Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Карамышев Виктор Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 25.09.2026 11:59:51
Уникальный программный ключ:
a69eb4eda2529afde6957b019c031b0323b98d88

Министерство образования и науки Курской области

Государственное образовательное автономное учреждение высшего образования Курской области
«Курская академия государственной и муниципальной службы»

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по
учебно-методическому
обеспечению

_____ Хмелевская И.Г.
(подпись, Ф.И.О.)
«01» июля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптивная физическая культура
38.05.02 Таможенное дело

Направленность (профиль, специализация): Таможенное дело

Форма обучения: Заочная

КУРСК – 2026

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по программе специалитета 38.05.02 Таможенное дело, специализация Таможенное дело и на основании учебного плана по программе специалитета 38.05.02 Таможенное дело одобренного Ученым советом академии, протокол № 17 от «29» мая 2026 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов по программе специалитета 38.05.02 Таможенное дело, специализация Таможенное дело на заседании кафедры внешнеэкономических связей, таможенного дела и таможенного права «30» июня 2026 г., протокол №11.

Зав. кафедрой
внешнеэкономических
связей, таможенного дела
и таможенного права /Соклаков А.А./

Разработчик программы
Старший преподаватель
кафедры
внешнеэкономических связей,
таможенного дела
и таможенного права _____ Широких С.Ф.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов по программе специалитета 38.05.02 Таможенное дело на заседании кафедры внешнеэкономических связей, таможенного дела и таможенного права «___» _____ 202__ г., протокол № _

Зав. кафедрой
внешнеэкономических
связей, таможенного дела
и таможенного права _____ _____
подпись *ФИО*

1. Цели и задачи дисциплины. Планируемые результаты обучения, соотнесенные с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1 Цели и задачи освоения дисциплины

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение знаниями по формированию практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение знаний по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2 Планируемые результаты обучения, соотнесенные с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции)		Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижений
Код компетенции	Наименование компетенции		
УК-7	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и

	здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; **Уметь:** -выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; **Владеть:** - навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни. - приемами защиты и самообороны, страховки

			и самостраховки.
УК-7	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	УК-7.1 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: -особенности двигательного режима и других условий работы; - о порядок организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы; - основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Уметь: - использовать средства и методы формирования двигательных навыков; - использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Владеть: - навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре; -навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.
УК-7	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях	УК-7.1	Знать: - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

	и в профессиональной деятельности.		- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; - основы контроля за состоянием здоровья. Уметь: - использовать средства и методы формирования двигательных навыков; - использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Владеть: - навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре; -навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура» входит в часть Элективные дисциплины по физической культуре и спорту ОПОП направления подготовки 38.05.02 Таможенное дело и изучается на 1-2 курсах в 2,3 семестрах.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) составляет 9 зачетных единиц (з.е.), 328 академических часов

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	10,6
в том числе:	
лекции	не предусмотрены
лабораторные занятия	не предусмотрены
практические занятия	10
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	317,4
Контроль (подготовка к экзамену)	не предусмотрен
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,6
в том числе:	
зачет	0,6
зачет с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

4.Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

№	Наименование раздела (темы)	Виды деятельности			Формы текущего контроля	Формируемые компетенции
		Лек., час	Лаб., час	Пр., час		
2 семестр						
1.	Коррекция техники основных движений			2	Тестирование	УК-7
2.	Коррекция и развитие координационных			2	Тестирование	УК-7

	способностей					
3.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.			2	Тестирование	УК-7
Итого						
		3 семестр				
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой			2	Тестирование	УК-7
2.	Коррекция техники основных движений			2	Тестирование	УК-7
Итого						
Итого				10		

Практические занятия

№	Наименование практического (семинарского) занятия	Объем, час.
1	**2**	**3**
2 семестр		
1	Коррекция техники основных движений	2
2	Коррекция и развитие координационных способностей	2
3	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	2
Итого за семестр		***6***
3 семестр		
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	2
2	Коррекция техники основных движений	2
Итого за семестр		***4***
Итого		***10***

5.Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой академии:

а) библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;

б) имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

кафедрой:

а) путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

б) путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств;

в) путем разработки:

методических рекомендаций, пособий по организации самостоятельной работы студентов.

6. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный и (или) научный опыт человечества. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование общей и профессиональной культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует гражданскому, правовому, экономическому, профессионально-трудовому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в академии единой развивающей образовательной и воспитательной среды.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в них целеустремленности, инициативности, креативности, самостоятельности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) и практики, при изучении/прохождении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической	Базовые физкультурно-спортивные виды Новые		Производственная практика (тип - научно-исследовательская

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	физкультурно-спортивные виды Практическая физическая культура для специальной группы Адаптивная физическая культура Физическая культура и спорт		работа) Производственная практика (тип - преддипломная практика)

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

Код компе-тенции/этап (*указывается название этапа из п.7.1)*	Показатели оценивания компетенции	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый (зачтено)	Продвинутый (зачтено)	Высокий (зачтено)
1	2	3	4	5
УК-7 начальный, основной	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	**Знать:** основные методы и средства формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основы здорового образа жизни; способы контроля и оценки своего здоровья и физического развития. **Уметь:** под руководством преподавателя и самостоятельно выполнять основные физические упражнения для укрепления и сохранения	**Знать:** уверенно и чётко все изучаемые средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также основы здорового образа жизни. **Уметь:** самостоятельно поддерживать свою физическую форму в хорошем состоянии,	**Знать:** углублённый спектр средств и методов для организации и проведения индивидуальных, коллективных и массовых занятий физической культурой, а также основы здорового образа жизни, средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность.

		здоровья; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей. **Владеть:** основными навыками и приёмами прикладной физической культуры для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; а также навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности	укреплять и сохранять здоровье; поддерживать здоровый образ жизни; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей. **Владеть:** навыками использования полученных знаний для повышения работоспособности, обеспечения здорового образа жизни, социальной и профессиональной деятельности.	**Уметь:** динамично и эффективно поддерживать свою физическую форму в отличном состоянии, опираясь на приобретённый опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих двигательных и функциональных возможностей с целью эффективного решения задач в социальной и профессиональной деятельности; осознанно придерживаться здорового образа жизни. **Владеть:** навыками осознанного и регулярного использования практических знаний по физической культуре для укрепления здоровья, повышения работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК-7 начальный, основной	УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной	**Знать:** основные методы и средства формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков для	**Знать:** уверенно и чётко все изучаемые средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных	**Знать:** углублённый спектр средств и методов для организации и проведения индивидуальных, коллективных и массовых занятий

	нагрузки и обеспечения работоспособности	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Уметь:** под руководством преподавателя и самостоятельно выполнять основные физические упражнения для укрепления и сохранения здоровья; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей. **Владеть:** основными навыками и приёмами прикладной физической культуры для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; а также навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности	навыков и способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также основы здорового образа жизни. **Уметь:** самостоятельно поддерживать свою физическую форму в хорошем состоянии, укреплять и сохранять здоровье; поддерживать здоровый образ жизни; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей. **Владеть:** навыками использования полученных знаний для повышения работоспособности, обеспечения здорового образа жизни,	физической культурой, а также основы здорового образа жизни, средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья. **Уметь:** динамично и эффективно поддерживать свою физическую форму в отличном состоянии, опираясь на приобретённый опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих двигательных и функциональных возможностей с целью эффективного решения задач в социальной и профессиональной деятельности; осознанно придерживаться здорового образа жизни. **Владеть**: навыками осознанного и регулярного использования практических знаний по физической культуре для укрепления здоровья, повышения работоспособности, обеспечения

			социальной и профессиональной деятельности.	полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК-7 начальный, основной	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	**Знать:** основные методы и средства формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основы здорового образа жизни; способы контроля и оценки своего здоровья и физического развития. **Уметь:** под руководством преподавателя и самостоятельно выполнять основные физические упражнения для укрепления и сохранения здоровья; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей. **Владеть:** основными	**Знать:** уверенно и чётко все изучаемые средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также основы здорового образа жизни. **Уметь:** самостоятельно поддерживать свою физическую форму в хорошем состоянии, укреплять и сохранять здоровье; поддерживать здоровый образ жизни; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения	**Знать:** углублённый спектр средств и методов для организации и проведения индивидуальных, коллективных и массовых занятий физической культурой, а также основы здорового образа жизни, средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность. **Уметь:** динамично и эффективно поддерживать свою физическую форму в отличном состоянии, опираясь на приобретённый опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих двигательных и функциональных возможностей с целью

		навыками и приёмами прикладной физической культуры для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; а также навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности	социальных и профессиональных целей. **Владеть:** навыками использования полученных знаний для повышения работоспособности, обеспечения здорового образа жизни, социальной и профессиональной деятельности.	эффективного решения задач в социальной и профессиональной деятельности; осознанно придерживаться здорового образа жизни. **Владеть:** навыками осознанного и регулярного использования практических знаний по физической культуре для укрепления здоровья, повышения работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки ЗУН и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

№	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства
2 семестр				
	Адаптивная физическая культура			
1.	Коррекция техники основных движений	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	Адаптивная физическая культура			
2.	Коррекция и развитие координационных способностей	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	Адаптивная физическая культура			

3.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	Адаптивная физическая культура			
4.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	УК-7	СРС	Тестирование
	Адаптивная физическая культура			
5.	Коррекция и развитие сенсорных систем	УК-7	СРС	Тестирование
	Адаптивная физическая культура			
6.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	УК-7	СРС	Тестирование
	Адаптивная физическая культура			
7.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	УК-7	СРС	Тестирование
	Адаптивная физическая культура			
8.	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	УК-7	СРС	Тестирование
3 семестр				
	Адаптивная физическая культура			
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	Адаптивная физическая культура			
2.	Коррекция техники основных движений	УК-7.	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	Адаптивная физическая культура			
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	УК-7	СРС	Тестирование
	Адаптивная физическая культура			
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	УК-7	СРС	Тестирование
	Адаптивная физическая культура			
5.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	УК-7	СРС	Тестирование
	Адаптивная физическая культура			
6.	Коррекция и развитие сенсорных систем	УК-7	СРС	Тестирование
	Адаптивная физическая культура			
7.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	УК-7	СРС	Тестирование
	Адаптивная физическая культура			

8.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	УК-7	СРС	Тестирование
	Адаптивная физическая культура			
9.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	УК-7	СРС	Тестирование
	Адаптивная физическая культура			
10.	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	УК-7	СРС	Тестирование

Примеры типовых контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости

Задания для самостоятельной работы по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»

1. Требования безопасности и гигиены к месту проведения занятий по физической культуре с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидностью, а также к спортивному оборудованию и инвентарю.
2. Техника безопасности на занятиях по различным видам спорта.
3. Техника безопасности при проведении прогулок и в туристических походах.
4. Первая помощь при несчастных случаях в туристических походах.
5. Нормативно-правовые акты, документы регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом.
6. Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях физической культурой и спортом.
7. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, в результате несоблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
8. Спортивный травматизм. Характеристика, причины и меры его предупреждения. Профилактика травматизма.

Задания для самостоятельной работы по теме «Коррекция техники основных движений»

1. Коррекция техники основных движений: ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазания, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнения с предметами и др.
2. Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия.
3. Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.
4. Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками).

Задания для самостоятельной работы по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»

1. Согласованность движений отдельных звеньев тела при быстроте реагирования на изменяющиеся условия.
2. Согласованность движений отдельных звеньев тела, при ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, равновесия,

ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.

Задания для самостоятельной работы по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций»

1. Компенсация утраченных или нарушенных функций.

2. Формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.

3. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

4. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Задания для самостоятельной работы по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»

1. Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

2. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

3. Профилактика травматизма, микротравм.

4. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.

5. Методики закаливания воздухом, солнцем, водой.

6. Использование на занятиях элементов оздоровительных систем.

Задания для самостоятельной работы по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»

1. Коррекция и развитие сенсорных систем:

- дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- развитие зрительной и слуховой памяти;

2. Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям.

3. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.

4. Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение.

5. Фитбол-аэробика: упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений.

Задания для самостоятельной работы по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»

1. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного восприятия.

2. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-пространственного восприятия.

3. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – наглядно-образного мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

4. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

Задания для самостоятельной работы по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений»

1. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).

2. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.

3. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.

4. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.

5. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.

6. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, к. Бутейко и др.), направленным на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Задания для самостоятельной работы по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля».

1. Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния.

2. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья.

3. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.

4. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.

5. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

Задания для самостоятельной работы по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Организационно-правовые основы адаптивной физической культуры и параолимпийского спорта.

3. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.

4. Адаптивная физическая культура обучающегося в системе высшего образования.

Организация адаптивного физического воспитания в системе высшего образования

Задания к зачёту

Индивидуальный норматив

2-3 семестр	
1	Упражнения для развития координации «Ласточка»
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой/ скрещены на груди, ноги закреплены
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/ в упоре лежа на коленях (девушки)
4	Ортостатическая функциональная проба
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))
6	Проба Штанге, проба Генчи. Оценка

Промежуточной аттестации обучающихся

№ п/п	Содержание
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены
4	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))
5	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики
6	Ортостатическая функциональная проба
7	Проба Штанге, проба Генчи Оценка
8	Упражнения для развития координации «Ласточка»

Контрольно-зачетные нормативы и требования выполняют только обучающиеся, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У обучающихся, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам. Для допуска к зачету по дисциплине обучающийся должен выполнить программу семестра, а именно:

- освоить обязательные задания программы;
- выполнить упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом имеющегося заболевания по рекомендации врача.

7.4 Методика оценивания ЗУН, характеризующих этапы формирования компетенций

Для проведения промежуточной аттестации в форме **зачета** используется следующая методика оценивания ЗУН, характеризующих этапы формирования компетенций.

Зачет проводится в виде бланкового тестирования. Бланк состоит из 20 тестовых вопросов и компетентностно-ориентированного задания.

Каждый верный ответ на вопрос оценивается следующим образом:

- вопрос в закрытой форме –1 балл,
- вопрос в открытой форме – 1 балл,
- вопрос на установление правильной последовательности – 1 балл,
- вопрос на установление соответствия – 1 балл.

Максимальное количество баллов за ответы на тестовые вопросы – 20 баллов

Решение компетентностно-ориентированной задачи оценивается следующим образом:

Критерии оценки задания	Максимальный балл
Научно-теоретический уровень выполнения задания	1
Полнота решения задания	1
Степень самостоятельности в подходе к анализу задания, доказательность и убедительность	1
Грамотность речи и правильность использования профессиональной терминологии	1
Полнота и всесторонность выводов	1

Креативность в подходе к решению задания (наличие собственных взглядов на проблему, собственных вариантов решений)	1
Максимальное количество баллов	**6**

Соответствие баллов уровням сформированности компетенций и оценкам по 5-балльной шкале

Баллы	Уровень сформированности компетенций	Оценка по 5-балльной шкале
22-26	высокий	отлично
17-21	продвинутый	хорошо
12-16	пороговый	удовлетворительно
11 и менее	недостаточный	неудовлетворительно

8. Основная и дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины

8.1 Основная литература

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Н.В. Тычинин— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017.— 64 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70821.html — ЭБС «IPRbooks»
2. Каткова А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — 978-5-4263-0617-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/79030.html

8.2 Дополнительная литература

1. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учебник / В.П. Губа [и др.]. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 624 с. — 978-5-9500179-8-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74304.html
2. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.П. Врублевский. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 240 с. — 978-5-9907240-3-7. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55556.html
3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С.С. Даценко [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — 978-5-9906734-7-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43905.html

9. Ресурсы информационно – телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины

http://www.sport.pu.ru/- спортивный портал

http://ftrainer.narod.ru – сайт учителя физической культуры

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ - Система Комплексов Автоматизированных Дидактических Средств

http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/- всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами работы студента при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура» являются практические и самостоятельные занятия. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительных причин. На зачетные занятия могут быть допущены обучающиеся, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются обучающиеся, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Обучающиеся, пропустившие более 50% занятий по болезни, сдают зачет и промежуточную аттестацию только по теоретическому разделу в виде реферата и собеседования по темам дисциплины. Сдача контрольно-зачетных нормативов и требований является необходимым условием получения зачета. В конце каждого семестра, обучающиеся выполняют не менее 3 тестов и требований для оценки развития физических качеств, сформированности навыков и умений, а так же уровня функциональной подготовленности, учитывая рекомендации врача.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по дисциплине обучающихся имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических подготовленности. Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по адаптивной физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Преподаватель уже на первых занятиях объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины «Адаптивная физическая культура»: конспектирование учебной литературы и лекции, составление словарей понятий и терминов и т. п.

Развитие самостоятельности как качества личности является одной из важнейших задач обучения. Термин «самостоятельность» обозначает такое действие человека, которое он совершает без непосредственной или опосредованной помощи другого человека, руководствуясь лишь собственными представлениями о порядке и правильности выполняемых операций.

Самостоятельная работа обучающегося по усвоению учебного материала может выполняться в читальном зале библиотеки, учебных кабинетах (лабораториях), компьютерных классах, дома. Обучающийся подбирает научную и специальную монографическую и периодическую литературу в соответствии с рекомендациями преподавателя или самостоятельно.

Самостоятельная работа обучающихся требует наличия информационно-предметного обеспечения: учебников, учебных и методических пособий, конспектов лекций. Методические материалы должны обеспечивать возможность самоконтроля обучающегося по блоку учебного материала или предмета в целом.

Самостоятельная работа проводится с целью: узичения и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний обучающихся; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений обучающихся.

11. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса (включая программное обеспечение и информационные справочные системы)

11.1 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины (модуля)	Информационные технологии
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	Видео уроки: «Оказания первой медицинской помощи» https://www.youtube.com/watch?v=6CPrxYTh6Lk «Первая медицинская помощь при получении травм в походе» https://www.youtube.com/watch?v=EWsS82aiy28
2	Коррекция техники основных движений	
3	Коррекция и развитие координационных способностей	
4	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	
5	Профилактика и коррекция соматических нарушений	
6	Коррекция и развитие сенсорных систем	
7	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	Презентация «Влияний подвижных и спортивных игр на эмоциональное состоятие человека»
8	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	Мультимедийные занятия: «Комплекс дыхательных упражнений», «Дыхательная гимнастика», «Пять тибетских жемчужин», «Стретчинг»
9	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	Мобильное приложение и носимое устройство – для мониторинга изменения состояний (фитнес браслет/умные часы)

11.2 Перечень лицензионного программного обеспечения

1. MicrosoftWindows7 Starter предустановленная лицензионная;
2. Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academik OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365;
3. Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academik OPEN No Level; Лицензия № 42859743

11.3 Современные профессиональные базы данных

1. Универсальная интернет-энциклопедия Wikipedia http://ru.wikipedia.org

2. Университетская библиотека Онлайн http://www.biblioclub.ru
3. Сервис полнотекстового поиска по книгам http://books.google.ru
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru
5. Федеральный образовательный портал «Российское образование» http://www.edu.ru

11.4 Информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса

1. Справочная правовая система Консультант Плюс- договор №21/2018/К/Пр от 09.01.2018
2.
3.

12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине:

Учебные занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» проводятся в учебных кабинетах, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
305044, г. Курск, улица Станционная, д.8, литер «А» Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №36» (договор №1-36 аренды помещения муниципального нежилого фонда города Курска от 01.07.2020).	Оборудование спортивной площадки: ворота футбольные, турники, брусья, баскетбольные кольца, беговые дорожки с твердым покрытием. Оборудование спортивного зала: скамейки гимнастические - 5 шт., ворота для минифутбола, теннисный стол – 1 шт., гимнастические маты – 2 шт., сетка для волейбола - 1 шт., щиты баскетбольные – 2 шт., канат – 1 шт., перекладина гимнастическая, скамейка для тяжелой атлетики. Спортивный инвентарь: мячи для волейбола – 4 шт., мячи для баскетбола – 3 шт., мячи для минифутбола – 2 шт., мячи для футбола – 2 шт., теннисные ракетки – 2 шт., скакалки – 4 шт., гантели – 4 комплекта.
305009, Курская область, г. Курск, ул. Интернациональная, дом 6-Б. Учебная аудитория № 6 для проведения занятий лекционного и семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.	Рабочие места студентов: стулья, парты. Рабочее место преподавателя: стол, стул, кафедра, аудиторная меловая доска, переносной проектор BenQ MS504, экран для проектора. Переносной нетбук ASUS-X101CH. Справочная правовая система Консультант Плюс - договор №21/2018/К/Пр от 09.01.2018; Microsoft Windows 7 Starter предустановленная лицензионная; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academik OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365; Microsoft Office Professional Plus 2007

	Russian Academik OPEN No Level; Лицензия № 42859743. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий; информационный стенд «Оказание первой помощи».
305009, Курская область, г. Курск, ул. Интернациональная, дом 6-Б. Учебная аудитория №15 помещение для самостоятельной работы.	Рабочие места студентов: стулья, парты. Нетбук ASUS-X101CH – 10 шт. Имеется локальная сеть. Имеется доступ в Интернет на всех ПК. Справочная правовая система Консультант Плюс - договор №21/2018/К/Пр от 09.01.2018; Microsoft Windows 7 Starter предустановленная лицензионная; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academik OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academik OPEN No Level; Лицензия № 42859743.
305000, г. Курск, ул. Ендовищенская, д.8, литер «А2», литер «А1», литер «а» Библиотека. Читальный зал. Помещение для самостоятельной работы.	Рабочие места студентов: стулья, парты. Моноблок DNS -2шт. Имеется доступ в Интернет на всех ПК. Microsoft Windows XP Starter предустановленная лицензионная; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academik OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academik OPEN No Level; Лицензия № 42859743.
305009, Курская область, г. Курск, ул. Интернациональная, дом 6-Б. Кабинет №15а помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.	

13. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть

представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номер страницы, на которой внесено изменение	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения