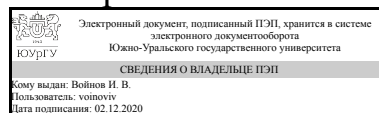


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета
Филиал г. Миасс
Электротехнический



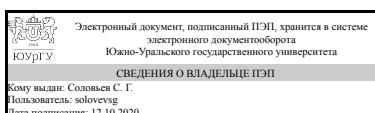
И. В. Войнов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ЭД.1.01.02 Адаптивная физическая культура и спорт
для специальности 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов
уровень специалист **тип программы** Специалитет
специализация Ракетные транспортные системы
форма обучения очная
кафедра-разработчик Социально-гуманитарные и правовые дисциплины

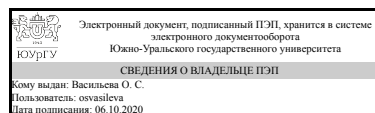
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов, утверждённым приказом Минобрнауки от 01.12.2016 № 1517

Зав.кафедрой разработчика,
д.юрид.н., проф.



С. Г. Соловьев

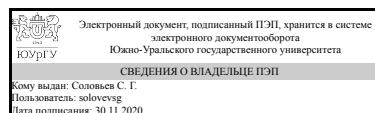
Разработчик программы,
к.пед.н., доцент



О. С. Васильева

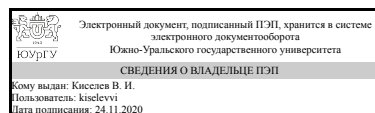
СОГЛАСОВАНО

Декан факультета разработчика
д.юрид.н., проф.



С. Г. Соловьев

Зав.выпускающей кафедрой
Прикладная математика и
ракетодинамика
к.техн.н., доц.



В. И. Киселев

Миасс

1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины "Адаптивная физическая культура и спорт" является максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, используя основные формы, средства и методы адаптивной физической культуры, коррекцию физического развития студентов с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья. Задачами освоения дисциплины "Адаптивная физическая культура и спорт" является обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма студента через оптимальные физические нагрузки, формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Внутренними важнейшими задачами адаптивной физической культуры выступают оздоровительные и коррекционные задачи: - укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма студентов; - активизация защитных сил организма студентов; - повышение физиологической активности органов и систем организма; - укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы; - коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия, коксартрозы); коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки); - коррекция и развитие общей и мелкой моторики; - обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья студентов.

Краткое содержание дисциплины

Дисциплина "Адаптивная физическая культура и спорт" включает в себя теоретические и практические знания. Можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение студентов элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением студентами соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по адаптивной физической культуре в начале семестра относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в течение учебного года и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)
<p>ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих</p>	<p>Знать: роль адаптивной физической культуры в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение адаптивной физической культуры в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Роль физической культуры в формировании здоровья человека, основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры. Теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей. Различия и основное содержание видов, методов и средств адаптивной физической культуры. Особенности работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья. Построение учебно-тренировочных занятий по адаптивной физической культуре и особенности проведения их основных частей.</p> <p>Уметь: выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовки. Выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции и развития физических качеств в зависимости от физической подготовки. Разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и оздоровительную программу для себя, комплексы профессионально-прикладной адаптивной физической культуры с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности. Самостоятельно составлять и технически правильно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Использовать физические упражнения для профилактики профессиональных и личных заболеваний. Выбирать необходимые средства и методы адаптивной физической культуры для</p>

	достижения должного уровня физической подготовки.
	Владеть: техникой выполнения упражнений и результативно выполнять их. Основными понятиями адаптивной физической культуры. Необходимыми навыками и умениями контакта с лицами с различными отклонениями в состоянии здоровья, методами обучения их двигательным действиям.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Б.1.01 Физическая культура

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	72	72	72	72	40
<i>Аудиторные занятия:</i>	288	64	64	64	64	32
Лекции (Л)	0	0	0	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	288	64	64	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	40	8	8	8	8	8
Массаж, виды, характеристики, системы. Написание письменных работ реферативной направленности	8	8	0	0	0	0
Самомассаж. Написание письменных работ реферативной направленности	8	0	8	0	0	0
Основные понятия физиотерапии. Написание письменных работ реферативной направленности.	8	0	0	8	0	0
Лечебное применение физиотерапии. Написание письменных работ реферативной направленности	8	0	0	0	8	0
Физическая реабилитация. Написание письменных работ реферативной направленности	4	0	0	0	0	4
Подготовка к зачету	4	0	0	0	0	4
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	88	0	88	0
2	Элементы различных видов спорта (адаптивные виды и формы)	80	0	80	0
3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика, ЛФК	116	0	116	0
4	Контрольный раздел	4	0	4	0

5.1. Лекции

Не предусмотрены

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-2	1	Упражнения для развития силы	4
3-4	1	Упражнения для развития силы: упражнения с отягощением	4
5-6	1	Упражнения для развития силы: с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые мортизаторы)	4
7-8	1	Упражнения для развития силы: с отягощением (гантели, набивные мячи).	4
9-10	1	Упражнения для развития выносливости	4
11-12	1	Упражнения для развития выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения	4
13-14	1	Упражнения для развития быстроты	4
15-16	1	Упражнения для развития быстроты, совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы	4
17-18	1	Упражнения для развития гибкости	4
19-20	1	Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые)	4
21-22	1	Методы развития гибкости: пассивные (с самозахватами или с помощью партнера)	4
23-24	1	Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга	4
25-26	1	Упражнение для развития ловкости	4
27-28	1	Методы воспитания ловкости	4
29-30	1	Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр	4
31-32	1	Методы воспитания ловкости. Использование гимнастических упражнений, элементов аэробики.	4
33-34	1	Упражнение на координацию	4
35-36	1	Закрепление упражнений для развития силы	4
37-38	1	Закрепление упражнений для развития выносливости	4
39-40	1	Закрепление упражнений для развития гибкости	4
41-42	1	Закрепление упражнений для развития быстроты	4
43-44	1	Закрепление упражнений для развития ловкости	4

45-46	2	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	4
47-48	2	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений.	4
49-50	2	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции	4
51-52	2	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Бег и его разновидности	4
53-54	2	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Оздоровительный бег	4
55-56	2	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Спортивная ходьба	4
57-58	2	Спортивные игры (адаптивные формы)	4
59-60	2	Обучение технике спортивных игр: баскетбол	4
61-62	2	Обучение технике спортивных игр: волейбол	4
63-64	2	Обучение технике спортивных игр: футбол	4
65-66	2	Обучение технике спортивных игр: гандбол	4
67-68	2	Общие и специальные упражнения игрока: волейбол	4
69-70	2	Общие и специальные упражнения игрока: баскетбол	4
71-72	2	Общие и специальные упражнения игрока: футбол	4
73-74	2	Общие и специальные упражнения игрока: гандбол	4
75-76	2	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения	4
77-78	2	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.	4
79-80	2	Педагогическая характеристика подвижных игр и их форм	4
81-82	2	Доступные виды эстафет: с предметами и без них	4
83-84	2	Теоретическое ознакомление с различными видами подвижных и спортивных игр	4
85	3	Закаливание и его значение для организма человека.	2
86-87	3	Занятие на улице, методические принципы и рекомендации к закаливанию.	4
88-89	3	Занятие на улице, методические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания солнцем, воздухом и водой	4
90	3	Лечебная гимнастика (ЛФК)	2
91-92	3	Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.	4
93-94	3	Общие требования к применению ЛФК при патологии сердечно-сосудистой системы	4
95-96	3	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	4
97-98	3	ЛФК при заболеваниях органов дыхания	4
99-100	3	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения	4
101-102	3	ЛФК при заболеваниях нервной системы	4
103-104	3	ЛФК при заболеваниях суставов и мягких тканей	4
105-106	3	ЛФК при ожогах и отморожениях	4
107-108	3	ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	4
109-110	3	Особенности реабилитации спортсменов после травм и заболеваний ОДА	4
111-112	3	ЛФК при патологиях позвоночника	4

113	3	ЛФК после операций на грудной клетке	2
114	3	ЛФК после операций брюшной полости	2
115	3	ЛФК после ампутации конечности	2
116	3	ЛФК при ишемической болезни	2
117	3	ЛФК при гипертонической болезни	2
118	3	ЛФК при инфаркте миокарда	2
119	3	ЛФК при острой пневмонии	2
120	3	ЛФК при хроническом бронхите	2
121	3	ЛФК при бронхиальной астме	2
122	3	ЛФК при плеврите	2
123	3	ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки	2
124	3	ЛФК при хроническом гастрите	2
125	3	ЛФК при холецистите	2
126	3	Лечебная физическая культура при сахарном диабете	2
127	3	ЛФК при ожирении	2
128	3	Лечебная физическая культура при артрите	2
129	3	ЛФК при остеохондрозе	2
130	3	Лечебная физическая культура при сколиозе	2
131	3	Лечебная физическая культура при плоскостопии	2
132	3	ЛФК при мозговом инсульте	2
133	3	ЛФК при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ)	2
134	3	ЛФК при компрессионных переломах позвоночника	2
135	3	ЛФК после операций на сердце	2
136	3	ЛФК после операций на желудке	2
137	3	Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания.	2
138	3	Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике Йоги, бодифлекс, Стрельниковой, Бутейко и др.)	2
139	3	Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг), снятие психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.	2
140	3	Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ с учетом отклонений состояния здоровья, овладение инструкторской практикой проведения комплекса профилактической гимнастики.	2
141-142	3	Организация занятий физической культурой в специальных медицинских группах вузов	4
143	4	Контрольные мероприятия по профилактической и оздоровительной гимнастике, ЛФК	2
144	4	Контрольные мероприятия по адаптивным формам и видам общей физической подготовке. Контрольные мероприятия по адаптивным формам и методам элементов различных видов спорта	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС		
Вид работы и содержание задания	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)	Кол-во часов
Основы массажа, системы и виды, характеристики массажных приемов, самомассаж,	ЭУМД, осн. лит., 2, главы 4; с. 131-190., осн. лит., 3, глава 2; с. 94-105	15
Основы физиотерапии, понятия, организация, санитарно-курортное лечение, лечебное применение терапии, физическая реабилитация.	ЭУМД, осн. лит., 2, глава 5, стр. 190-312.	15
Подготовка к зачету и написание письменных работ реферативной направленности	ЭУМД, осн. лит., 2, главы 4; с. 131-190., глава 5, стр. 190-312.; осн. лит., 3, глава 2; с. 94-105.; осн. лит., 1, ; осн. лит., 4 часть 2.	10

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Использование методов, основанных на изучении практики (case studies)	Практические занятия и семинары	Метод анализа конкретных ситуаций развивает способность к анализу жизненных и производственных задач. Сталкиваясь с конкретной ситуацией, обучаемый должен определить: есть ли в ней проблема, в чем она состоит, определить свое отношение к ситуации. В учебном процессе по адаптивной физической культуре чаще проявляется в спортивных и подвижных играх (раздел 2), когда необходимо проанализировать свои действия в командной игре	8
Использование проблемноориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук	Практические занятия и семинары	Использование знаний по физиологии, анатомии, биологии и других наук (понятий «траектория», «инерция», «ускорение» и др.) при изучении практического раздела по разделам (1-3)	8
Использование проектноорганизованных технологий обучения работе в команде над комплексным решением практических задач	Практические занятия и семинары	Метод игрового проектирования значительно активизирует изучение учебных дисциплин, делает его более результативным вследствие развития навыков проектно-конструкторской деятельности обучаемого. В подвижных и спортивных играх (раздел 2) проявляется в тактических и позиционных командных действиях с целью успешного противостояния командным действиям соперника.	8
Применение активных методов обучения, "контекстного" и "на	Практические занятия и	Проводится, руководствуясь принципами индивидуализации, гибкости,	8

основе опыта"	семинары	<p>элективности, развития сотрудничества. Физическая нагрузка на практических занятиях индивидуализирована для каждого студента по темам 1-3 (зависит от степени подготовленности, физического развития и уровня здоровья). Субъект субъектные отношения в образовательном процессе по физической культуре способствуют развитию сотрудничества и заинтересованность в результатах обучения. Принцип контекстности требует подчинения содержания обучения содержанию и условиям реализации будущей профессиональной деятельности, в результате чего обучение приобретает контекстный характер, способствуя ускорению последующей профессиональной адаптации. В результате обучения по дисциплине «Адаптивная физическая культура и спорт» с использованием активных методов студент не только достигает должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но и владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p>	
Здоровьесберегающие технологии	Практические занятия и семинары	<p>Преподаватель физической культуры – профессия особенная. Избран её, педагог становится в ответе за здоровье учащихся, их физическое, психическое, нравственное и социальное развитие. Поэтому важное место в профессиональной деятельности отводится здоровьесберегающим технологиям, цель которых, обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения в университете, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, использовании наглядности и сочетании</p>	8

		<p>различных форм предоставления информации. Педагогическая технология здоровьесбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров; их учёт в учебно-воспитательной работе; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе. Одним из главных направлений здоровьесбережения считаем создание здорового психологического климата на занятиях. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса. Контрольные испытания, задания, тестирование дают исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых – учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Во время занятия чередуем различные виды учебной деятельности; используем методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения учеников. Большое значение имеет и эмоциональный климат на занятии: «хороший смех дарит здоровье», эмоциональная мотивация в начале занятия, создание ситуации успеха. И, конечно же, при выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол учащихся, состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности. На занятиях обеспечиваем необходимые условия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, характеристика воздуха, температурный режим). Занятия проводятся по возможности на свежем воздухе.</p>	
Технология игры или игровая технология	Практические занятия и семинары	<p>Практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычное занятие интересным и</p>	8

увлекательным. Игровая деятельность на занятиях физической культуры занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу человека, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Игровая деятельность на занятиях дает возможность повысить у студентов интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная. Ускорение темпа современной жизни ставит задачу более активно использовать игру. Сейчас очевидно, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Особое внимание следует уделять подвижным играм, направленные на совершенствование игровых умений и технико-тактических взаимодействий, необходимых при дальнейшем изучении и овладении спортивными играми. И, конечно, подвижные игры, это прекрасная база по развитию двигательных способностей и умений. В силу особенностей детей не всякую игру можно использовать, необходимо учитывать уровень трудности игры и сложность ее во взаимодействии игроков. Игра будет интересна, если доступна и понятна. Для этого можно использовать различные варианты одной игры, которые предусматривают

		<p>сохранение ее правил и умений студентов с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Для того, чтобы игра приносила пользу, необходимо продумывать ее до мелочей. Строго соблюдать правила игры, технику безопасности, как для играющих, так и для наблюдающих за игрой. Игры с дидактической направленностью учат студентов объединять движения и полученные на занятиях и в повседневной жизни знания, факты, систематизируя их в единое целостное представление об окружающей действительности.</p>	
<p>Технология уровневой дифференциации</p>	<p>Практические занятия и семинары</p>	<p>С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на занятиях физкультуры можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность студентов. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха. Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям: - задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету; - учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучаемого; - распределение на группы с учетом состояния здоровья; - для студентов, освобожденных от занятий по состоянию здоровья, разработаны и утверждены темы рефератов, либо они привлекаются к судейству, оценке работы одноклассников на занятии; - привлечение студентов на дополнительные занятия различными видами спорта и внутривузовские соревнования; - участие студентов в соревнованиях различных уровней. Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных</p>	<p>8</p>

		<p>группах. По характерным индивидуально-психологическим особенностям, составляющим основу формирования гомогенных групп, различают дифференциацию: - по возрастному составу; - по полу (мужские, женские, смешанные, команды, университеты); - по области интересов (гуманитарные, физико-математические, биолого-химические и другие группы, направления, отделения); - по уровню умственного развития (уровню достижений); - по личностно-психологическим типам (типу мышления, характера, темперамента и др.); - по уровню здоровья (физкультурные группы, группы ослабленного зрения, слуха, больничные). Если каждому студенту отводить время, соответствующее его личным способностям и возможностям, то можно обеспечить гарантированное усвоение базисного ядра программы.</p>	
Технология личностно-ориентированного обучения	Практические занятия и семинары	<p>Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств посредством учебных предметов. Современное занятие физической культуры и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения. В начале учебного года выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт). Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры.</p>	8

Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Инновационные формы обучения	Краткое описание и примеры использования в темах и разделах
Инновационная форма обучения, основанная на интернет-технологиях	При реализации основной образовательной программы преподаватель проводит все виды занятий, процедуры оценки результатов обучения в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий с использованием портала "Электронный ЮУрГУ".

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: нет

7. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУНы	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
Все разделы	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	зачёт	Для успешной сдачи зачета по предмету "Адаптивная физическая культура и спорт" каждый студент очного отделения должен выполнить основные требования. Основные требования к зачету по учебной программе физической культуры и спорт приведены в файле. Вся информация размещена в Электронном ЮУрГУ.
Все разделы	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	выполнение письменной работы реферативной направленности	Перечень заданий в файле "Темы рефератов"
Все разделы	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	Собеседование по технике безопасности	Вопросы из трех ведущих разделов по технике безопасности приведены в файле "Основные вопросы по технике безопасности на занятиях физической культурой"

	окружающих		
Все разделы	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	Решение ситуационных задач (последовательность действий, принимаемые решения, теоретический и методический анализ)	Перечень ситуационных задач к каждому из разделов
Все разделы	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	Выполнение требуемых нормативов (текущий контроль)	Выполнение нормативов и требований предъявляемых к студентам на занятиях

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
Выполнение требуемых нормативов (текущий контроль)	Выполнение контрольных нормативов осуществляется в течение изучения одного раздела шесть раз, на последнем занятии подводятся итоги. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Правильное выполнение задания (упражнения) оценивается в 3 балла. Частично правильное соответствует 1 баллу. Неправильное соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 18. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
Решение ситуационных задач (последовательность действий, принимаемые решения, теоретический и методический анализ)	Решение задач осуществляется на последнем занятии изучаемого раздела. На решение 2 задач отводится 0,25 часа. Каждому студенту дается по 2 задачи. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %

	<p>система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Правильное решение задачи соответствует 3 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6. Весовой коэффициент мероприятия – 0,4.</p>	<p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>
<p>Собеседование по технике безопасности</p>	<p>Собеседование осуществляется на втором семинарском занятии, посвященном данной теме. Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос -10 минут При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6. Весовой коэффициент мероприятия – 0,4.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %.</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>
<p>выполнение письменной работы реферативной направленности</p>	<p>С каждым студентом проводится собеседование по заранее выполненной письменной работе. Работа содержит 3 практических вопроса. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Правильное решение задачи соответствует 3 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 9. Весовой коэффициент мероприятия – 0,5.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %.</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>
<p>зачёт</p>	<p>Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; посещение не менее 90% учебных занятий; выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы всего 10) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводятся итоги и возможна до сдачи недостающих тестов. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение всех требований оценивается в 25 баллов, выполнение требований по посещению занятий на 90 % в 10 баллов. Выполнение требований по сдаче всех нормативов и тестов в 10 баллов (за каждый выполненный тест, норматив,</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>

	упражнение 1 балл). За своевременно предоставленные документы медицинского осмотра 5 баллов. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 25.	
--	--	--

7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
Выполнение требуемых нормативов (текущий контроль)	
Решение ситуационных задач (последовательность действий, принимаемые решения, теоретический и методический анализ)	
Собеседование по технике безопасности	Основные вопросы по технике безопасности на учебных занятиях.pdf
выполнение письменной работы реферативной направленности	Темы рефератов по семестрам для дисциплины Адаптивная физическая культура и спорт.pdf
зачёт	Требования к зачету по предмету Адаптивная физическая культура и спорт.pdf

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) *основная литература:*

Не предусмотрена

б) *дополнительная литература:*

Не предусмотрена

в) *отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:*

г) *методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

1. Основы физической реабилитации : учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Фёдорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; под редакцией А. Н. Налобиной. — Омск : СибГУФК, 2017. — 328 с. — ISBN 978-5-91930-078-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107602> (дата обращения: 27.06.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Евсеев, С. П. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы : учебное пособие / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, А. И. Малышев. — Москва : Советский спорт, 2010. — 488 с. — ISBN 978-5-9718-0369-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/4086> (дата обращения: 27.06.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

3. Основы физической реабилитации : учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Фёдорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; под редакцией А. Н. Налобиной. — Омск : СибГУФК, 2017. — 328 с. — ISBN 978-5-91930-078-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107602> (дата обращения: 27.06.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Евсеев, С. П. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы : учебное пособие / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, А. И. Малышев. — Москва : Советский спорт, 2010. — 488 с. — ISBN 978-5-9718-0369-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/4086> (дата обращения: 27.06.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование разработки	Наименование ресурса в электронной форме	Доступность (сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / свободный доступ)
1	Основная литература	Хорошева, Т. А. Физическая реабилитация : учебно-методическое пособие / Т. А. Хорошева, Т. П. Епихина. — Тольятти : ТГУ, 2010. — 223 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
2	Основная литература	Основы физической реабилитации : учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Фёдорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; под редакцией А. Н. Налобиной. — Омск : СибГУФК, 2017. — 328 с. — ISBN 978-5-91930-078-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107602 (дата обращения: 27.06.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
3	Основная литература	Евсеев, С. П. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы : учебное пособие / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, А. И. Малышев. — Москва : Советский спорт, 2010. — 488 с. — ISBN 978-5-9718-0369-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/4086 (дата обращения: 27.06.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
4	Дополнительная литература	Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3 частях / составитель Л. П. Черапкина. — Омск : СибГУФК, [б. г.]. — Часть 2 : Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов — 2017. — 108 с. —	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный

	Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107592 (дата обращения: 27.06.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.		
--	--	--	--

9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)

Перечень используемых информационных справочных систем:

Нет

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	116 (3)	Ворота с сеткой передвижные металлические (футбол) Стойки мобильные (баскетбол) – 2 шт. Стойки передвижные без крепления к полу (волейбол) – 2 шт. Табло универсальное (баскетбол, футбол, волейбол) Сетка разделительная (волейбол)
Практические занятия и семинары	124 (3)	Гак машина – 1 шт. Гантельный ряд 12-50 кг – 1 шт. Голень сидя – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Диски обрешиненные – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Жим ногами углом 45 градусов – 1 шт. Комбинированный станок – 1 шт. Машина Смита – 1 шт. Рамка для приседания – 1 шт. Рычажная тяга – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для жима сидя – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима под углом вверх – 1 шт. Скамейка для пресса регулируемая – 1 шт. Скамейка для приседания – 1 шт. Скамейка регулируемая – 2 шт. Скамейка Скотта – 1 шт. Станок для разгибания спины – 1 шт. Стойка под грифы – 1 шт. Стойка под диски – 1 шт. Стойка с набором гантелей – 1 шт. Т-образная тяга – 1 шт. Тренажер для мышц груди и задних дельт – 1 шт.
Практические занятия и семинары	204 (3)	Бицепс-машина – 1 шт. Блок для мышц спины (верхняя тяга) – 2 шт. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 2 шт. Блочная рамка – 1 шт. Блочная рамка одинарная – 1 шт. Голень-машина сидя – 1 шт. Голень-машина стоя – 1 шт. Грудь-машина – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Комбинированный станок с разгрузением – 2 шт. Рычажная тяга сидя – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Твистер машина – 1 шт. Тренажер для кистей рук – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-разгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-сгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц брюшного пресса – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Тренажер для ягодичных, приводящих и отводящих мышц бедра стоя – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Трицепс машина (французский жим) – 1 шт.
Практические занятия и семинары	207 (3)	Велотренажер – 1 шт.