

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Хренков Александр Викторович
Должность: Президент
Дата подписания: 09.03.2026 10:45:37
Уникальный программный ключ:
93d726ba20391c5a408610767e8af2f87e50fb3a



**Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ
ИНФОРМАТИКИ, УПРАВЛЕНИЯ, ЭКОНОМИКИ И ПРАВА В Г. МОСКВЕ»**

Рассмотрено
Ученым Советом НОЧУ ВО МИИУЭП
Протокол заседания
№4 от 30 июня 2023г.

(в редакции № 1 от 28 апреля 2025г., протокол №3)
(в редакции № 2 от 16 февраля 2026г., протокол №3)



Утверждаю
Президент НОЧУ ВО «МИИУЭП»
/А.В. Хренков/
«28» августа 2023г.

(в редакции № 1 от 28 апреля 2025г)
(в редакции № 2 от 26 февраля 2026г)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптивная физическая культура

направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

**Профиль подготовки:
«Психолого-педагогическое образование в области
физической культуры»**

Квалификация (степень) выпускника – *бакалавр*

Форма обучения

заочная

Москва

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), обязательными при реализации основных профессиональных образовательных программ бакалавриата по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование образовательными учреждениями высшего образования на территории Российской Федерации, имеющими государственную аккредитацию.

Рабочая программа составлена на основе основной профессиональной образовательной программы и предназначена для обучающихся по направлению «Психолого-педагогическое образование» в качестве дисциплины по выбору блока Б1.

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины - формирование у обучающихся компетенции УК-7 средствами дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура».

Задачи дисциплины:

- проведение занятий по физической культуре для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и образовательных потребностей в области физической культуры;

- разработка индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей обучающегося с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;

- разработка и реализация методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных обучающимся после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния обучающегося;

- обеспечение психолого-педагогической помощи обучающимся с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;

- организация дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности обучающегося с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

- реализация программ мэйнстриминга в вузе: включение обучающихся с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми обучающимися физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;

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

2. Перечень формируемых компетенций и индикаторов их достижения, соотнесенные с результатами обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, представленных в компетентностной карте дисциплины в соответствии с ФГОС ВО,

компетентностной моделью выпускника, определенной вузом и представленной в ООП, и содержанием дисциплины (модуля):

Категория универсальной компетенции	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной социальной деятельности УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	Знает научно-практические основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности. Умеет применять разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеет способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура» относится к дисциплинам обязательной части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений. Компетенция, формируемая дисциплиной «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура», также формируются и на других этапах в соответствии с ОПОП.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы	
		1	-

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы	
		1	-
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:	2	2	-
занятия лекционного типа (ЗЛТ)	2	2	-
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))	-	-	-
практические занятия (ЗСТ ПР)			-
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)			-
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)	-	-	-
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)			-
Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе	322	322	-
СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)	322	322	-
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации			-
Форма промежуточной аттестации (зачет)	4	4	
Общая трудоемкость дисциплины: часы зачетные единицы	328	328	-

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
	Практический	
1	Практико-методические занятия	Исследование физического развития. Стандарты и индексы. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные). Методики использования средств физической культуры и спорта в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Основы методики массажа и самомассажа. Лечебная физическая культура (основные принципы; методика). Кинезитерапия. Дыхательная гимнастика. Адаптивный фитнес. Методики психоэмоциональной

		саморегуляции (медитация, аутотренинг, метод позитивного самовнушения). Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
2	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	<p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Структура и направленность учебно-тренировочного занятия, виды физических упражнений. Средства и методы 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.</p> <p>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. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.</p> <p>Упражнения на координацию движений. Виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p>
3	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. 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. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики для обеспечения полноценной социальной деятельности.
4	Спортивные игры. (адаптивные формы): баскетбол, футбол	Обучение элементам техники спортивных игр. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочке, голбол и другие. Индивидуальные и групповые технические действия в процессе совершенствования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

