ср/ | 5 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 28. Профилактика вредных привычек</b>  |   |   |               |                         |
| 28.1 | Профилактика вредных привычек /Пр/   | 5 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 28.2 | Профилактика вредных привычек /Ср/   | 5 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 29. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов</b>                 |   |   |               |                         |
| 29.1 | Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов /Пр/                              | 5 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 29.2 | Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов /Ср/                              | 5 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 30. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП</b>  |   |   |               |                         |
| 30.1 | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП /Пр/   | 5 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 30.2 | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП /Ср/   | 5 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 31. Проведение учебно-тренировочного занятия по футболу</b>  |   |   |               |                         |
| 31.1 | Проведение учебно-тренировочного занятия по футболу /Пр/   | 5 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 31.2 | Проведение учебно-тренировочного занятия по футболу /Ср/   | 5 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 32. Проведение учебно-тренировочного занятия по лыжной подготовке</b>  |   |   |               |                         |
| 32.1 | Проведение учебно-тренировочного занятия по лыжной подготовке /Пр/   | 5 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 32.2 | Проведение учебно-тренировочного занятия по лыжной подготовке /Ср/   | 5 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 33. Специальные беговые упражнения</b>   |   |   |               |                         |
| 33.1 | Специальные беговые упражнения /Пр/  | 6 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 33.2 | Специальные беговые упражнения /Ср/  | 6 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 34. Методика проведения занятий по легкой атлетике</b>   |   |   |               |                         |
| 34.1 | Методика проведения занятий по легкой атлетике /Пр/  | 6 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 34.2 | Методика проведения занятий по легкой атлетике /Ср/  | 6 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 35. Проведение учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике</b>  |   |   |               |                         |
| 35.1 | Проведение учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике /Пр/   | 6 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |

|      |  |   |   |               |                         |
|------|--|---|---|---------------|-------------------------|
| 35.2 | Проведение учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике /Ср/   | 6 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 36. Особенности развития физических способностей у лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата</b> |   |   |               |                         |
| 36.1 | Особенности развития физических способностей у лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата /Пр/              | 6 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 36.2 | Особенности развития физических способностей у лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата /Ср/              | 6 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 37. Общая физическая подготовка (с элементами атлетической и ритмической гимнастики)</b>               |   |   |               |                         |
| 37.1 | Общая физическая подготовка (с элементами атлетической и ритмической гимнастики) /Пр/                            | 6 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 37.2 | Общая физическая подготовка (с элементами атлетической и ритмической гимнастики) /Ср/                            | 6 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
|      | <b>Раздел 38. Проведение учебно-тренировочного занятия по ритмической (атлетической гимнастике)</b>              |   |   |               |                         |
| 38.1 | Проведение учебно-тренировочного занятия по ритмической (атлетической гимнастике) /Пр/                           | 6 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| 38.2 | Проведение учебно-тренировочного занятия по ритмической (атлетической гимнастике) /Ср/                           | 6 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Перечень индикаторов достижения компетенций, форм контроля и оценочных средств

|  |
|--|
| <p>Индикатор сформированности компетенций: ИУК - 7.1. Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности</p> <p>Результаты обучения:</p> <p>Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p>Формы контроля и оценочные средства: вопросы к зачету</p> <p>Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>Формы контроля и оценочные средства: вопросы для самоконтроля</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной</p> <p>Формы контроля и оценочные средства: контрольная работа</p> <p>Индикатор сформированности компетенций: ИУК - 7.2. Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>Результаты обучения:</p> <p>Знать: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Формы контроля и оценочные средства: вопросы к зачету</p> <p>Уметь: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>Формы контроля и оценочные средства: контрольная работа</p> <p>Владеть: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Формы контроля и оценочные средства: вопросы к зачету</p> <p>Индикатор сформированности компетенций: ИУК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике</p> <p>Результаты обучения:</p> <p>Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику</p> |
|--|

профессиональных заболеваний и вредных привычек;  
 Формы контроля и оценочные средства: вопросы для устного опроса  
 Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;  
 Формы контроля и оценочные средства: вопросы для самоконтроля  
 Владеет: способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности  
 Формы контроля и оценочные средства: вопросы к зачету

## 5.2. Технологическая карта достижения индикаторов

### Семестр 1-2

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2.  
 Виды учебной работы: практическое занятие  
 Формы контроля и оценочные средства: вопросы к практическим занятиям (30 баллов)  
 Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2.  
 Виды учебной работы: контрольная работа  
 Формы контроля и оценочные средства: устный опрос (10 баллов)  
 Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2.  
 Виды учебной работы: самостоятельная работа  
 Формы контроля и оценочные средства: реферат (40 баллов)  
 Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2.  
 Виды учебной работы: зачет  
 Формы контроля и оценочные средства: вопросы к зачету (20 баллов)

### Семестр 3

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2.  
 Виды учебной работы: практическое занятие  
 Формы контроля и оценочные средства: вопросы к практическим занятиям (30 баллов)  
 Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2.  
 Виды учебной работы: контрольная работа  
 Формы контроля и оценочные средства: устный опрос (10 баллов)  
 Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2.  
 Виды учебной работы: самостоятельная работа  
 Формы контроля и оценочные средства: реферат (40 баллов)  
 Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2.  
 Виды учебной работы: зачет  
 Формы контроля и оценочные средства: вопросы к зачету (20 баллов)

### Семестр 4

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2.  
 Виды учебной работы: практическое занятие  
 Формы контроля и оценочные средства: вопросы к практическим занятиям (30 баллов)  
 Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2.  
 Виды учебной работы: контрольная работа  
 Формы контроля и оценочные средства: устный опрос (10 баллов)  
 Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2.  
 Виды учебной работы: самостоятельная работа  
 Формы контроля и оценочные средства: реферат (40 баллов)  
 Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2.  
 Виды учебной работы: зачет  
 Формы контроля и оценочные средства: вопросы к зачету (20 баллов)

### Семестр 5

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2.  
 Виды учебной работы: практическое занятие  
 Формы контроля и оценочные средства: вопросы к практическим занятиям (30 баллов)  
 Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2.  
 Виды учебной работы: контрольная работа  
 Формы контроля и оценочные средства: устный опрос (10 баллов)  
 Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2.  
 Виды учебной работы: самостоятельная работа  
 Формы контроля и оценочные средства: реферат (40 баллов)  
 Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2.  
 Виды учебной работы: зачет  
 Формы контроля и оценочные средства: вопросы к зачету (20 баллов)

### Семестр 6

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2.

Виды учебной работы: практическое занятие

Формы контроля и оценочные средства: вопросы к практическим занятиям (30 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2.

Виды учебной работы: контрольная работа

Формы контроля и оценочные средства: устный опрос (10 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2.

Виды учебной работы: самостоятельная работа

Формы контроля и оценочные средства: реферат (40 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2.

Виды учебной работы: зачет

Формы контроля и оценочные средства: вопросы к зачету (20 баллов)

### 5.3. Формы контроля и оценочные средства

#### СЕМЕСТР 1-2

Примерные вопросы для самоконтроля:

1. Дайте определение понятию «адаптивная физическая культура» и раскройте его.
2. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации адаптивной физической культуры.
3. Назовите задачи адаптивной физической культуры для студентов в вузе.
4. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины.
5. Как действуют физические упражнения на организм человека?

Темы рефератов

1. Адаптивная физическая культура как социальный феномен
2. История становления и развития адаптивной физической культуры.
3. Основные положения концепции адаптивной физической культуры.
4. Адаптивное физическое воспитание.
5. Адаптивная двигательная рекреация.
6. Адаптивная физическая реабилитация.
7. Адаптивный спорт.

Вопросы к зачету:

1. Адаптивная физическая культура, как научная дисциплина
2. Виды адаптивной физической культуры
3. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов.
4. Участие российских спортсменов-инвалидов различных нозологических групп в международных соревнованиях.

Наиболее значимые результаты.

5. Спортсмены-инвалиды России в соревнованиях параолимпийского и Специального Олимпийского движения, в Олимпийских Играх глухих.
6. Организация адаптивной физической культуры в Российской Федерации и мировом сообществе.
7. Государственные органы управления физической культурой и их взаимодействие с госу-дарственными органами управления образованием, здравоохранением, социальной защиты инвалидов и других госструктур, занимающихся проблемами данной категории населения в нашей стране.
8. Нормативно-правовые документы, регламентирующие физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).
9. Общественные организации, занимающиеся проблемами инвалидов в нашей стране (ВОИ, ВОГ, ВОС, их региональные представительства), в том числе, проблемами адаптивной физической культуры. Международные общественные организации, занимающиеся проблемами адаптивной физической культуры (образованием, научно- исследовательской деятельностью, спортом, рекреацией).
10. Классификация инвалидов: в зависимости от тяжести заболевания и ограниченности жизнеобеспечения; в зависимости от нозологических признаков (инвалида по зрению, слуху, с нарушениями речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта и др.).
11. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
13. Какие средства используются лечебной физической культурой.

#### СЕМЕСТР 3

Темы рефератов

1. Цель, содержание и задачи адаптивной физической культуры
2. Функции адаптивной физической культуры
3. Социализация инвалидов, обучающихся в государственных учебных заведениях.
4. Функции адаптивного спорта.
5. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры
6. Формирование инфраструктуры системы физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями

7. Адаптивная физическая культура лиц с нарушением зрения

Вопросы для устного опроса:

1. Методы формирования знаний.
2. Методы обучения двигательным действиям.
3. Методы развития физических качеств и способностей.

4. Методы воспитания личности.
5. Формы организации АФК.
6. Обучение двигательным действиям в АФК.
7. Применение тренажеров в АФК.
8. Физическая помощь и страховка в АФК (классификация).
9. Формирование эталонной ориентировочной основы действия в АФК.
10. Закономерности развития физических способностей.

Вопросы к зачету:

1. Понятие АФК (предмет, цель, задачи, содержание).
2. Педагогические функции АФК.
3. Социальные функции АФК.
4. Социальные принципы АФК.
5. Общепедагогические принципы АФК.
6. Специально-методические принципы АФК.
7. Средства АФК.
8. Виды АФК.
9. АФК в системе комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов).
10. История развития АФК.
11. Развитие АФК среди лиц с поражением ОДА.
12. История АФК у лиц с поражением слуха.

#### СЕМЕСТР 4

Примерные задания контрольных работ:

1. Социальные принципы: гуманистической направленности, социализации, непрерывности физкультурного образования, интеграции, приоритетной роли микросоциума – их характеристика.
2. Общепедагогические принципы: научности, сознательности и активности, наглядности, дос-тупности, систематичности, прочности – особенности применения в адаптивной физической культуре.
3. Специально-методические принципы: диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности, компенсаторной направленности, учета возрастных особенностей, профилактической направленности, адекватности, оптимальности и вариативности – основные принципы в работе с лицами имеющими отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность.
4. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре
5. Общепедагогические и другие средства и методы в АФК (вербальные, идеомоторные и психорегуляторные и психорегулирующие, наглядные, технические и др.).
6. Средства коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений: мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения, речи, эмоционально-волевой сферы, зрения, слуха, соматических заболеваний и др.

#### СЕМЕСТР 5

Примерные задания контрольных работ:

1. Адаптивная физическая культура лиц с нарушением слуха
2. Паралимпийское, Специальное Олимпийское движения и Всемирные игры глухих Адаптивная физическая культура лиц с соматическими нарушениями
3. Адаптивная физическая культура лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата
4. Специфические функции адаптивной двигательной рекреации: гедонистическая; оздоровительно-восстановительная; развивающая; ценностно-ориентационная; творческая; самовоспитание.
5. Функции адаптивной двигательной рекреации.
6. Реабилитационное направление адаптивной физической культуры.
7. Социальные функции адаптивной физической культуры.

Темы рефератов

1. Адаптивная физическая культура лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата
2. Специфические функции адаптивной двигательной рекреации: гедонистическая; оздоровительно-восстановительная; развивающая; ценностно-ориентационная; творческая; самовоспитание.
3. Функции адаптивной двигательной рекреации.
4. Реабилитационное направление адаптивной физической культуры.
5. Социальные функции адаптивной физической культуры.
6. Принципы адаптивной физической культуры.
7. Роль семьи в социализации личности ребенка с ограниченными возможностями

Вопросы для устного опроса:

1. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением зрения.
2. История адаптивного физического воспитания для лиц с нарушением интеллекта.
3. Специальное олимпийское движение.
4. АФК как интегративная наука, учебная дисциплина и область социальной практики.
5. Содержание и особенности деятельности специалиста по адаптивной физической культуре.
6. Адаптивное физическое воспитание лиц с отклонениями в состоянии здоровья с сохранным интеллектом.
7. Адаптивное физическое воспитание лиц с отклонениями в интеллектуальном развитии

Вопросы к зачету:

1. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

2. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с интеллектуальными нарушениями
3. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
4. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
5. Социальные принципы: гуманистической направленности, социализации, непрерывности физкультурного образования, интеграции, приоритетной роли микросоциума – их характеристика.
6. Общеметодические принципы: научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности – особенности применения в адаптивной физической культуре.
7. Специально-методические принципы: диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности, компенсаторной направленности, учета возрастных особенностей, профилактической направленности, адекватности, опти-мальности и вариативности – основные принципы в работе с лицами имеющими отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность.

#### СЕМЕСТР 6

Примерные задания контрольных работ:

1. Классификация инвалидов: в зависимости от тяжести заболевания и ограниченности жизнеобеспечения; в зависимости от нозологических признаков (инвалида по зрению, слуху, с нарушениями речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта и др.).
2. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
3. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с интеллектуальными нарушениями
4. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
5. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
6. Социальные принципы: гуманистической направленности, социализации, непрерывности физкультурного образования, интеграции, приоритетной роли микросоциума – их характеристика.
7. Общеметодические принципы: научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности – особенности применения в адаптивной физической культуре.
8. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: осанки, плоскостопия, телосложения; ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелазанья, метаний и мелкой моторики; расслабления, согласованности движений, ориентировки в пространстве и во времени; дифференцировки тактильных ощущений, устойчивости к вестибулярным раздражителям и др.
9. Главная цель адаптивного физического воспитания – максимально возможная коррекция основного дефекта путем применения, средств и методов адаптивной физической культуры для подготовки инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к жизни и доступной профессиональной деятельности.

Темы рефератов

1. Реабилитационное направление адаптивной физической культуры.
2. Социальные функции адаптивной физической культуры.
3. Принципы адаптивной физической культуры.
4. Роль семьи в социализации личности ребенка с ограниченными возможностями.
5. Принцип систематичности в адаптивном физическом воспитании.
6. Материально-техническая база для работы по физическому воспитанию лиц с ограниченными возможностями.
7. Оснащение и деятельность домов-интернатов для инвалидов, коррекционных учреждений в области физического воспитания.
8. Отрицательное кумулятивное воздействие гиподинамии и гипокинезии на организм инвалидов

Вопросы к зачету:

1. Особенности развития силовых способностей.
2. Особенности развития скоростных способностей.
3. Особенности развития выносливости.
4. Особенности развития гибкости.
5. Особенности развития координационных способностей.
6. Особенности развития координационных способностей школьников с нарушениями речи, слуха, зрения, интеллекта.
7. Врачебно-медицинский контроль в АФК.
8. Педагогический контроль в АФК.
9. Психодиагностические методики в АФК.
10. Показания и противопоказания для занятий АФК.
11. Спортивно-медицинские классификации инвалидов с различными поражениями.
12. Спортивно-медицинская классификация инвалидов-ампутантов.
13. Спортивно-медицинская классификация инвалидов с травмами и заболеваниями спинного мозга.
14. Спортивно-медицинская классификация для лиц с последствием ДЦП.
15. Спортивно-медицинская классификация «Прочих» инвалидов.
16. Спортивно-медицинская классификация в практике Специальной олимпиады.

#### 5.4. Оценка результатов обучения в соответствии с индикаторами достижения компетенций

Перечень компетенций: ИУК-7.1 «Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности»

Оценка/уровень:

Неудовлетворительно (0-49 балл.): не сформировано

Удовлетворительно: (50-69 балл.) пороговый уровень: знает: основы физической культуры; умеет: использует творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития; владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья

|  |
|--|
| <p>Хорошо (70-84 балл.) базовый уровень: знает: научно- практические основы физической культуры и здорового образа жизни; умеет: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> <p>Отлично (85-100 балл.) высокий уровень: знает: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; умеет: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной</p> <p>Перечень компетенций: ИУК-7.2 «Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма»</p> <p>Оценка/уровень:</p> <p>Неудовлетворительно (0-49 балл.) не сформировано</p> <p>Удовлетворительно (50-69 балл.) пороговый уровень: знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования; умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования; владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Хорошо (70-84 балл.) базовый уровень: знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования,</p> <p>умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Отлично (85-100 балл.) высокий уровень: знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Перечень компетенций: ИУК-7.3 «Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике»</p> <p>Оценка / уровень:</p> <p>Неудовлетворительно (0-49 балл.) не сформировано;</p> <p>Удовлетворительно (50-69 балл.) пороговый уровень: знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития</p> <p>Хорошо (70-84 балл.) базовый уровень: знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития</p> <p>Отлично (85-100 балл.) высокий уровень: знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности</p> |
|--|

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

| Авторы, составители | Издание | Экз. |
|---------------------|---------|------|
|---------------------|---------|------|

|      | Авторы, составители   | Издание   | Экз. |
|------|---|---|------|
| Л1.1 | [авт.-сост.: О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев]; под ред. С. П. Евсеева | Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник — Москва : Спорт, 2016 — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/55569.html">http://www.iprbookshop.ru/55569.html</a> | 9999 |
| Л1.2 | С. П. Евсеев  | Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник — Москва : Спорт, 2016 — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/55593.html">http://www.iprbookshop.ru/55593.html</a>         | 9999 |
| Л1.3 | А. Н. Налобина [и др.]; под ред. А. Н. Налобиной                  | Основы физической реабилитации: учебник — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018 — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/73336.html">http://www.iprbookshop.ru/73336.html</a>   | 9999 |

### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители                          | Издание   | Экз. |
|------|--|---|------|
| Л2.1 | С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова | Лечебная физкультура и массаж [Электронный ресурс]: учебное пособие — Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2014 — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/62950.html">http://www.iprbookshop.ru/62950.html</a>   | 9999 |
| Л2.2 | А. А. Акатова, Т. В. Абызова                 | Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие — Пермь : ПГГПУ, 2015 — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/70620.html">http://www.iprbookshop.ru/70620.html</a> | 9999 |

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

|          |  |
|----------|--|
| 6.3.1.1  | Пакет Microsoft Office   |
| 6.3.1.2  | Пакет LibreOffice  |
| 6.3.1.3  | Операционная система семейства Windows                           |
| 6.3.1.4  | Операционная система семейства Linux                             |
| 6.3.1.5  | Интернет браузер   |
| 6.3.1.6  | Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu |
| 6.3.1.7  | Медиа проигрыватель  |
| 6.3.1.8  | Программа 7zip   |
| 6.3.1.9  | Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows                 |
| 6.3.1.10 | Редактор изображений Gimp  |

### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

|         |   |
|---------|---|
| 6.3.2.1 | Цифровой образовательный ресурс IPR Smart / Ай Пи Эр Медиа  |
| 6.3.2.2 | Электронная библиотека НПБ / Алтайский государственный педагогический университет, Научно-педагогическая библиотека |

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

|     |  |
|-----|--|
| 7.1 | Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета. |
| 7.2 | Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.   |
| 7.3 | Стадион.   |
| 7.4 | Спортивный зал.  |
| 7.5 | Лыжная база.   |
| 7.6 | Тренажерный зал.   |
| 7.7 | Учебные наглядные пособия.   |
| 7.8 | Спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; легкоатлетический, лыжный, гимнастический инвентарь.   |

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебный процесс направлен на получение знаний, умений и навыков по физической культуре и спорту, развитие умения студентов использовать методики самостоятельных занятий и овладение основами техники предлагаемых видов спорта.

Построение практического занятия предполагает обучающий компонент за основу.

Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса. Содержание практических занятий фиксируется в РПД в разделе 6 настоящей программы.

Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности студентов. Практические занятия выполняют следующие задачи: стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу; закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой; расширяют объем профессионально значимых знаний, умений, навыков; позволяют проверить правильность ранее полученных знаний; прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления; способствуют свободному оперированию терминологией; предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов. При подготовке к практическим занятиям необходимо просмотреть конспекты лекций и методические указания, рекомендованную литературу по данной теме.

Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта, желательно в тот же день (через 10 ч после лекции в памяти остается не более 30 -40 % материала).

С целью доработки необходимо в первую очередь прочитать записи, восстановить текст в памяти. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения, возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополнения и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Эта рекомендация, как и требование систематической и серьезной работы над всем лекционным курсом, подлежит безусловному выполнению.

Методические рекомендации для обучающихся (с ОВЗ)

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования. Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивидуальных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов. Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера). Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий: проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе. Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения. Выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки; применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене, выполнения задания для самостоятельной работы. При необходимости студент с ограниченными возможностями здоровья подает письменное заявление о создании для него специальных условий в Учебно-методическое управление Университета с приложением копий документов, подтверждающих статус инвалида или лица с ОВЗ.