

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**  
**«КРЫМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КУЛЬТУРЫ, ИСКУССТВ И ТУРИЗМА»**  
**ФАКУЛЬТЕТ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**Кафедра философии, культурологии и гуманитарных дисциплин**

**УТВЕРЖДЕНО**  
на заседании Учебно-  
методического совета  
от «15» мая 2024 г.,  
протокол № 7

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.ДВ.01.03 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: АДАПТИВНАЯ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ**

**51.03.03 Социально-культурная деятельность**

**Профиль**  
**Менеджмент социально-культурной деятельности**

**Квалификация**  
**Бакалавр**

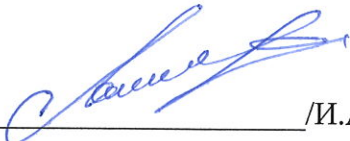
**Форма обучения *очная/заочная***

**Симферополь, 2024**

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.01.03 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура разработана для обучающихся по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность профиль «Менеджмент социально-культурной деятельности».

Программа составлена в соответствии с Основной профессиональной образовательной программой, утвержденной Ученым советом ГБОУ ВО РК «КУКИиТ» от «29» мая 2024 г., протокол № 5, разработанной на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 декабря 2017 г. №1179. Зарегистрировано в Минюсте РФ 09.01.2019г. Регистрационный №49575.

Рабочая программа дисциплины разработана:  
старший преподаватель кафедры философии,  
культурологии и гуманитарных дисциплин

 /И.А. Лапырева/

Рабочая программа дисциплины рассмотрена  
и одобрена на заседании кафедры философии,  
культурологии и гуманитарных дисциплин  
от «17» 04 2024 г., протокол № 9  
Зав. кафедрой философии, культурологии  
и гуманитарных дисциплин

 /А.В. Норманская/

#### ПРЕДСТАВИТЕЛИ РАБОТОДАТЕЛЯ

Согласовано:

Муниципальное бюджетное учреждение  
культуры «Централизованная клубная  
система Симферопольского района»  
Директор

 /Д.Ю. Кристин/

Рабочая программа согласована на заседании Учебно-методического совета Университета  
от «15» мая 2024 г., протокол № 7

Председатель  /Л.Ф. Ващенко/

Секретарь  /М.С. Юсупова/

## 1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.01.03 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура является частью основной образовательной программы подготовки бакалавров по направлениям: **51.03.03 Социально-культурная деятельность**

### Цель дисциплины:

Целью дисциплины является социализация и интеграция студентов с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры, развитие компенсаторных функций организма, предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента с использованием средств и методик адаптивной физической культуры.

### Задачи дисциплины:

*Подготовить* обучающихся средствами физической культуры к профессиональной деятельности.

*Сформировать* внутреннюю потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом

*Приобщить* к ценностям физической культуры

*Дать представление* о научно-биологических знаниях и практических основах физической культуры и здорового образа жизни.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов.

Для очной формы подготовки бакалавров по направлению 51.03.03 Социально-культурная деятельность

аудиторные занятия – 164 часа, самостоятельная работа -164 часа

Для заочной формы подготовки бакалавров по направлению 51.03.03 Социально-культурная деятельность

аудиторные занятия – 20 часов, самостоятельная работа – 304 часа, зачет – 4 часа

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

*В результате изучения дисциплины обучающийся:*

Шифр и содержание компетенции	знать	уметь	владеть
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	-методику физического воспитания и самовоспитания, методы и средства физической культуры, основы физической культуры и здорового образа жизни, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой	-использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных,	-средствами и методами физической культуры для укрепления здоровья, физического самосовершенствования; -ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. -навыками самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для коррекции; -навыками проведения

	направленности	жизненных целей	самостоятельных занятий физическими упражнениями;
--	----------------	-----------------	---

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Код УЦ ОПОП	Учебный блок
Б1	Дисциплины (модули)
Б1.В.ДВ	Часть, формируемая участниками образовательных отношений
Б1.В.ДВ.01.03	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность**

**Для очной формы обучения**

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры						
			2	3	4	5	6		
Аудиторные занятия (всего)		164	36	36	36	36	20		
в том числе									
Лекции									
Практические занятия		164	36	36	36	36	20		
Самостоятельная работа (СР) (всего)		164	36	36	36	36	20		
Промежуточная аттестация (зачет)			-	-	-	-	+		
Общая трудоемкость		328	72	72	72	72	40		

**Для заочной формы обучения**

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры						
			2	3	4	5	6		
Аудиторные занятия (всего)		20	4	4	4	4	4		
в том числе									
Лекции									
Практические занятия		20	4	4	4	4	4		
Самостоятельная работа (СР) (всего)		304	68	68	68	68	32		
Промежуточная аттестация (зачет)		4	-	-	-	-	4		
Общая трудоемкость		328	72	72	72	72	49		

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

**5.1. Содержание разделов дисциплины, структурированное по темам**

№ п/п	Содержание раздела дисциплины	Содержание дисциплины по темам
-------	-------------------------------	--------------------------------

<b>1</b>	<b>Раздел 1. Адаптивная физическая культура в обеспечении здоровья человека</b>	<b>Тема 1.</b> Основные понятия адаптивной физической культуры. Основы здорового образа жизни.
		<b>Тема 2.</b> Влияние физических упражнений на органы и системы организма человека.
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Оздоровительная гимнастика</b>	<b>Тема 3.</b> Строевые упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений и техника их выполнения без использования инвентаря. □
		<b>Тема 4.</b> Комплексы общеразвивающих упражнений и техника их выполнения с использованием спортивного оборудования и инвентаря.
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Физические упражнения с элементами легкой атлетики</b>	<b>Тема 5.</b> Оздоровительная ходьба и ее виды.
		<b>Тема 6.</b> Физические упражнения с элементами легкой атлетики и техники их выполнения.
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка</b>	<b>Тема 7.</b> Комплексы и техника выполнения физических упражнений, направленных на улучшение функционального состояния всех систем организма.
		<b>Тема 8.</b> Комплексы и техника выполнения физических упражнений, направленных на развитие физических качеств.
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Комплексное применение средств адаптивной физической культуры.</b>	<b>Тема 9.</b> Элементы оздоровительных систем физической культуры
		<b>Тема 10.</b> Элементы подвижных игр

**5.2 Разделы дисциплин с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность**

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов				
		очная форма/ заочная форма				
		Всего	в том числе			
			Лек	Пр	СРО	Конт роль
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Адаптивная физическая культура в обеспечении здоровья человека</b>					
	Тема 1. Основные понятия адаптивной физической культуры. Основы здорового образа жизни.	18/36		18/2	18/34	
	Тема 2. Влияние физических упражнений на органы и системы организма человека.	18/36		18/2	18/34	
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Оздоровительная гимнастика</b>					
	Тема 3. Строевые упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений и техника их выполнения без использования инвентаря.	18/36		18/2	18/34	

	Тема 4. Комплексы общеразвивающих упражнений и техника их выполнения с использованием спортивного оборудования и инвентаря.□	18/36		18/2	18/34	
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Физические упражнения с элементами легкой атлетики</b>					
	Тема 5. Оздоровительная ходьба и ее виды.	18/36		18/2	18/34	
	Тема 6. Физические упражнения с элементами легкой атлетики и техника их выполнения	18/36		18/2	18/34	
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка</b>					
	Тема 7. Комплексы и техника выполнения физических упражнений, направленных на улучшение функционального состояния всех систем организма.	18/36		18/2	18/34	
	Тема 8. Комплексы и техника выполнения физических упражнений, направленных на развитие физических качеств.	18/36		18/2	18/34	
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Комплексное применение средств адаптивной физической культуры.</b>					
	Тема 9. Элементы оздоровительных систем физической культуры	10/18		10/2	10/16	
	Тема 10. Элементы подвижных игр	10/18		10/2	10/16	
	Промежуточная аттестация (зачет)	0/4				0/4
	Итого часов	328/328		164/20	164/304	0/4

### 5.3. Содержание программы по темам и видам занятий

#### 5.3.1. Содержание программы по темам и видам занятий для очной формы обучения 51.03.03 Социально-культурная деятельность

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1.	2.	3.	4.
<b>1 курс 2 семестр</b>			
<b>1</b>	<b>Тема 1. Основные понятия адаптивной физической культуры. Основы здорового образа жизни.</b>	Пр-18ч.	<b>Практические занятия 1-9</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Ознакомление с основными понятиями АФК 3.Здоровый образ жизни и его компоненты 4.Ознакомление с методикой самостоятельного освоения отдельных элементов упражнений. Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями 5.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминутки.

2	<b>Тема 2. Влияние физических упражнений на органы и системы организма человека.</b>	Пр-18ч.	<b>Практические занятия 10-18</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Общий и специальный эффекты физических упражнений. 3.Двигательная активность и резервные возможности организма человека 4.Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами адаптивной физической культуры 5. Комплексы физических упражнений направленные на укрепление основных мышечных групп.
	Итого	Практические занятия-36 часов	

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1.	2.	3.	4.
<b>2курс 3 семестр</b>			
1	<b>Тема 3. Строевые упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений и техника их выполнения без использования инвентаря.□□</b>	Пр-18ч.	<b>Практические занятия 1-9</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Строевые приемы на месте.Перестроения в движении. 3.Техника общеразвивающих упражнений: Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа.
2	<b>Тема 4. Комплексы общеразвивающих упражнений и техника их выполнения с использованием спортивного оборудования и инвентаря.</b>	Пр-18ч.	<b>Практические занятия 10-18</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Комплекс ОРУ с гимнастической палкой 3.Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой 4.Комплекс ОРУ с обручем
	<b>Итого</b>	Практические занятия -36 часов	

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Виды учебных занятий и учебные вопросы</b>
<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>
<b>2курс 4 семестр</b>			
<b>1</b>	<b>Тема 5. Оздоровительная ходьба и ее виды.</b>	Пр-18ч.	<b>Практические занятия 1-9</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Обучение технике выполнения различных видов шагов. 3.Основные виды ходьбы.Обучение технике ходьбы. Факторы, влияющие на физическую нагрузку.
<b>2</b>	<b>Тема 6. Физические упражнения с элементами легкой атлетики и техника их выполнения</b>	Пр-18ч.	<b>Практические занятия 10-18</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях 2.Специально-беговые упражнения и техника их выполнения 3.Техника высокого, низкого стартов. 4. Броски и метание мяча
	Итого	Практические занятия-36 часов	

<b>№ п/ п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Виды учебных занятий и учебные вопросы</b>
<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>
<b>3 курс 5 семестр</b>			
<b>1</b>	<b>Тема 7. Комплексы и техника выполнения физических упражнений, направленных на улучшение функционального состояния всех систем организма.</b>	Пр-18ч.	<b>Практические занятия 1-9</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Комплексы и техника выполнения физических упражнений, направленных на улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы. 3.Комплексы и техника выполнения физических упражнений, направленных на улучшение функционального состояния дыхательной системы 4.Комплексы и техника выполнения физических упражнений, направленных на улучшение функционального состояния опорно-двигательного аппарата



2	Тема 8. Комплексы и техника выполнения физических упражнений, направленных на развитие физических качеств.	Пр-18ч.	<b>Практические занятия 10-18</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях 2.Комплекс упражнений на координацию движений 3.Комплекс упражнений для развития гибкости 4.Комплекс упражнений для развития силы,быстроты. 5.Комплекс упражнений для развития выносливости.
	<b>Итого</b>	Практические занятия-36 часов	

№ п/ п	Тема	Кол- во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1.	2.	3.	4.
<b>3 курс 6 семестр</b>			
1	Тема 9. Элементы оздоровительных систем физической культуры	Пр-10ч.	<b>Практические занятия 1-5</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Основные понятия и техника выполнения физических упражнений оздоровительных систем (ритмическая гимнастика,стретчинг,йога и тд.) физической культуры
2	Тема 10. Элементы подвижных игр	Пр-10ч.	<b>Практические занятия 6-10</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Подвижные игры, направленные на развитие мышечных групп, физических качеств, развитие познавательных, эмоциональных и волевых процессов.
	<b>Итого</b>	Практические занятия -20 часов	
	<b>Итого общее</b>	Практические занятия -164 часов	

**5.3.2.Содержание программы по темам и видам занятий для заочной формы обучения по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность**

№ п/п	Тема	Кол -во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1	2	3	4
			<b>1 курс 2 семестр</b>

1	<b>Тема 1. Основные понятия адаптивной физической культуры. Основы здорового образа жизни.</b>	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 1</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Ознакомление с основными понятиями АФК 3.Здоровый образ жизни и его компоненты 4.Ознакомление с методикой самостоятельного освоения отдельных элементов упражнений. Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями 5.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминутки.
	<b>Тема 2. Влияние физических упражнений на органы и системы организма человека.</b>	Пр.-2ч.	1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Общий и специальный эффекты физических упражнений. 3.Двигательная активность и резервные возможности организма человека 4.Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами адаптивной физической культуры 5. Комплексы физических упражнений направленные на укрепление основных мышечных групп.
	Итого	Практические занятия – 4 часа	
			<b>2 курс 3 семестр</b>
2	<b>Тема 3. Строевые упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений и техника их выполнения без использования инвентаря. □</b>	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 1</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Строевые приемы на месте.Перестроения в движении. 3.Техника общеразвивающих упражнений: Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа.
	<b>Тема 4. Комплексы общеразвивающих упражнений и техника их выполнения с использованием спортивного оборудования и инвентаря.</b>	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 2</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Комплекс ОРУ с гимнастической палкой 3.Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой 4.Комплекс ОРУ с обручем
	Итого	Практические занятия – 4 часа	
			<b>2 курс 4 семестр</b>

3	Тема 5. Оздоровительная ходьба и ее виды.	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 1</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Обучение технике выполнения различных видов шагов 3.Основные виды ходьбы.Обучение технике ходьбы. Факторы, влияющие на физическую нагрузку.
	Тема 6. Физические упражнения с элементами легкой атлетики и техника их выполнения	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 2</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях 2.Специально-беговые упражнения и техника их выполнения 3.Техника высокого, низкого стартов. 4. Броски и метание мяча
	<b>Итого</b>	Практические занятия – 4 часа	
			<b>3 курс 5 семестр</b>
4	Тема 7. Комплексы и техника выполнения физических упражнений, направленных на улучшение функционального состояния всех систем организма.	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 1</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Комплексы и техника выполнения физических упражнений, направленных на улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы. 3.Комплексы и техника выполнения физических упражнений, направленных на улучшение функционального состояния дыхательной системы 4.Комплексы и техника выполнения физических упражнений, направленных на улучшение функционального состояния опорно-двигательного аппарата
	Тема 8. Комплексы и техника выполнения физических упражнений, направленных на развитие физических качеств.	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 2</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях 2.Комплекс упражнений на координацию движений 3.Комплекс упражнений для развития гибкости 4.Комплекс упражнений для развития силы, быстроты. 5.Комплекс упражнений для развития выносливости
	<b>Итого</b>	Практические занятия – 4 часа	
			<b>3 курс 6 семестр</b>

5	Тема 9. Элементы оздоровительных систем физической культуры	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 1-2</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Основные понятия и техника выполнения физических упражнений оздоровительных систем (ритмическая гимнастика,стретчинг,йога и тд.) физической культуры
6	Тема 10. Элементы подвижных игр	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 3-4</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Подвижные игры, направленные на развитие мышечных групп, физических качеств, развитие познавательных, эмоциональных и волевых процессов.
	<b>Итого</b>	Практические занятия – 4 часа	
	<b>Итого общее</b>	Практические занятия -20 часов	

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

**6.1.Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура» направление подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность  
Для очной формы обучения**

№	Тема	Кол-во часов	Вопросы для самостоятельного изучения	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
			<b>1 курс 2 семестр</b>	
1.	Тема 1. Основные понятия адаптивной физической культуры. Основы здорового образа жизни.	18ч.	1.История развития адаптивной физической культуры.Адаптивный спорт. 2.Воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры. 4. Здоровый образ жизни студента студента и его составляющие. 5. Формы занятий физическими упражнениями.	Опрос на практическом занятии.
2.	Тема 2. Влияние физических упражнений на органы и системы организма человека.	18ч.	1.Физические упражнения-основное средство адаптивной физической культуры. 2.Физические упражнения и опорно-двигательный аппарат. 3.Физические упражнения и сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы.	Опрос на практическом занятии.
			<b>2 курс 3 семестр</b>	
3	Тема 3. Строевые упражнения.	18ч.	1.Характеристика общеразвивающих упражнений 2.Правила составления комплексов	Опрос на практическом занятии.

	<b>Комплексы общеразвивающих упражнений и техника их выполнения без использования инвентаря.</b>		общеразвивающих упражнений 3.Способы проведения комплексов ОРУ.Терминология ОРУ	
<b>4.</b>	<b>Тема 4. Комплексы общеразвивающих упражнений и техника их выполнения с использованием спортивного оборудования и инвентаря.</b>	18ч.	1.Основные требования безопасности при организации занятий с использованием оборудования и инвентаря. 2.Основные причины травматизма на занятиях. 3.Составление комплексов для отдельных групп мышц с использованием оборудования и инвентаря.	Опрос на практическом занятии.
			<b>2 курс 4 семестр</b>	
<b>5</b>	<b>Тема 5. Оздоровительная ходьба и ее виды.</b>	18ч.	1.Общие рекомендации при выполнении оздоровительной ходьбы по пересечённой местности 2.Ходьба в сочетании с бегом по пересечённой местности.	Опрос на практическом занятии.
<b>6</b>	<b>Тема 6. Физические упражнения с элементами легкой атлетики и техника их выполнения</b>	18ч.	1. Основные понятия: низкий, высокий старт.Стартовый разбег, бег по дистанции,финиширование. Бег на короткие, средние, длинные дистанции. 2. Виды бросков и метаний мяча.Ошибки и их исправление.	Опрос на практическом занятии.
			<b>3 курс 5 семестр</b>	
<b>7</b>	<b>Тема 7. Комплексы и техника выполнения физических упражнений, направленных на улучшение функционального состояния всех систем организма.</b>	18ч.	1.Объективные показатели функционального состояния здоровья. 2.Значение физических упражнений для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни.	Опрос на практическом занятии.
<b>8</b>	<b>Тема 8. Комплексы и техника выполнения физических упражнений, направленных на развитие физических качеств.</b>	18ч.	1.Общая характеристика физических качеств человека. 2.Составление индивидуальных комплексов упражнений для развития физических качеств.	Опрос на практическом занятии.
			<b>3 курс 6 семестр</b>	

9	Тема 9. Элементы оздоровительных систем физической культуры	10ч.	1. История возникновения и развития оздоровительных систем физической культуры. 2. Краткая характеристика основных направлений оздоровительных систем физической культуры.	Опрос на практическом занятии.
10	Тема 10. Элементы подвижных игр	10ч.	1.Классификация подвижных игр 2.Влияние подвижных игр на здоровье и развитие физических качеств человека.	Опрос на практическом занятии.

**Для заочной формы обучения**

№	Тема	Ко л-во ча- сов	Вопросы для самостоятельного изучения	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
			<b>1 курс 2 семестр</b>	
1.	Тема 1. Основные понятия адаптивной физической культуры. Основы здорового образа жизни.	34ч.	1.История развития адаптивной физической культуры.Адаптивный спорт. 2.Воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры. 4. Здоровый образ жизни студента студента и его составляющие. 5. Формы занятий физическими упражнениями.	Опрос на практическом занятии.
2.	Тема 2. Влияние физических упражнений на органы и системы организма человека.	34ч.	1.Физические упражнения-основное средство адаптивной физической культуры. 2.Физические упражнения и опорно-двигательный аппарат. 3.Физические упражнения и сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы.	Опрос на практическом занятии.
			<b>2 курс 3 семестр</b>	
3	Тема 3. Строевые упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений и техника их выполнения без использования инвентаря.	34ч.	1.Характеристика общеразвивающих упражнений 2.Правила составления комплексов общеразвивающих упражнений 3.Способы проведения комплексов ОРУ.Терминология ОРУ	Опрос на практическом занятии.

4.	<b>Тема 4. Комплексы общеразвивающих упражнений и техника их выполнения с использованием спортивного оборудования и инвентаря.</b>	34ч.	1.Основные требования безопасности при организации занятий с использованием оборудования и инвентаря. 2.Основные причины травматизма на занятиях. 3.Составление комплексов для отдельных групп мышц с использованием оборудования и инвентаря.	Опрос на практическом занятии.
			<b>2 курс 4 семестр</b>	
5	<b>Тема 5. Оздоровительная ходьба и ее виды.</b>	34ч.	1.Общие рекомендации при выполнении оздоровительной ходьбы по пересечённой местности 2.Ходьба в сочетании с бегом по пересечённой местности.	Опрос на практическом занятии.
6	<b>Тема 6. Физические упражнения с элементами легкой атлетики техника их выполнения.</b>	34ч.	1.Основные понятия: низкий, высокий старт.Стартовый разбег, бег по дистанции,финиширование. Бег на короткие, средние, длинные дистанции. 2.Виды бросков и метаний мяча.Ошибки и их исправление.	Опрос на практическом занятии.
			<b>3 курс 5 семестр</b>	
7	<b>Тема 7. Комплексы и техника выполнения физических упражнений, направленных на улучшение функционального состояния всех систем организма.</b>	34ч.	1.Объективные показатели функционального состояния здоровья. 2.Значение физических упражнений для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни.	Опрос на практическом занятии.
8	<b>Тема 8. Комплексы и техника выполнения физических упражнений, направленных на развитие физических качеств.</b>	34ч.	1.Общая характеристика физических качеств человека. 2.Составление индивидуальных комплексов упражнений для развития физических качеств.	Опрос на практическом занятии.
			<b>3 курс 6 семестр</b>	
9	<b>Тема 9. Элементы оздоровительных систем физической культуры</b>	16ч.	1.История возникновения и развития оздоровительных систем физической культуры. 2.Краткая характеристика основных направлений оздоровительных систем физической культуры.	Опрос на практическом занятии.

10	<b>Тема 10. Элементы подвижных игр</b>	16ч.	1.Классификация подвижных игр 2.Влияние подвижных игр на здоровье и развитие физических качеств человека.	Опрос на практическом занятии.

**7.Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура»**

**7.1.Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств  
Для очной формы обучения (2,3,4,5,6 семестры)**

для 6 типов форм (66, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р, 66с, 66т, 66у, 66ф, 66х, 66ц, 66ч, 66ш, 66щ, 66ь, 66я, 66а, 66б, 66в, 66г, 66д, 66е, 66ж, 66з, 66и, 66к, 66л, 66м, 66н, 66о, 66п, 66р,						
--	--	--	--	--	--	--



	2 рубежный контроль уровня освоения обучающимися компетенций по теме 2		Собеседование	2	-	до 4
			Доклад	1	-	до20
			самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6
Итого:						до 60
3 семестр						
	1 рубежный контроль уровня освоения обучающимися компетенций по теме 3	Раздел 2 Оздоровительная гимнастика	Доклад	1	-	до 20
			Собеседование	2	-	до 4- один верный ответ – 2 балла
			самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6
	2 рубежный контроль уровня освоения обучающимися компетенций по теме 4		Доклад	1	-	до 20
			Собеседование	2	-	до 4- один верный ответ – 2 балла
			самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6

			занятиях			
Итого:						до 60
4 семестр						
1 рубежный контроль уровня освоения обучающимися компетенций по темам 5		Раздел 3 Физические упражнения с элементами легкой атлетики	Доклад	1	-	до20
			Собеседование	2	-	до 4- один верный ответ – 2 балла
			самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6
2 рубежный контроль уровня освоения обучающимися компетенций по теме 6			Доклад	1	-	до 20
			Собеседование	2	-	до 4- один верный ответ – 2 балла
			самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6
Итого:						до 60
5 семестр						
1 Рубежный контроль усвоения обучающимися компетенций по теме 7		Раздел 4 Общая физическая подготовка	Собеседование	2	-	до 4
			Доклад	1	-	до20

			самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6
	2 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций по теме 8		Собеседование	2/2	-	до 4- один верный ответ – 2 балла
			Доклад	1	-	до 20
			самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6
Итого:						до 60
6 семестр						
	1 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций по теме 9	<b>Раздел 5</b> Комплексное применение средств адаптивной физической культуры.	Доклад	1	-	до 20
			Собеседование	2	-	до 4- один верный ответ – 2 балла
			самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6
	2 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций по теме 10		Доклад	1	-	до 20
			Собеседование	2	-	до 4- один верный ответ – 2 балла

			самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6
Итого:						до 60
Промежуточная аттестация (Зачёт)		Раздел 1 Раздел 2 Раздел 3 Раздел 4 Раздел 5	Доклад	1	-	до 20
			Собеседование	4/4	-	до 20 один верный ответ – 5 баллов
Итого за промежуточную аттестацию (зачет)						до 40 баллов
Итого по результатам освоения обучающимися компетенций по темам 1-11						до 100 баллов

**Для заочной формы обучения**

№ п/п	Вид контроля и аттестации	№ и наименован ие блока (раздела) дисциплины	Оценочные средства			Коли чество баллов
			форма	Количес тво вопросов в задании	Кол ицеств о незави симых вариан тов	
2-5 семестры						
1	Контроль уровня усвоения обучающимися компетенций по темам 1-8	Раздел 1-4	Собеседование	2	-	до 30 баллов (один верный ответ -15 баллов)
			Систематично сть и	-	-	до 30 баллов

			активность на практических занятиях			
Итого:						до 60

№ п/п	Вид контроля и аттестации	№ и наименован ие блока (раздела) дисциплины	Оценочные средства			Коли чество баллов
			форма	Количес тво вопросов в задании	Кол ицеств о незави симых вариан тов	
	6 семестр					
1	Контроль уровня усвоения обучающимися компетенций по темам 9-10	Раздел 5	Собеседование	2	-	до 30 баллов (один верный ответ -15 баллов)
			Систематично сть и активность на практических занятиях	-	-	до 30 баллов
Итого:						60
Промежуточная аттестация (зачет)		Раздел 1 Раздел 2 Раздел 3 Раздел 4 Раздел 5	Доклад	1/1	-	до 20 баллов
			Собеседование	4/4	-	до 20 один верный ответ – 5 балла
Итого в рамках контрольно-оценочного мероприятия						до 40
Итоговые показатели контроля уровня освоения обучающимися компетенций						60-100 баллов

## 7.2. Примеры оценочных средств рубежного контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

### 7.2.1. Оценочные средства для рубежных контролей и оценки уровня усвоения обучающимся компетенций по учебной дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура»

#### Рубежный контроль 1.

1. Собеседование
2. Доклад

#### Рубежный контроль 2.

1. Собеседование
2. Доклад

#### Промежуточная аттестация (зачет)

1. Собеседование

**7.3 Тематика вопросов для собеседования по учебной дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура»**

***Примерные вопросы для подготовки***

***2 семестр***

1. Адаптивная физическая культура (АФК) - новая интегральная наука, учебная дисциплина, важнейшая область социальной практики.
2. История развития адаптивной физической культуры.
3. Функции и принципы адаптивной физической культуры
4. Задачи, средства и методы адаптивной физической культуры.
5. Адаптивное физическое воспитание. Адаптивная двигательная рекреация.
6. Адаптивный спорт
7. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
8. Общие представления о здоровом образе жизни. Основные факторы.
9. Формы занятий физическими упражнениями.
10. Влияние физических упражнений на системы организма

***3 семестр***

1. Характеристика общеразвивающих упражнений
2. Задачи, решаемые с помощью общеразвивающих упражнений:
3. Классификация общеразвивающих упражнений
4. Правила составления комплексов общеразвивающих упражнений
5. Инвентарь и оборудование для общеразвивающих упражнений.
6. Правила составления комплексов общеразвивающих упражнений
7. Терминология ОРУ
8. Основные требования безопасности при организации занятий с использованием оборудования и инвентаря.
9. Основные причины травматизма на занятиях.

***4 семестр***

1. Оздоровительная ходьба и ее виды.
2. Общие рекомендации при выполнении оздоровительной ходьбы по пересеченной местности
3. Ходьба в сочетании с бегом по пересеченной местности.
4. Эффекты оздоровительной ходьбы. Возможные режимы занятий: профилактический, оздоровительный, тренировочный
5. Правила спортивной одежды и обуви на занятиях оздоровительной ходьбой.
6. Доступность ходьбы как вида физической нагрузки. Факторы, влияющие на величину физической нагрузки
7. Основные понятия: низкий, высокий старт. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.
8. Бег на короткие, средние, длинные дистанции.
9. Виды бросков и метаний мяча. Ошибки и их исправление.

***5 семестр***

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Объективные показатели функционального состояния здоровья.
3. Значение физических упражнений для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни.
4. Общая характеристика силы. Факторы, обуславливающие силовые возможности человека
5. Общая характеристика быстроты. Факторы, обуславливающие проявление быстроты
6. Общая характеристика выносливости. Факторы, обуславливающие выносливость человека
7. Общая характеристика гибкости. Факторы, обуславливающие проявление гибкости

8.Общая характеристика координационных способностей. Факторы, обуславливающие проявление координационных способностей

9.Возрастная динамика физических качеств

#### **6 семестр**

1.История формирования современных оздоровительных систем физического воспитания.

2.Краткая характеристика: пилатес,стрейчинг,фитнес. Основные различия

3.Оздоровительное действие физических упражнений

4.Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

5.Утомление в процессе занятий физическими упражнениями, виды утомления.

6.Понятие об игровой деятельности

7.Педагогические основы игры (оздоровительные,образовательные,воспитательные).

8. Классификация подвижных игр.

9.Влияние подвижных игр на здоровье и развитие физических качеств человека.

### **7.4.Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков**

#### **Ориентировочная тематика докладов**

#### **2 семестр**

1. Физическая культура студента.

2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.

3. Организация физического воспитания в вузе.

4. Компоненты физической культуры.

5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

6. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.

7.Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

8. Средства физической культуры и спорта.

9. Витамины и их роль в обмене веществ.

10. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

11. Здоровый образ жизни студента.

12. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

#### **3 семестр**

1. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.

2. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

3. Режим труда и отдыха.

4. Гигиенические основы закаливания.

5. Личная гигиена студента и ее составляющие.

6. Профилактика вредных привычек.

7. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

8.Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.

9. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.

10. Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.

11. Основы обучения движениям.

12.Понятие о физических качествах и способностях

#### **4 семестр**

1.Общая характеристика силы

2.Факторы, обуславливающие силовые возможности человека

3.Общая характеристика быстроты

4.Факторы, обуславливающие проявление быстроты

5.Общая характеристика выносливости

6.Факторы, обуславливающие выносливость человека

7.Общая характеристика гибкости

8.Факторы, обуславливающие проявление гибкости

- 9.Общая характеристика координационных способностей
- 10.Факторы, обуславливающие проявление координационных способностей
- 11.Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
12. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

#### **5 семестр**

- 1.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
- 2.Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
3. Формы занятий физическими упражнениями.
4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Формы и содержание самостоятельных занятий.
6. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
7. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
8. Физическая культура в режиме трудового дня.
9. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
10. Основные виды релаксации.
11. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
12. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

#### **6 семестр**

- 1.История ФК и С как наука и учебный предмет.
- 2.Понятие ФК. Возникновение и становление ФК в первобытном обществе.
- 3.ФК Древнего Востока.
- 4.ФК Античной Греции.
- 5.ФК Древнего Рима.
- 6.Древнегреческие агоны.
- 7.ФК в средневековой Западной Европе.
- 8.ФК в средневековой Восточной Европе.
- 9.ФК в средневековой Азии.
- 10.Структура международного спортивного движения.
- 11.Международное студенческое спортивное движение.

#### **Промежуточная аттестация**

- 1.Становление и развитие рекреационного направления в физической культуре.
- 2.Пионеры возрождения олимпийской идеи. Деятельность Пьера де Кубертена.
- 3.Становление международного олимпийского движения. Олимпийская Хартия. Первые олимпиады современности.
- 4.Международное олимпийское движение в период между двумя Мировыми войнами.
- 5.Международное олимпийское движение после второй Мировой войны.
- 6.Формирование современных систем физического воспитания.
- 7.Олимпийские игры в период с 1992г.
- 8.Зимние олимпийские игры. История возникновения и развития
9. Паралимпийские игры. История возникновения и развития
- 10.Дефлимпийские игры. История возникновения и развития
11. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
12. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в ВУЗе.
13. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
14. Студенческие спортивные организации.
15. Понятие о физической реабилитации
16. Задачи физической реабилитации
17. Принципы медицинской и физической реабилитации
18. Средства медицинской и физической реабилитации
19. Понятие о лечебной физической культуре
20. Особенности метода лечебной физкультуры
21. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений



## **7.5. Критерии оценок знаний обучающихся по дисциплине**

### **7.5.1 Оценка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется в баллах в комплексной форме с учётом:**

Текущий контроль проводится в ходе занятий с целью определения степени усвоения учебного материала, своевременного вскрытия недостатков в подготовке обучающихся и принятия, необходимых мер по совершенствованию методики преподавания дисциплины, организации работы в ходе занятий и оказания им индивидуальной помощи.

Объектами текущего контроля знаний являются:

-систематичность и активность работы на практических занятиях.

При контроле систематичности и активности работы на практических занятиях могут оцениваться: уровень теоретических знаний изученного материала, продемонстрированный в устных ответах; активность на практических занятиях, регулярное посещение занятий;

-выполнение заданий для самостоятельной работы. При контроле выполнения заданий для СР могут оцениваться: самостоятельная обработка тем в целом или отдельных вопросов; выполнение заданий в рабочей тетради для самостоятельной работы (для заочной формы обучения).

-спортивная работа (посещение спортивных секций, участие в соревнованиях различного ранга.

#### **100-90 балл - зачтено**

Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

Обучающийся полностью усвоил программный материал. Знает методологические и теоретические основы физической культуры.

#### **89-74 балл - зачтено**

Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

#### **73-60 балл - зачтено**

Теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.

#### **Менее 60 баллов – не зачтено**

Теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения: учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий.

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

### **Перечень основной литературы**

1. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес: учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 с. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83607.html>

2. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В.Н.. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 656 с. — ISBN 978-5-907225-93-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119191.htm>

3. Михалина Г.М. Начальная спортивная подготовка средствами гимнастики : учебное пособие для студентов вузов физической культуры и спорта / Михалина Г.М., Игонова Е.С.. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 172 с. — ISBN 978-5-907225-97-8. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123407.html>

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Матвеев Л.П.. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html>

5. Татарова, С. Ю. Педагогические элементы морфогенеза здорового образа жизни студентов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. — 202 с. — ISBN 978-5-6040243-1-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75467.html>

6. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>

7. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html>

8. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454085>

9. Рипа М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453942>

10. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 164 с. — ISBN 978-5-907225-11-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88510.html> (дата обращения: 04.10.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### **Дополнительная литература:**

8. Волокитин, А. В. Здоровье в движении : учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 58 с. — ISBN 978-5-88247-870-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83190.html>

9. Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е. В. Витун, В. Г. Витун. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. — 111 с. — ISBN 978-5-7410-1674-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>

10. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html>

11. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-8149-

2527-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78475.html>

12. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 100 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74279.html>

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

- Университетская электронная библиотека In Folio <http://infofolio.asf.ru/index.asp>
- Библиотека гуманитарных наук – <http://www.gumer.info/>
- Электронно-библиотечная система издательства «Лань» - <http://e.lanbook.com>
- Электронно-библиотечная система "ЭБС IPRSMART" – <http://www.iprsmart.ru>
- Библиотека учебной и научной литературы. Русский Гуманитарный Интернет Университет – [WWW.I:U.RU](http://WWW.I:U.RU)
- Российская государственная библиотека- <https://search.rsl.ru/ru/record/01002834007>

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

На первом практическом занятии по учебной дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура» преподаватель обязан ознакомить обучающихся:

- планами практических занятий и методикой их проведения;
- с вопросами для самостоятельной работы и методикой контроля за их изучением (для заочной формы обучения)
- с вопросами, критериями сдачи зачета и порядком его проведения.

**Перед проведением очередного рубежного контроля обучающийся обязан:**

- отработать в конспекте все теоретические вопросы пройденного материала в объеме, обеспечивающем четкие, ясные и конкретные ответы;
- закрепить и отработать материал пройденный на практических занятиях.
- отработать (практически) задания педагога по пройденному материалу, отнесенные к разделу изучаемых самостоятельно.

**Для выполнения поставленных задач обучающийся:**

- осуществляет подбор необходимой учебной, научной, учебно-методической литературы и первоисточников (дается в Программе курса или как методические рекомендации к изучению темы);
- прочитывает отобранную литературу по каждому вопросу, а затем составляет конспект или тезисы ответа.

**Содержание методических рекомендаций может включать:**

- советы по планированию и организации времени, отведенного на изучение дисциплины;
- описание последовательности действий обучающегося или «сценарий изучения дисциплины»;
- перечень тем и вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с рекомендациями по использованию учебно-методических материалов с указанием вида контроля;
- рекомендации по использованию учебно-методических материалов по дисциплине;
- рекомендации по работе с литературой и ресурсами сети «Интернет»;
- советы по подготовке к зачёту;
- разъяснения и рекомендации по выполнению и оформлению текущего контроля знаний, заданий к практическим занятиям и т.д.

**Условиями для успешной самостоятельной работы являются:**

### **1. Целеустремленность и сознательная активность:**

- а) осознанная постановка цели, конкретизация своих задач на самостоятельную работу,
- б) выбор способа действий, средств,

- в) волевые усилия,
- г) анализ сделанного, постановка новых задач.

2. Систематичность и планомерность.

## **2. Формы и методы изучения и конспектирования работ.**

В работе над литературой можно выделить 3 этапа:

1. Ознакомительный, в ходе которого вы знакомитесь с каталогом библиотеки, делаете выборку к теме, заказываете литературу в библиотеке. (Учебники, учебные пособия, разработки тем планов, первоисточники и т.д.)

2. Этап чтения литературы.

### **3. К чтению есть определенные требования:**

1) систематичность чтения, т.е. читать не от раза к разу, а ежедневно, желательно с записями в тетрадях и со своими итоговыми выводами (резюме).

2) Осмысленность чтения, т.е. надо овладевать понятийным аппаратом.

3. Этап ведение рабочих записей.

а) можно вести т. н. тематические тетради, в которых делать выписки к определенным темам, а также вести доработку лекций на полях или в самом тексте.

б) основными формами записи прочитанного могут быть: план, тезисы, конспект.

**I. Составление плана прочитанного.** Запись в форме плана означает перечисление главных вопросов. В результате получается как бы сжатая схема изучаемого материала. Несколько иначе выглядит развернутый план. Его назначение не только зафиксировать главное в тексте, но и дать необходимое обоснование этой мысли, (цифровые данные, интересные выражения, факты). Причем вопросы плана можно изложить и своими словами и словами автора.

**II. Весьма ценным видом записи при чтении являются тезисы.** (Основные положения, утверждения от греческого "Teas" - утверждаю). Тезисы составляют промежуточное положение между планом и конспектом. В них кратко дается основное содержание книги. Перед тем, как записывать тезисы, прочитанный текст разделяют на небольшие части - разделы, параграфы или же абзацы в соответствии с планом и затем формулируют сущность прочитанного своими словами, как бы отвечая на вопрос: что именно здесь утверждает, защищает автор. Тезисы позволяют в краткой форме записать обобщение и выводы о прочитанном. Тезисы называются простыми, если выписанные мысли ничем не подтверждаются и сложными, если они подкрепляются доводами, аргументами.

Следовательно, при составлении тезисов необходимо глубоко продумать, понять содержание книги, статьи, уметь выделить основные положения и кратко их сформулировать.

**III. Составление конспекта прочитанного** - это наиболее сложный и содержательный метод записывания при работе с книгой, потому что он объединяет в себе все виды записи и вместе с тем представляет собой нечто более цельное и своеобразное. Конспект книги (от лат. "коспектус" - обзор) - это краткое, последовательное изложение основного содержания книги, лекции, записанное в последовательной форме, и освобожденное от повторений и т. д. В тоже время в конспекте следует привести, помимо основных мыслей автора, выписки и цитаты, подтверждающие основные положения и выводы, вытекающие из книги.

### **Методика записей:**

1. Записывать следует самое главное и по возможности наиболее кратко (запись должна быть сжата и лаконична).

2. Начинать запись надо с тщательно проверенных библиографических данных:

- фамилия и инициалы авторов,
- название книги или статьи (полное),
- место и год издания, издательство и т. д.
- номера журнала или выпуска,
- краткий исторический очерк времени написания книги и т. д.

3.В тетрадях рекомендуется оставлять широкие поля для последующих вставок, дополнений, записей своих мыслей.

4.Записи должны делаться только после окончания чтения данной книги.

Методика работы на практических занятиях

На практических занятиях дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка» обучающиеся приобретают основные умения и навыки, выполнения заданий, советуемые темам программы:

- 1.сознательность в обучении;
- 2.творческая активность;
- 3.развитие профессионального мышления;
- 4.систематичность знаний, умений и навыков;
- 5.тематика учебного материала строится логично, по принципу «от простого к сложному».

**Интерактивные формы обучения.** Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью и задачами программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, а также требованиями ФГОС с учетом специфики ОПОП.

К методам интерактивного обучения относятся те, которые способствуют вовлечению обучающихся в активный процесс получения и переработки знаний.

К интерактивным методам относятся также презентации с использованием различных вспомогательных средств: видеофильмов, слайдов, мультимедийной презентации и т.п.

**Преподавание и изучение дисциплины предполагает использование следующих видов образовательных технологий:**

1.Информационные образовательные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

2.Проблемное обучение – стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы.

3.Междисциплинарное обучение – использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте решаемой задачи.

4.Опережающая самостоятельная работа – изучение обучающимися нового материала до его изучения в ходе аудиторных занятий.

## **10. Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Освоение дисциплины предполагает использование для практических занятий спортивного зала, спортивного инвентаря и оборудования.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая список программного обеспечения и информационных справочных систем**

**Список программного обеспечения**

**Лицензионное программное обеспечение:**

1. Microsoft Windows 10
2. Microsoft Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint)
3. Access 2013 Acdbc

**Свободно-распространяемое или бесплатное программное обеспечение**

1. Microsoft Security Essentials
2. 7-Zip

3. Notepad++
4. Adobe Acrobat Reader
5. WinDjView
6. Libreoffice (Writer, Calc, Impress, Draw, Math, Base)
7. Scribus
8. Moodle.

#### **Справочные системы**

1. Справочно-правовая система «ГАРАНТ»
2. Система проверки на заимствования «ВКР-ВУЗ»

#### **Электронно-библиотечные системы:**

- Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>
- Электронно-библиотечная система «ЭБС IPRsmart» <http://www.iprbookshop.ru>

### **12. Описание материально-технической базы (в т.ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа инвалидов**

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения занятий по дисциплине устанавливается образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом образовательная организация должна учитывать рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места и предоставляются образовательные ресурсы с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.