5	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	<p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <p>Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия) для поддержки должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.</p> <p>Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.</p> <p>Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.</p> <p>Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.</p> <p>Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.</p> <p>Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.</p>
6	<p>Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными физическими ограничениями)</p> <p>в с и</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики 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.</p> <p>Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.</p> <p>Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений</p>

		по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Использование методов и средств физической культуры и аэробики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	--

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

5.2.1. Заочная форма обучения

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)					СРО
				Итого	в том числе				
					ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)	ГК/ПА	
1	Практико-методические занятия	УК-7	56	2	2				54
2	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	УК-7	54						54
3	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	УК-7	54						54
4	Спортивные игры. (адаптивные формы): баскетбол, футбол	УК-7	54						54
5	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	УК-7	53						53
6	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	УК-7	53						53
	Групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	УК-7							
	Форма промежуточной аттестации (зачет)	УК-7	4						
	Всего часов		328						

6. Контактная и самостоятельная работа обучающихся

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам (модулям) включает в себя: занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками РМАТ и (или) лицами, привлекаемыми РМАТ к реализации образовательных про-

грамм на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (содержание дисциплины (модуля) составлено на основе результатов научных исследований, проводимых РМАТ, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

6.1. Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)

Тема 1. Практико-методические занятия.

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

Компетенции: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип занятия: практическое занятие.

Форма проведения: практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Упражнения на развитие скорости реакции;
2. Упражнения на развитие чувства времени;
3. Упражнения на развитие ориентирования в пространстве;
4. Упражнения на развитие внимания;
5. Упражнения на гибкость;
6. Упражнения на формирование осанки;
7. Упражнения на развитие мышц спины;
8. Упражнения на развитие мышц рук;
9. Упражнения для развития мелкой моторики рук;
10. Упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.
11. Функциональная проба (тест Рюффье);
12. Ортостатическая функциональная проба;
13. Проба Штанге, проба Генчи.

Тема 2. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

Компетенции: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип занятия: практическое занятие.

Форма проведения: практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;

4. Подтягивание на перекладине (юноши);
5. Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость));
6. Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки);
7. Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки).

Тема 3. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

Компетенции: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип занятия: практическое занятие.

Форма проведения: практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Ходьба, скандинавская ходьба;
2. Легкий бег, бег трусцой;
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
4. Челночный бег 3x10м.

Тема 4. Спортивные игры (адаптивные формы): баскетбол, футбол

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

Компетенции: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип занятия: практическое занятие.

Форма проведения: практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

Баскетбол

1. Ловля и передача мяча;
2. Ведение мяча одной рукой;
3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

Футбол

1. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
2. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;
4. Обманные движения.

Тема 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

Компетенции: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

сти.

Тип занятия: практическое занятие.

Форма проведения: практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку;
3. Прыжки через скакалку.
4. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
5. Упражнения используемые в различных оздоровительных системах: (йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг);
6. Упражнений для профилактики различных заболеваний: (желудочно-кишечного тракта и почек, нарушений зрения, нарушений слуха, сердечнососудистой системы и ЦНС, органов дыхания).

Тема 6. Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

Компетенции: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип занятия: практическое занятие.

Форма проведения: практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Упражнения локального и регионального характера;
2. Упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений;
3. Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъеме ноги;
4. Сгибание ноги вперед - поднимание колена;
5. Мах прямой ногой вперед;
6. Прыжок ноги врозь вместе;
7. Выпад;
8. Упражнения танцевального характера;
9. Упражнения на изучение техники составления связок и комбинаций;
10. Упражнения на изучения указаний, команд и символов – жестами, используемыми в аэробике;
11. Упражнения фитбол-гимнастики (аэробики).

6.2. Самостоятельная работа обучающихся

Тема 1. Практико-методические занятия.

Вид работы: изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по основам исследование физического развития. Оценки функционального состояния организма (функциональные пробы). Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия. Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные).

Методики использования средств физической культуры и спорта в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Основы методики массажа и самомассажа. Лечебная физическая культура (основные принципы; методики).

2. Повышения уровня технических знаний и умений.

- Упражнения на развитие скорости реакции;
- Упражнения на развитие чувства времени;
- Упражнения на развитие ориентирования в пространстве;
- Упражнения на развитие внимания;
- Упражнения на гибкость;
- Упражнения на формирование осанки;
- Упражнения на развитие мышц спины;
- Упражнения на развитие мышц рук;
- Упражнения для развития мелкой моторики рук;
- Упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.
- Функциональная проба (тест Рюффье);
- Ортостатическая функциональная проба;
- Проба Штанге, проба Генчи.

Тема 2. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).

Вид работы: изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по общей физической подготовке (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы 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 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).

2. Повышения уровня технических знаний и умений.

- 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;
- 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).

Тема 3. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).

Вид работы: изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по показаниям и противопоказаниям выполнения легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обу-

чения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

2. Повышения уровня технических знаний и умений.

- Ходьба, скандинавская ходьба;
- Легкий бег, бег трусцой;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Челночный бег 3x10м.

Тема 4. Спортивные игры (адаптивные формы): баскетбол, футбол

Вид работы: изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по основам техники безопасности на занятиях спортивными играми. Упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие.

2. Повышения уровня технических знаний и умений.

Баскетбол

- Ловля и передача мяча;
- Ведение мяча одной рукой;
- Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

Футбол

- Удары по мячу с места, по катящему мячу;
- Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
- Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;
- Обманные движения.

Тема 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.

Вид работы: изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по формированию навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс), 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. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг.

2. Повышения уровня технических знаний и умений.

- Общеразвивающие упражнения;
- Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку;
- Прыжки через скакалку.
- Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
- Упражнения используемые в различных оздоровительных системах: (йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг);

- Упражнений для профилактики различных заболеваний: (желудочно-кишечного тракта и почек, нарушений зрения, нарушений слуха, сердечнососудистой системы и ЦНС, органов дыхания).

Тема 6. Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).

Вид работы: изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по особенностям содержания занятий по аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений. 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. Повышения уровня технических знаний и умений.

- Упражнения локального и регионального характера;
- Упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений;
- Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъеме ноги;
- Сгибание ноги вперед - поднятие колена;
- Мах прямой ногой вперед;
- Прыжок ноги врозь вместе;
- Выпад;
- Упражнения танцевального характера;
- Упражнения на изучение техники составления связок и комбинаций;
- Упражнения на изучения указаний, команд и символов – жестами, используемыми в аэробике;
- Упражнения фитбол-гимнастики (аэробики).

6.3. Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся и подготовке к промежуточной аттестации

Методические рекомендации по самостоятельной работе составлены с целью оптимизации процесса овладения обучающимися учебного материала.

Самостоятельная работа обучающегося направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы и предполагает изучение литературных источников, выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа обучающегося по усвоению теоретического материала по дисциплине может выполняться в читальном зале РМАТ, специально отведенных для самостоятельной работы помещениях, посредством использования электронной библиотеки и ЭИОС РМАТ.

Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебным планом, методическими материалами и указаниями преподавателя.

Также самостоятельная работа включает подготовку и анализ материалов по темам пропущенных занятий и выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время включает:

- работу с лекционным материалом, предусматривающую проработку конспекта лекций;
- изучение учебной и научной литературы;
- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;

- подготовку к практическим занятиям;
- подготовка к промежуточной аттестации.

В зависимости от выбранных видов самостоятельной работы студенты самостоятельно планируют время на их выполнение. Предлагается равномерно распределить изучение тем дисциплины.

7. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств по дисциплине разработан в соответствии с Методическими рекомендациями и является составной частью ОПОП.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1. Основная литература

1. Физическая культура : учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт» : [16+] / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. – 200 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116> (дата обращения: 01.10.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2663-0. – Текст : электронный.
2. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская; под общ. ред. С.И. Изаак. - 4-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2017. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482654>
3. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Издательство: Спорт, 2016. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=454238&sr=1
4. Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура: учебное пособие / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. - 3-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2018. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336>

Дополнительная:

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин.- Издательство Спорт, 2017 URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. - Москва: Спорт, 2016. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>

9. Обновляемые современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

9.1. Обновляемые современные профессиональные базы данных

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ;
2. <http://www.studsport.ru/> - Официальный сайт студенческого спортивного союза России;
3. <http://www.fisu.net/> - Официальный сайт FISU - International University Sports Federation.

9.2. Обновляемые информационные справочные системы

1. Информационно-правовая система «Гарант». – URL: <http://www.garant.ru/>;

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Изучение дисциплины обеспечивается в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта. Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации дисциплины включает:

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, предусмотренных программой бакалавриата, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя.

Технические средства обучения: ноутбук; набор демонстрационного оборудования (проектор, экран).

Спортивный зал, оборудованный мебелью и спортивным оборудованием (коврик гимнастический, гимнастическая палка, мост гимнастический, груша, штанга, обруч металлический, скакалка, мячи футбольные, сетка для хранения мячей, шахматы (мягкая доска).

2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института.

Программное обеспечение:

Институт располагает необходимым набором лицензионного программного обеспечения (операционные системы, прикладные и специализированные программы, программы тестирования и др.). В качестве основных операционных систем на персональных компьютерах учебных подразделений используются лицензионные клиентские ОС семейства Windows (Windows 7, Windows 8, Windows 8.1, Windows 10).

В качестве офисных пакетов прикладного ПО используются лицензионные пакеты корпорации Microsoft. Из программных продуктов, входящих в данные пакеты можно отметить Word, Excel, PowerPoint и Outlook. Для работы в Интернет используются веб-браузеры (Internet Explorer, Chrome и другие).

Для обеспечения возможностей работы с различными внутренними и внешними ресурсами используется мобильный компьютерный класс, создана беспроводная сеть Wi-Fi, точки доступа которой размещены на всех этажах. Такое решение отвечает современным требованиям обеспечения постоянного доступа учащихся к образовательным ресурсам локальной сети и сети Интернет, возможность доступа к рекомендованным Министерством науки высшего образования электронным образовательным ресурсам информационных систем, так и к электронной образовательной учебной среде института системе обучения Moodle.

**Фонд оценочных средств по дисциплине
«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)
Адаптивная физическая культура»**

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Результатом обучения по дисциплине являются знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Процесс изучения дисциплины Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура направлен на формирование следующей компетенции:

Категория универсальной компетенции	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной социальной деятельности УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	Знает научно-практические основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности. Умеет применять разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеет способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и про-

			фессиональной деятельности.
--	--	--	-----------------------------

Компетенция УК-7 также формируются и другими дисциплинами в соответствии с учебным планом. Дисциплина Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура реализуется на 1 курсе по заочной форме обучения.

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

При оценивании сформированности компетенций у обучающихся учитываются результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций.

При проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть использованы следующие виды оценочных средств:

Перечень оценочных средств текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

№ п/п	Вид оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства
1	Контрольно-зачетные тесты	Выполнение определенного физического упражнения направленного на определение развития того или иного физического качества занимающегося	Уровень владения умениями и навыками адаптивной физической культурой
3	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где обучающийся раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее	Темы рефератов
4	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

При проведении текущего контроля успеваемости по данной дисциплине используются виды оценочных средств – контрольно-зачетные тесты, а также предусмотрено написание и защита реферата по выбранной теме.

Для допуска к промежуточной аттестации обучающийся должен выполнить все мероприятия текущего контроля успеваемости по дисциплине (не иметь задолженностей) При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающиеся сдают контрольные нормативы или реферат, тест.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций	Оценочное средство	Баллы
1	Практико-методические занятия	УК-7	Контрольно-зачетные тесты	10
2	Общая физическая подготовка	УК-7	Контрольно-	10

	(адаптивные формы и виды)		зачетные тесты	
3	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	УК-7	Контрольно-зачетные тесты	10
4	Спортивные игры: (адаптивные формы): баскетбол, футбол	УК-7	Контрольно-зачетные тесты,	10
5	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	УК-7	Контрольно-зачетные тесты,	10
6	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	УК-7	Контрольно-зачетные тесты	10
	Форма промежуточной аттестации – зачет	УК-7	Контрольно-зачетные тесты, реферат, тесты	40

Шкала оценивания физической и функциональной подготовленности студентов.

Функциональные пробы и тесты

Уровень функционального состояния организма можно определить с помощью функциональных проб и тестов.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отсчитывается от момента задержки дыхания до её прекращения. Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55с, для тренированных – на 60-90с и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35с. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

Одномоментная проба. Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3мин. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30с из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При приседании руки выносят вперед, а при выпрямлении возвращают в исходное положение. После выполнения приседаний подсчитывают ЧСС в течение одной минуты. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Величина по 20% означает отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, от 21 до 40% – хорошую, от 41 до 65% – удовлетворительную, от 66 до 75% – плохую, от 76 и более – очень плохую.

Ортостатическая проба. Служит для характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации.

У обследуемого после 5-минутного пребывания в положении лежа регистрируют частоту сердечных сокращений. Затем по команде обследуемый спокойно (без рывков) занимает положение стоя. Пульс подсчитывается на 1-й и 3-й минуте пребывания в вертикальном положении, кровяное давление определяется на 3-й и 5-й минуте. Оценка пробы может осуществляться только по пульсу или по пульсу и артериальному давлению.

Оценка ортостатической пробы			
Показатели	Переносимость пробы		
	хорошая	удовлетворительная	неудовлетворительная
Частота сердечных сокращений	Учащается не более чем на 11 уд.	Учащается не более чем на 12-18 уд.	Учащается не более чем на 19 уд. и более
Систолическое давление	Повышается	Не меняется	Снижается в пределах 5-10мм. рт. ст.
Диастолическое давление	Повышается	Не меняется или не-сколько повышается	Повышается
Пульсовое давление	Повышается	Не меняется	Снижается
Вегетативные реакции	Отсутствует	Потливость	Потливость, шум в ушах

Возбудимость центров симпатической иннервации определяется по степени учащения пульса (СУП), а полноценность вегетативной регуляции по времени стабилизации пульса. В норме (у молодых лиц) пульс возвращается к исходным значениям на 3 минуте. Критерии оценки возбудимости симпатических звеньев по индексу СУП представлены в таблице.

Возбудимость	Степень учащения пульса %
Нормальная:	
Слабая	До 9,1
Средняя	9,2-18,4
Живая	18,5-27,7
Повышенная:	
Слабая	27,8-36,9
Заметная	37,0-46,2
Значительная	46,3-55,4
Резкая	55,5-64,6
Очень резкая	64,7 и более

Клиностатическая проба.

Характеризует возбудимость центров парасимпатической иннервации. Методика поведения: исследуемый плавно переходит из положения стоя в положение лежа. Подсчитывают и сравнивают частоту пульса в вертикальном и горизонтальном положениях. Клиностатическая проба в норме проявляется замедлением пульса на 2-8 уд.

Оценка возбудимости центров парасимпатической иннервации

Возбудимость	Степень замедления пульса %
Нормальная:	
слабая	До 6,1
средняя	6,2 - 12,3
живая	12,4 - 18,5
Повышенная:	
слабая	18,6 - 24,6
заметная	24,7 - 30,8
значительная	30,9 - 37,0
резкая	37,1 - 43,1
очень резкая	43,2 и более

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Выполняется также, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задержать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25-30с, для тренированных – на 40-60с и более.

Проба Рюффье. Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы можно пользоваться пробой Рюффье. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15с (P₁), затем выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний (стоя) подсчитать пульс за первые 15с (P₂) и за последние 15с первой минуты восстановления (P₃) после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{ИСД} = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Вычисляемый индекс сердечной деятельности (ИСД) является критерием оптимальности вегетативного обеспечения сердечно-сосудистой системы при выполнении физической нагрузки малой мощности.

Трактовка пробы: при ИСД менее 5 – оценка «отлично»; при ИСД менее 10 – «хорошо»; менее 15 – «удовлетворительно»; при ИСД более 15 – «плохо».

Тест не рекомендуется выполнять людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Можно рекомендовать другую пробу: 20 приседаний за 30с, если пульс увеличится: на 25% – «отлично»; на 25-50% – «хорошо»; от 50-75% – «плохо».

Оценка общей физической подготовленности по тесту К. Купера.

Оценка уровня физической подготовленности в зависимости от дистанции (по К. Куперу)

Оценка уровня физической подготовленности	Дистанция (км) для женщин		Дистанция (км) для мужчин	
	13-19 лет	20-29 лет	13-19 лет	20-29 лет
Очень плохо	< 1,6	< 1,55	< 2,1	< 1,95
Плохо	1,6-1,9	1,55-1,8	2,1-2,2	1,95-2,1
Удовлетворительно	1,9-2,1	1,8-1,9	2,2-2,5	2,1-2,4
Хорошо	2,1-2,3	1,9-2,1	2,5-2,75	2,4-2,6
Отлично	2,3-2,4	2,1-2,3	2,75-3,0	2,6-2,8
Превосходно	> 2,4	> 2,3	> 3,0	> 2,8

Определение уровня физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ).

Цель теста – оценить скорость протекания восстановительных процессов после прекращения дозированной мышечной работы. При проведении теста необходима следующая аппаратура: ступеньки разной высоты, секундомер, метроном.

Методика проведения теста. Физическая нагрузка задаётся в виде восхождений на ступеньку. Высота ступеньки и время выполнения мышечной работы зависят от пола, возраста и физического развития испытуемого:

Группы испытуемых	Высота ступеньки, см	Время восхождений, мин.

Юноши и девушки (17-19 лет) с поверхностью тела больше 1,85см	50	4
--	----	---

Во время тестирования испытуемому предлагается совершать подьёмы на ступеньку в заданном темпе – с частотой 30 раз в 1мин. Темп движений задаётся метрономом, частоту которого устанавливают на 120уд/мин.

После окончания физической нагрузки испытуемый отдыхает сидя. Начиная со 2-й минуты у него 3 раза по 30-секундным отрезкам времени подсчитывается число пульсовых ударов: с 60-й до 90-й восстановительного периода, со 120-й до 150-й и со 180-й до 210-й с. Значения этих трёх подсчётов суммируются и умножаются на 2 (перевод в ЧСС в 1мин.). Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса Гарвардского степ теста (ИГСТ). Эту величину рассчитывают из следующего уравнения:

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \times 2'}$$

где t – фактическое время выполнения физической нагрузки в секундах; $f_1 + f_2 + f_3$ – сумма пульса за первые 30с каждой минуты (начиная со 2-й) восстановительного периода.

Оценка результатов тестирования. Величина ИГСТ характеризует скорость восстановительных процессов после достаточно напряжённой мышечной работы. Чем быстрее восстанавливается пульс, тем меньше величина $f_1 + f_2 + f_3$ и, следовательно, тем выше индекс Гарвардского степ-теста. Шкала оценки величин ИГСТ

ИГСТ	Оценка
Меньше 55	Плохая
55-64	Ниже средней
65-79	Средняя
80-89	Хорошая
90 и больше	Отличная

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Задание – это педагогическая форма, нацеленная на достижение усвоения обучающимися запланированных результатов. Каждое задание создано для определенной цели, а потому, можно сказать иначе, имеет свою миссию и свои характеристики. Учебные задания используются не только для контроля, но и для приобретения новых знаний, умений, навыков развития способов умственных действий, так и для контроля.

Учебные задания оценочных средств

Тема 1. Практико-методические занятия.

Оценочное средство: Контрольно – зачетные тесты

Учебное задание с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

Практическое задание:

Выполнить упражнения направленные на повышение уровня технических знаний и

умений.

14. Упражнения на развитие скорости реакции;
15. Упражнения на развитие чувства времени;
16. Упражнения на развитие ориентирования в пространстве;
17. Упражнения на развитие внимания;
18. Упражнения на гибкость;
19. Упражнения на формирование осанки;
20. Упражнения на развитие мышц спины;
21. Упражнения на развитие мышц рук;
22. Упражнения для развития мелкой моторики рук;
23. Упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.
24. Функциональная проба (тест Рюффье);
25. Ортостатическая функциональная проба;
26. Проба Штанге, проба Генчи.

Тема 2. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).

Оценочное средство: Контрольно – зачетные тесты

Учебное задание с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

Практическое задание:

Выполнить упражнения направленные на повышение уровня технических знаний и умений.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши);
10. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
11. Подтягивание на перекладине (юноши);
12. Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость));
13. Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки);
14. Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки).

Тема 3. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).

Оценочное средство: Контрольно – зачетные тесты

Учебное задание с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

Практическое задание:

Выполнить упражнения направленные на повышение уровня технических знаний и умений.

5. Ходьба, скандинавская ходьба;
6. Легкий бег, бег трусцой;
7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
8. Метание спортивного снаряда 500г (девушки) и 700г (юноши).
9. Челночный бег 3x10м.

Тема 4. Спортивные игры (адаптивные формы): баскетбол, футбол

Оценочное средство: Контрольно – зачетные тесты

Учебное задание с целью выявления сформированности способов поддержки

должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

Практическое задание:

Выполнить упражнения направленные на повышение уровня технических знаний и умений.

Баскетбол

4. Ловля и передача мяча;
5. Ведение мяча одной рукой;
6. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

Футбол

5. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
6. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
7. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;
8. Обманные движения.

Тема 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.

Оценочное средство: Контрольно – зачетные тесты

Учебное задание с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

Практическое задание:

Выполнить упражнения направленные на повышение уровня технических знаний и умений.

7. Общеразвивающие упражнения;
8. Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку;
9. Прыжки через скакалку.
10. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
11. Упражнения используемые в различных оздоровительных системах: (йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг);
12. Упражнений для профилактики различных заболеваний: (желудочно-кишечного тракта и почек, нарушений зрения, нарушений слуха, сердечнососудистой системы и ЦНС, органов дыхания).

Тема 6. Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).

Оценочное средство: Контрольно – зачетные тесты

Учебное задание с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

Практическое задание:

Выполнить упражнения направленные на повышение уровня технических знаний и умений.

12. Упражнения локального и регионального характера;
13. Упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений;
14. Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъеме ноги;
15. Сгибание ноги вперед - поднятие колена;
16. Мах прямой ногой вперед;
17. Прыжок ноги врозь вместе;

18. Выпад;
19. Упражнения танцевального характера;
20. Упражнения на изучение техники составления связок и комбинаций;
21. Упражнения на изучения указаний, команд и символов – жестами, используемыми в аэробике;
22. Упражнения фитбол-гимнастики (аэробики).

Промежуточная аттестация

Оценочное средство: Тест

Учебное задание: с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7)

Тесты – оценочные средства

1. Здоровый образ жизни складывается из нескольких составляющих. Что же является основным, главным?
-искоренение вредных привычек;
-рациональное питание;
-плодотворный труд;
-оптимальный режим труда и отдыха.
2. Что не относится к основным средствам физического воспитания?
-физические упражнения;
-оздоровительные силы природы;
-точечный массаж.
3. Название Паралимпийских Игр первоначально было связано:
-с термином означающим паралич нижних конечностей;
-с термином означающим паралич верхних конечностей;
-с другими видами физических нарушений.
4. Какое количество видов спорта проводилось на Паралимпийских Играх в Сочи?
-5
-10
-13
5. Какая государственная программа помогает адаптировать спортивные сооружения для инвалидов?
-доступная среда;
-социальной поддержки инвалидов;
-социальной защиты инвалидов в РФ.
6. Какой принцип не относится к специальным принципам АФК?
-принцип равных условий;
-принцип доступа к спортивным сооружениям;
-принцип постепенности.
7. В каких учреждениях не применяется адаптивная физическая культура?
-в учреждениях спортивной направленности;
-в учреждениях специальной (коррекционной) направленности;
-общеобразовательных учреждениях.

8. Что такое выносливость?

- способность противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности;
- выносливость по отношению к определенной мышечной деятельности;
- способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

9. Что не относится к задачам перспективного развития адаптивной физической культуры?

- максимальный охват новых участников АФК;
- увеличение числа систематически занимающихся АФК;
- возвращение к труду и полная независимость от окружающих.

10. Адаптивная физическая культура возникла на стыке нескольких наук. Какая дисциплина не имеет к АФК никакого отношения?

- медицина;
- физическая культура;
- история.

11. Что такое адаптивная физическая культура?

- часть комплексной реабилитации, направленная на физическое и духовное совершенствование человека с ограниченными возможностями здоровья;
- научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов;
- часть общей культуры человечества, которая представляет творческую деятельность в области физического развития, оздоровления и воспитания.

12. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?

- одно из направлений системы физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные умения и навыки (общепрофессиональные и профессиональные компетенции);
- производственная гимнастика;
- оздоровительно-восстановительные процедуры после трудового дня.

13. Что такое физическая реабилитация?

- метод восстановления здоровья, функционального состояния и трудоспособности с помощью средств и методов лечебной физической культуры, массажа, физиотерапии, природных факторов;
- метод восстановления здоровья медикаментозными средствами;
- метод восстановления здоровья посредством умеренного образа жизни.

14. Что не является противопоказанием к применению ЛФК?

- острый период заболевания;
- общее тяжелое состояние больного;
- ослабление приспособительных реакций.

15. Что такое ЛФК?

- часть культуры общества;
- научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также для профилактики различных заболеваний;

-научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов.

Оценочное средство: реферат

Учебное задание: с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7)

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ

по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)
Адаптивная физическая культура»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
11. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
12. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
13. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
16. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
17. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
18. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
19. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
20. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
21. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
22. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
23. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
24. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
25. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
26. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
27. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
28. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.

29. Гигиенические основы закаливания.
30. Личная гигиена студента и ее составляющие.
31. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
32. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
33. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
34. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
35. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
36. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
37. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
38. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
39. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
40. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
41. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
42. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
43. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
44. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
45. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
46. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
47. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
48. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
49. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
50. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
51. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
52. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
53. Характеристика и воспитание физических качеств.
54. Методика формирования силы.
55. Методика формирования ловкости.
56. Развитие координационных способностей.
57. Методика формирования выносливости.
58. Методика формирования скоростных качеств.
59. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
60. Двигательная активность и физическое развитие человека.
61. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
62. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
63. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
64. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.

65. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
66. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
67. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
68. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
69. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
70. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
71. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
72. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
73. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

Оценочное средство: контрольно-зачетные тесты

Учебное задание: с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7)

Задания для студентов:

1. Ходьба 15-20 мин;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши);
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
5. Подтягивание на перекладине (юноши);
6. Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость));
7. Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки);
8. Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки);
9. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
10. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики.