

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 38.05.02 Таможенное дело

Направленность (профиль): «Правоохранительная деятельность и информационные технологии в таможенном деле»

Форма обучения: очная, заочная

Квалификация (степень) выпускника: специалист таможенного дела

Срок обучения: очная форма – 5 лет, заочная форма – 5 лет 6 мес.

Вид учебной работы	Трудоемкость, часы	
	Очная форма	Заочная форма
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	328	12
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	328	10
• лекции		10
• практические занятия	328	
Промежуточная аттестация (контактная работа)		2
2. Самостоятельная работа студентов, всего		314
• др. формы самостоятельной работы		314
3. Промежуточная аттестация: зачет		2
Итого	328	328

Баранова А.А. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура: Рабочая программа дисциплины (модуля). – Казань: Казанский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации, 2019. – 49 с.

Рабочая программа по дисциплине (модулю) «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура» по специальности 38.05.02 Таможенное дело, направленность «Правоохранительная деятельность и информационные технологии в таможенном деле» составлена Барановой А.А., старшим преподавателем кафедры физической культуры и спорта Казанского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности «Таможенное дело», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» августа 2015 г. № 850, и учебными планами по специальности 38.05.02 Таможенное дело, направленность (профиль) «Правоохранительная деятельность и информационные технологии в таможенном деле» (год начала подготовки - 2019).

Рабочая программа:

**обсуждена и рекомендована** к утверждению решением кафедры физической культуры и спорта Казанского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации от 12.03.2019 г., протокол № 6.

**одобрена** Научно-методическим советом Казанского кооперативного института (филиала) от 03.04.2019, протокол № 5.

**утверждена** Ученым советом Российского университета кооперации от 18.04.2019 г., протокол № 4.

© АНОО ВО ЦС РФ  
«Российский университет  
кооперации» Казанский  
кооперативный институт  
(филиал), 2019  
© Баранова А.А., 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля) .....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) .....	5
4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы .....	5
5. Содержание дисциплины (модуля) .....	6
5.1. Содержание разделов, тем дисциплины (модуля) .....	6
Раздел 2. Для студентов с нарушением речи и слуха .....	9
5.2. Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами (модулями) .....	12
5.3. Разделы, темы дисциплины (модуля) и виды занятий .....	12
6. Лабораторный практикум .....	16
7. Практические занятия (семинары) .....	16
8. Примерная тематика курсовых проектов (работ) .....	23
9. Самостоятельная работа студента .....	23
10. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....	25
11. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	25
12. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	26
13. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем (при необходимости) .....	26
14. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	26
15. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) .....	27
16. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для преподавателей, образовательные технологии .....	28
<b>ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....</b>	<b>29</b>
1. Паспорт фонда оценочных средств .....	30
1.1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины .....	30
1.2. Сведения об иных дисциплинах (преподаваемых, в том числе, на других кафедрах) участвующих в формировании данных компетенций .....	30
1.3. Этапы формирования и программа оценивания контролируемой компетенции .....	30
1.4. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания .....	33
2. Типовые контрольные задания для оценки результатов обучения по дисциплине и иные материалы для подготовки к промежуточной аттестации .....	36
2.1. Материалы для подготовки к промежуточной аттестации .....	36
2.2. Комплект билетов для проведения промежуточной аттестации .....	40
Комплект тестовых заданий для проведения зачета по дисциплине .....	42
2.3. Критерии оценки для проведения зачета по дисциплине .....	44
2.4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания по дисциплине .....	44
<b>ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....</b>	<b>45</b>
<b>КОМПЛЕКТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ .....</b>	<b>46</b>
<b>ТЕМЫ ДОКЛАДОВ .....</b>	<b>47</b>
<b>КОМПЛЕКТ ВОПРОСОВ ДЛЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ .....</b>	<b>48</b>

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины - максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования генетически заложенных и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Задачи освоения дисциплины:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков, качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания;
- знание основ физической культуры и здорового образа жизни;
- владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к дисциплинам базовой части блока Б1.

Для изучения учебной дисциплины необходимо обладать знаниями, полученными основной образовательной программы среднего (полного) общего образования.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующей общекультурной компетенции:

ОК-10 - готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Формируемые компетенции (код компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций	Наименование оценочного средства
ОК-10	Знать методы оценки физических и функциональных качеств; Знать роль физической и адаптивной физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств, психических свойств личности и здоровье сбережения.	Доклад
ОК-10	Уметь управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься физической культурой; Уметь использовать современные креативно-оздоровительные практики; Уметь применять практические умения и навыки по физической культуре в социальной и профессиональной деятельности	Практические задания
ОК-10	Владеть навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств Владеть навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта	Контрольная работа

### 4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

#### *очная форма обучения*

Вид учебной деятельности	Часов							
	Всего	По семестрам						
		1	2	3	4	5	6	
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	328	54	54	54	54	52	60	
Аудиторные занятия всего, в том числе:	328	54	54	54	54	52	60	
Практические занятия	328	54	54	54	54	52	60	
2. Самостоятельная работа студента всего	-	-	-	-	-	-	-	
Вид промежуточной аттестации - зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	328	54	54	54	54	52	60

## заочная форма обучения

Вид учебной деятельности		Часов	
		Всего	По курсам 1
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:		12	12
Аудиторные занятия всего, в том числе:		10	10
Лекции		10	10
Промежуточная аттестация (контактная работа)		2	2
2. Самостоятельная работа студента всего, в том числе:		314	314
Другие виды самостоятельной работы		314	314
Вид промежуточной аттестации - зачет		2	2
ИТОГО:			
Общая трудоемкость	часов	328	328

## 5. Содержание дисциплины (модуля)

### 5.1. Содержание разделов, тем дисциплины (модуля)

#### Раздел 1. Для студентов с нарушением зрения

##### Тема 1.1. Адаптивное физическое воспитание

Конкретизация цели и задач адаптивного физического воспитания, его ведущих функций и принципов.

Отличительные черты адаптивного физического воспитания.

Характеристика содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию.

Отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития двигательных качеств и способностей занимающихся.

##### Тема 1.2. Адаптивная двигательная рекреация

Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации, ее ведущих функций и принципов.

Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации.

Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применения.

Отличительные черты средств и методики некоторых видов адаптивной двигательной рекреации.

Игровые виды адаптивной двигательной рекреации.

Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации

##### Тема 1.3. Адаптивный спорт

Конкретизация целей и задач адаптивного спорта, его ведущих функций и принципов.

Классификация основных направлений адаптивного спорта.

Модели соревновательной деятельности в адаптивном спорте.

Паралимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта.

Спортивная тренировка – главное звено паралимпийских видов спорта.  
Специальное олимпийское движение

#### **Тема 1.4. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные виды двигательной активности**

Конкретизация целей и задач креативных телесно-ориентированных и адаптивной физической культуры, его ведущих функций и принципов.

Основные средства и отличительные черты методики креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видов адаптивной физической культуры.

#### **Тема 1.5. Охрана и развитие остаточного зрения**

Развитие навыков пространственной ориентировки.

Развитие и использование сохранных анализаторов.

Задачи и средства адаптивного физического воспитания.

Коррекционная направленность адаптивного физического воспитания.

Использование и развитие сохранных анализаторов.

Методика организации подвижных игр.

#### **Тема 1.6. Развитие зрительного восприятия**

Цвета, формы, движения (удаление, приближение).

Сравнение, обобщение, выделение.

Развитие двигательной функции глаза.

Укрепление мышечной системы глаза.

#### **Тема 1.7. Коррекция недостатков физического развития**

Депривацией зрения.

Коррекция скованности и ограниченности движений.

Коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства.

Нетрадиционные формы занятий.

#### **Тема 1.8. Активизация функций сердечно-сосудистой системы**

Улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Задачи и средства адаптивного физического воспитания.

Коррекционная направленность адаптивного физического воспитания.

Использование и развитие сохранных анализаторов.

Методика организации подвижных игр

#### **Тема 1.9. Коррекция и совершенствование координационных способностей согласованности движений**

Развитие межпредметных знаний.

Развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.

Развитие физических качеств.

Строевые упражнения.

Упражнения на развитие силы и на развитие быстроты.  
Развитие ловкости и выносливости.  
Развитие гибкости и координации.

### **Тема 1.10. Подвижные игры.**

Подвижные игры без предметов.  
Подвижные игры с предметами.  
Эстафеты без предметов.  
Эстафеты с предметами.  
Характеристика адаптивных подвижных игр.

### **Тема 1.11. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК**

Техника выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.

Комплексы лечебной физической культуры ЛФК.  
Навыки правильного дыхания во время выполнения упражнений.  
Обучение дыхательным упражнениям.  
Лечебная гимнастика.

Комплексы лечебной физической культуры ЛФК нарушений опорно-двигательного аппарата

Комплексы лечебной физической культуры ЛФК органов дыхания.  
Навыки правильного дыхания во время выполнения упражнений.  
Пилатес  
Бодифлекс  
Йога

### **Тема 1.12. Легкая атлетика адаптивные формы и виды**

Легкоатлетические упражнения и их разновидности.

Бег.  
Ходьба.  
Бег трусцой.  
Скандинавская ходьба.  
Виды и элементы видов двигательной активности.  
Аэробика (адаптивная)  
Упражнения под музыку.  
Фитбол-гимнастика  
Закрепление материала.  
Виды и элементы видов двигательной активности.

### **Тема 1.13. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды**

Развитие физических качеств. Строевые упражнения.  
Упражнения на развитие силы.  
Развитие выносливости и координации  
Строевые упражнения.



Развитие обучение ловкости.

### **Тема 1.14. Аэробика (адаптивная)**

Упражнения под музыку.

Фитбол-гимнастика

Выполнение комплекса по музыку.

Разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках.

Разучивание базовых шагов аэробики в связках.

### **Тема 1.15. Спортивные игры (адаптивные виды)**

Обучение основным специальным приемам овладения техникой.

Индивидуальные упражнения в парах.

Адаптивные игры.

Игры: бочче, голбол.

Баскетбол.

Футбол.

Волейбол.

Регби

## **Раздел 2. Для студентов с нарушением речи и слуха**

### **Тема 2.1. Адаптивное физическое воспитание**

Конкретизация цели и задач адаптивного физического воспитания, его ведущих функций и принципов.

Отличительные черты адаптивного физического воспитания.

Характеристика содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию.

Отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития двигательных качеств и способностей занимающихся.

### **Тема 2.2. Адаптивная двигательная рекреация**

Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации, ее ведущих функций и принципов.

Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации.

Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применения.

Отличительные черты средств и методики некоторых видов адаптивной двигательной рекреации.

Игровые виды адаптивной двигательной рекреации.

Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации

### **Тема 2.3. Адаптивный спорт**

Конкретизация целей и задач адаптивного спорта, его ведущих функций и принципов.

Классификация основных направлений адаптивного спорта.

Модели соревновательной деятельности в адаптивном спорте.  
Паралимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта.

Спортивная тренировка – главное звено паралимпийских видов спорта.  
Специальное олимпийское движение

#### **Тема 2.4. Креативные (художественные) телесно-ориентированные виды двигательной активности**

Конкретизация целей и задач креативных телесно-ориентированных и адаптивной физической культуры, его ведущих функций и принципов.

Основные средства и отличительные черты методики креативных художественных, телесно-ориентированных видов адаптивной физической культуры.

#### **Тема 2.5. Повышение базовых видов координационных способностей**

Коррекция функции равновесия.

Упражнения с изменением площади опоры.

Упражнения на узкой площади опоры (приподнятой на высоту от 10—15 см до 40 см).

Задачи и средства адаптивного физического воспитания.

Коррекционная направленность адаптивного физического воспитания.

Использование и развитие сохранных анализаторов.

Методика организации подвижных игр.

#### **Тема 2.6. Повышение уровня физических способностей**

Упражнения на раздражение полукружных каналов (вращения с постепенным увеличением амплитуды, движения).

Упражнения на раздражение отолитового аппарата (начало и конец прямолинейного движения).

Упражнения, выполняемые с закрытыми глазами.

#### **Тема 2.7. Коррекция недостатков физического развития**

Формирование наглядно-действенного, практического мышления.

Коррекция скованности и ограниченности движений.

Коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства.

Нетрадиционные формы занятий.

#### **Тема 2.8. Активизация функций сердечно-сосудистой системы**

Улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Задачи и средства адаптивного физического воспитания.

Коррекционная направленность адаптивного физического воспитания.

Использование и развитие сохранных анализаторов.

Методика организации подвижных игр

## **Тема 2.9. Коррекция и совершенствование координационных способностей согласованности движений**

Развитие межпредметных знаний.

Развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.

Развитие физических качеств.

Строевые упражнения.

Упражнения на развитие силы и на развитие быстроты.

Развитие ловкости и выносливости.

Развитие гибкости и координации.

## **Тема 2.10. Подвижные игры.**

Подвижные игры без предметов.

Подвижные игры с предметами.

Эстафеты без предметов.

Эстафеты с предметами.

Характеристика адаптивных подвижных игр.

## **Тема 2.11. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК**

Техника выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.

Комплексы лечебной физической культуры ЛФК.

Навыки правильного дыхания во время выполнения упражнений.

Обучение дыхательным упражнениям.

Лечебная гимнастика.

Комплексы лечебной физической культуры ЛФК Комплексы лечебной физической культуры ЛФК органов дыхания.

Навыки правильного дыхания во время выполнения упражнений.

Пилатес

Бодифлекс

Йога

## **Тема 2.12. Легкая атлетика адаптивные формы и виды**

Легкоатлетические упражнения и их разновидности.

Бег.

Ходьба.

Бег трусцой.

Скандинавская ходьба.

Виды и элементы видов двигательной активности.

Аэробика (адаптивная)

Фитбол-гимнастика

Виды и элементы видов двигательной активности.

## **Тема 2.13. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды**

Развитие физических качеств. Строевые упражнения.

Упражнения на развитие силы.  
 Развитие выносливости и координации  
 Строевые упражнения.  
 Развитие обучение ловкости.

### **Тема 2.14. Аэробика (адаптивная)**

Фитбол-гимнастика  
 Выполнение комплекса.  
 Разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках.  
 Разучивание базовых шагов аэробики в связках.

### **Тема 2.15. Спортивные игры (адаптивные виды)**

Обучение основным специальным приемам овладения техникой.  
 Индивидуальные упражнения в парах.  
 Адаптивные игры.  
 Игры: бочче, голбол.  
 Баскетбол.  
 Футбол.  
 Волейбол.  
 Регби

## **5.2. Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами (модулями)**

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура» формирует компетенцию ОК-10, необходимую в дальнейшем для формирования компетенций преддипломной практики.

## **5.3. Разделы, темы дисциплины (модуля) и виды занятий**

### **Раздел 1. Для студентов с нарушением зрения**

#### *очная форма обучения*

№ п/п	Наименование темы дисциплины (модуля)	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего
1 семестр					
1	Тема 1. Адаптивное физическое воспитание	-	24	-	24
2	Тема 2. Адаптивная двигательная рекреация	-	30	-	30
3	<b>Итого</b>	-	<b>54</b>	-	<b>54</b>
2 семестр					
4	Тема 3. Адаптивный спорт	-	10	-	10
5	Тема 4. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-	-	10	-	10

	ориентированные виды двигательной активности				
7	Тема 5. Охрана и развитие остаточного зрения	-	10	-	10
8	Тема 6. Развитие зрительного восприятия	-	24	-	24
9	<b>Итого</b>	-	<b>54</b>	-	<b>54</b>
3 семестр					
10	Тема 7. Коррекция недостатков физического развития	-	24	-	24
11	Методика 8. Активизация функций сердечно-сосудистой системы	-	30	-	30
12	<b>Итого</b>	-	<b>54</b>	-	<b>54</b>
4 семестр					
13	Тема 9. Коррекция и совершенствование координационных способностей согласованности движений	-	24	-	24
14	Тема 10. Подвижные игры.	-	30	-	30
15	<b>Итого</b>	-	<b>54</b>	-	<b>54</b>
5 семестр					
16	Тема 11. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	-	24	-	24
17	Тема 12. Легкая атлетика адаптивные формы и виды	-	28	-	28
18	<b>Итого</b>	-	<b>52</b>	-	<b>52</b>
6 семестр					
19	Тема 13. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	-	14	-	14
20	Тема 14. Аэробика (адаптивная)	-	16	-	16
22	Тема 15. Спортивные игры (адаптивные виды)	-	30	-	30
	<b>Итого</b>	-	<b>60</b>	-	<b>60</b>
	<b>Итого</b>	-	<b>328</b>	-	<b>328</b>

### *заочная форма обучения*

№ п/п	Наименование темы дисциплины (модуля)	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего
1 курс					
1	Тема 1. Адаптивное физическое воспитание	2	-	12	14
2	Тема 2. Адаптивная двигательная рекреация	2	-	12	14
3	Тема 3. Адаптивный спорт	2	-	12	14
4	Тема 4. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные виды двигательной активности	2	-	38	40
5	Тема 5. Охрана и развитие остаточного зрения	-	-	20	20
6	Тема 6. Развитие зрительного восприятия	-	-	22	22
7	Тема 7. Коррекция недостатков	-	-	22	22

	физического развития				
8	Тема 8. Активизация функций сердечно-сосудистой системы	-	-	24	24
9	Тема 9. Коррекция и совершенствование координационных способностей согласованности движений	-	-	26	26
10	Тема 10. Подвижные игры.	-	-	24	24
11	Тема 11. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	-	-	20	20
12	Тема 12. Легкая атлетика адаптивные формы и виды	-	-	22	22
13	Тема 13. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	-	-	20	20
14	Тема 14. Аэробика (адаптивная)	-	-	20	20
15	Тема 15. Спортивные игры (адаптивные виды)	2	-	20	22
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>314</b>	<b>324</b>

## Раздел 2. Для студентов с нарушением речи и слуха

### *очная форма обучения*

№ п/п	Наименование темы дисциплины (модуля)	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего
1 семестр					
1	Тема 1. Адаптивное физическое воспитание	-	24	-	24
2	Тема 2. Адаптивная двигательная рекреация	-	30	-	30
3	<b>Итого</b>	<b>-</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>54</b>
2 семестр					
4	Тема 3. Адаптивный спорт	-	10	-	10
5	Тема 4. Креативные (художественные) телесно-ориентированные виды двигательной активности	-	10	-	10
7	Тема 5. Повышение базовых видов координационных способностей	-	10	-	10
8	Тема 6. Повышение уровня физических способностей	-	24	-	24
9	<b>Итого</b>	<b>-</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>54</b>
3 семестр					
10	Тема 7. Коррекция недостатков физического развития	-	24	-	24
11	Методика 8. Активизация функций сердечно-сосудистой системы	-	30	-	30
12	<b>Итого</b>	<b>-</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>54</b>
4 семестр					
13	Тема 9. Коррекция и совершенствование координационных способностей согласованности движений	-	24	-	24
14	Тема 10. Подвижные игры.	-	30	-	30

15	<b>Итого</b>	-	<b>54</b>	-	<b>54</b>
5 семестр					
16	Тема 11. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	-	24	-	24
17	Тема 12. Легкая атлетика адаптивные формы и виды	-	28	-	28
18	<b>Итого</b>	-	<b>52</b>	-	<b>52</b>
6 семестр					
19	Тема 13. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	-	14	-	14
20	Тема 14. Аэробика (адаптивная)	-	16	-	16
21	Тема 15. Спортивные игры (адаптивные виды)	-	30	-	30
	<b>Итого</b>	-	<b>60</b>	-	<b>60</b>
	<b>Итого</b>	-	<b>328</b>	-	<b>328</b>

**заочная форма обучения**

№ п/п	Наименование темы дисциплины (модуля)	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	Тема 1. Адаптивное физическое воспитание	2	-	12	14
2	Тема 2. Адаптивная двигательная рекреация	2	-	12	14
3	Тема 3. Адаптивный спорт	2	-	12	14
4	Тема 4. Креативные (художественные) телесно-ориентированные виды двигательной активности	2	-	32	34
5	Тема 5. Повышение базовых видов координационных способностей	-	-	20	20
6	Тема 6. Повышение уровня физических способностей	-	-	22	22
7	Тема 7. Коррекция недостатков физического развития	-	-	22	22
8	Тема 8. Активизация функций сердечно-сосудистой системы	-	-	24	24
9	Тема 9. Коррекция и совершенствование координационных способностей согласованности движений	-	-	30	30
10	Тема 10. Подвижные игры.	-	-	26	26
11	Тема 11. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	-	-	20	20
12	Тема 12. Легкая атлетика адаптивные формы и виды	-	-	22	22
13	Тема 13. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	-	-	20	20
14	Тема 14. Аэробика (адаптивная)	-	-	20	20
15	Тема 15. Спортивные игры (адаптивные виды)	2	-	20	22
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	-	<b>314</b>	<b>324</b>

## 6. Лабораторный практикум

Лабораторные занятия не предусмотрены учебными планами.

## 7. Практические занятия (семинары)

Практические занятия проводятся с целью формирования компетенций обучающихся, закрепления полученных теоретических знаний на лекциях и в процессе самостоятельного изучения обучающимися специальной литературы.

### Раздел 1. Для студентов с нарушением зрения

#### *очная форма обучения*

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
Темы занятий, изучаемые в 1 семестре			
1	Тема 1. Адаптивное физическое воспитание	Конкретизация цели и задач адаптивного физического воспитания, его ведущих функций и принципов. Отличительные черты адаптивного физического воспитания. Характеристика содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию. Отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития двигательных качеств и способностей занимающихся.	54
2	Тема 2. Адаптивная двигательная рекреация	Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации, ее ведущих функций и принципов. Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации. Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применения. Отличительные черты средств и методики некоторых видов адаптивной двигательной рекреации. Игровые виды адаптивной двигательной рекреации. Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации	
Темы занятий, изучаемые в 2 семестре			
3	Тема 3. Адаптивный спорт	Конкретизация целей и задач адаптивного спорта, его ведущих функций и принципов. Классификация основных направлений адаптивного спорта. Модели соревновательной деятельности в адаптивном спорте. Паралимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта. Спортивная тренировка – главное звено паралимпийских видов спорта. Специальное олимпийское движение	54



№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
4	Тема 4. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные виды двигательной активности	Конкретизация целей и задач креативных телесно-ориентированных и адаптивной физической культуры, его ведущих функций и принципов. Основные средства и отличительные черты методики креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видов адаптивной физической культуры	
5	Тема 5. Охрана и развитие остаточного зрения	Развитие навыков пространственной ориентировки. Общеразвивающие упражнения: — без предметов; — с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); — на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, кольца, перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.). Развитие и использование сохранных анализаторов. Задачи и средства адаптивного физического воспитания. Коррекционная направленность адаптивного физического воспитания. Использование и развитие сохранных анализаторов. Методика организации подвижных игр.	
6	Тема 6. Развитие зрительного восприятия	Цвета, формы, движения (удаление, приближение). Упражнения на формирование навыка правильной осанки. Упражнения для укрепления сводов стопы. Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей). Сравнение, обобщение, выделение. Развитие двигательной функции глаза. Укрепление мышечной системы глаза.	
Темы занятий, изучаемые в 3 семестре			
7	Тема 7. Коррекция недостатков физического развития	Депривацией зрения. Коррекция скованности и ограниченности движений. Лазанье и перелезание (преодоление различных препятствий). Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер. Коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства. Нетрадиционные формы занятий.	
8	Тема 8. Активизация функций сердечно-сосудистой системы	Улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата. Упражнения на развитие равновесия,	

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
		<p>координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). Для совершенствования координации движений используются необычные или сложные комбинации различных движений, упражнения на тренажерах.</p> <p>Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий.</p> <p>Задачи и средства адаптивного физического воспитания.</p> <p>Коррекционная направленность адаптивного физического воспитания.</p> <p>Использование и развитие сохранных анализаторов.</p> <p>Методика организации подвижных игр</p>	
Темы занятий, изучаемые в 4 семестре			
9	Тема 9. Коррекция и совершенствование координационных способностей согласованности движений	<p>Развитие межпредметных знаний.</p> <p>Развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.</p> <p>Развитие физических качеств.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, обоняние).</p> <p>Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов.</p> <p>Упражнения для развития мелкой моторики руки.</p> <p>Упражнения на развитие силы и на развитие быстроты.</p> <p>Развитие ловкости и выносливости.</p> <p>Развитие гибкости и координации.</p>	54
10	Тема 10. Подвижные игры.	<p>Подвижные игры без предметов.</p> <p>Подвижные игры с предметами.</p> <p>Эстафеты без предметов.</p> <p>Эстафеты с предметами.</p> <p>Характеристика адаптивных подвижных игр</p>	
Темы занятий, изучаемые в 5 семестре			
11	Тема 11. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	<p>Техника выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.</p> <p>Комплексы лечебной физической культуры ЛФК.</p> <p>Навыки правильного дыхания во время выполнения упражнений.</p> <p>Обучение дыхательным упражнениям.</p> <p>Лечебная гимнастика.</p> <p>Комплексы лечебной физической культуры ЛФК</p> <p>Комплексы лечебной физической культуры ЛФК органов дыхания.</p> <p>Навыки правильного дыхания во время выполнения упражнений.</p> <p>Пилатес</p> <p>Бодифлекс</p> <p>Йога</p>	52
12	Тема 12. Легкая атлетика адаптивные	Легкоатлетические упражнения и их разновидности.	

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
	формы и виды	Бег. Ходьба. Бег трусцой. Скандинавская ходьба. Виды и элементы видов двигательной активности. Специальные упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; на улучшение кровообращения тканей глаза; на развитие аккомодационной способности глаза; на развитие кожно-оптического ощущения; на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки и др. Плавание. Аэробика (адаптивная) Упражнения под музыку. Фитбол-гимнастика Закрепление материала. Виды и элементы видов двигательной активности.	
Темы занятий, изучаемые в 6 семестре			
13	Тем 13. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	Развитие физических качеств. Строевые упражнения. Упражнения на развитие силы. Развитие выносливости и координации Строевые упражнения. Развитие обучение ловкости.	60
14	Тема 14. Аэробика (адаптивная)	Упражнения под музыку. Фитбол-гимнастика Выполнение комплекса по музыку. Разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках. Разучивание базовых шагов аэробики в связках.	
15	Тема 15. Спортивные игры (адаптивные виды)	Обучение основным специальным приемам овладения техникой. Индивидуальные упражнения в парах. Адаптивные игры. Игры: бочче, голбол. Баскетбол. Футбол. Волейбол. Регби	
	<b>Итого:</b>		<b>328</b>

## Раздел 2. Для студентов с нарушением речи и слуха

### *очная форма обучения*

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
Темы занятий, изучаемые в 1 семестре			
1	Тема 1. Адаптивное физическое воспитание	Конкретизация цели и задач адаптивного физического воспитания, его ведущих функций и принципов.	54

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
		Отличительные черты адаптивного физического воспитания. Характеристика содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию. Отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития двигательных качеств и способностей занимающихся.	
2	Тема 2. Адаптивная двигательная рекреация	Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации, ее ведущих функций и принципов. Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации. Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применения. Отличительные черты средств и методики некоторых видов адаптивной двигательной рекреации. Игровые виды адаптивной двигательной рекреации. Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации	
Темы занятий, изучаемые в 2 семестре			
3	Тема 3. Адаптивный спорт	Конкретизация целей и задач адаптивного спорта, его ведущих функций и принципов. Классификация основных направлений адаптивного спорта. Модели соревновательной деятельности в адаптивном спорте. Паралимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта. Спортивная тренировка – главное звено паралимпийских видов спорта. Специальное олимпийское движение	
4	Тема 4. Креативные (художественные) телесно-ориентированные виды двигательной активности	Конкретизация целей и задач креативных телесно-ориентированных и адаптивной физической культуры, его ведущих функций и принципов. Основные средства и отличительные черты методики креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видов адаптивной физической культуры	54
5	Тема 5. Повышение базовых видов координационных способностей	Коррекция функции равновесия. Упражнения с изменением площади опоры. ходьба по дорожке (с различными предметами, переступая предметы); ходьба по кругу (в обоих направлениях); ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы; стоя на одной ноге, другая прямая вперед (в сторону, назад, согнуть); ходьба по дощечкам («кочкам»); ходьба на лыжах по ковру; ходьба на коньках по ковру; езда на велосипеде (самокате). Задачи и средства адаптивного физического воспитания.	

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
		Коррекционная направленность адаптивного физического воспитания. Использование и развитие сохранных анализаторов. Методика организации подвижных игр.	
6	Тема 6. Повышение уровня физических способностей	Средства коррекции вестибулярной функции Упражнения на раздражение полукружных каналов (вращения с постепенным увеличением амплитуды, движения): движения глаз; наклоны и повороты головы в разных плоскостях; повороты головы при наклоненном туловище; повороты на 90°, 180°, 360° (то же с прыжком); кувырки вперед, назад; вращение вокруг шеста, держась за него руками; кружение в парах с резкой остановкой (в обе стороны); подскоки на батуте. Упражнения на раздражение отолитового аппарата (начало и конец прямолинейного движения): изменение темпа движения в ходьбе, беге, прыжках и других упражнениях; резкая остановка при выполнении упражнений; остановка с изменением направления движения; прыжки со скакалкой с изменением темпа. Упражнения, выполняемые с закрытыми глазами: ходьба (спиной вперед, приставными шагами правым, левым боком); кувырки; кружение; наклоны и повороты головы; стойка на носках, на одной ноге (то же на повышенной опоре).	
Темы занятий, изучаемые в 3 семестре			
7	Тема 7. Коррекция недостатков физического развития	Формирование наглядно-действенного, практического мышления. Коррекция скованности и ограниченности движений. Коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства. Нетрадиционные формы занятий.	
8	Тема 8. Активизация функций сердечно-сосудистой системы	Улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата. Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). Для совершенствования координации движений используются необычные или сложные комбинации различных движений, упражнения на тренажерах. Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий. Задачи и средства адаптивного физического воспитания. Коррекционная направленность адаптивного	54

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
		физического воспитания. Использование и развитие сохранных анализаторов. Методика организации подвижных игр	
Темы занятий, изучаемые в 4 семестре			
9	Тема 9. Коррекция и совершенствование координационных способностей согласованности движений	Развитие межпредметных знаний. Развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр. Развитие физических качеств. Строевые упражнения. Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, обоняние). Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов. Упражнения для развития мелкой моторики руки. Упражнения на развитие силы и на развитие быстроты. Развитие ловкости и выносливости. Развитие гибкости и координации.	54
10	Тема 10. Подвижные игры.	Подвижные игры без предметов. Подвижные игры с предметами. Эстафеты без предметов. Эстафеты с предметами. Характеристика адаптивных подвижных игр	
Темы занятий, изучаемые в 5 семестре			
11	Тема 11. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Техника выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний. Комплексы лечебной физической культуры ЛФК. Навыки правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям. Лечебная гимнастика. Комплексы лечебной физической культуры ЛФК Комплексы лечебной физической культуры ЛФК органов дыхания. Навыки правильного дыхания во время выполнения упражнений. Пилатес Бодифлекс Йога	52
12	Тема 12. Легкая атлетика адаптивные формы и виды	Легкоатлетические упражнения и их разновидности. Бег. Ходьба. Бег трусцой. Скандинавская ходьба. Виды и элементы видов двигательной активности. Упражнения скоростно-силового характера (бег, прыжки, метания) занимают большую часть как основные виды движения, относящиеся к разряду жизненно важных двигательных умений и навыков. Плавание.	

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
		Аэробика (адаптивная) Фитбол-гимнастика Закрепление материала. Виды и элементы видов двигательной активности.	
Темы занятий, изучаемые в 6 семестре			
13	Тем 13. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	Развитие физических качеств. Строевые упражнения. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие равновесия Развитие выносливости и координации Строевые упражнения. Развитие обучение ловкости.	60
14	Тема 14. Аэробика (адаптивная)	Фитбол-гимнастика Выполнение комплекса. Разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках. Разучивание базовых шагов аэробики в связках.	
15	Тема 15. Спортивные игры (адаптивные виды)	Обучение основным специальным приемам овладения техникой. Индивидуальные упражнения в парах. Адаптивные игры. Игры: бочче, голбол. Баскетбол. Футбол. Волейбол. Регби	
	<b>Итого:</b>		<b>328</b>

## 8. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые проекты (работы) не предусмотрены учебными планами.

## 9. Самостоятельная работа студента

### Раздел 1. Для студентов с нарушением зрения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Виды самостоятельной работы студента
1	Тема 1. Адаптивное физическое воспитание	Домашнее задание/ упражнения
2	Тема 2. Адаптивная двигательная рекреация	Домашнее задание/ упражнения
3	Тема 3. Адаптивный спорт	Домашнее задание/ упражнения
4	Тема 4. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные виды двигательной активности	Домашнее задание/ упражнения
5	Тема 5. Охрана и развитие остаточного зрения	Домашнее задание/ упражнения
6	Тема 6. Развитие зрительного восприятия	Домашнее задание/ упражнения
7	Тема 7. Коррекция недостатков физического развития	Домашнее задание/ упражнения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Виды самостоятельной работы студента
8	Тема 8. Активизация функций сердечно-сосудистой системы	Домашнее задание/ упражнения
9	Тема 9. Коррекция и совершенствование координационных способностей согласованности движений	Домашнее задание/ упражнения
10	Тема 10. Подвижные игры.	Домашнее задание/ упражнения
11	Тема 11. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Домашнее задание/ упражнения
12	Тема 12. Легкая атлетика адаптивные формы и виды	Домашнее задание/ упражнения
13	Тема 13. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	Домашнее задание/ упражнения
14	Тема 14. Аэробика (адаптивная)	Домашнее задание/ упражнения
15	Тема 15. Спортивные игры (адаптивные виды)	Домашнее задание/ упражнения

## Раздел 2. Для студентов с нарушением речи и слуха

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Виды самостоятельной работы студента
1	Тема 1. Адаптивное физическое воспитание	Домашнее задание/ упражнения
2	Тема 2. Адаптивная двигательная рекреация	Домашнее задание/ упражнения
3	Тема 3. Адаптивный спорт	Домашнее задание/ упражнения
4	Тема 4. Креативные (художественные) телесно-ориентированные виды двигательной активности	Домашнее задание/ упражнения
5	Тема 5. Повышение базовых видов координационных способностей	Домашнее задание/ упражнения
6	Тема 6. Повышение уровня физических способностей	Домашнее задание/ упражнения
7	Тема 7. Коррекция недостатков физического развития	Домашнее задание/ упражнения
8	Тема 8. Активизация функций сердечно-сосудистой системы	Домашнее задание/ упражнения
9	Тема 9. Коррекция и совершенствование координационных способностей согласованности движений	Домашнее задание/ упражнения
10	Тема 10. Подвижные игры.	Домашнее задание/ упражнения
11	Тема 11. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Домашнее задание/ упражнения
12	Тема 12. Легкая атлетика адаптивные формы и виды	Домашнее задание/ упражнения
13	Тема 13. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	Домашнее задание/ упражнения
14	Тема 14. Аэробика (адаптивная)	Домашнее задание/ упражнения
15	Тема 15. Спортивные игры (адаптивные виды)	Домашнее задание/ упражнения



## **10. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа студентов предполагает тщательное освоение учебной и научной литературы по изучаемой дисциплине.

При изучении основной рекомендуемой литературы студентам необходимо обратить внимание на выделение основных понятий, их определения, научно-технические основы, узловые положения, представленные в изучаемом тексте.

При самостоятельной работе студентов с дополнительной литературой необходимо выделить аспект изучаемой темы (что в данном материале относится непосредственно к изучаемой теме и основным вопросам).

Дополнительную литературу целесообразно прорабатывать после основной, которая формирует базис для последующего более глубокого изучения темы. Дополнительную литературу следует изучать комплексно, рассматривая разные стороны изучаемого вопроса. Обязательным элементом самостоятельной работы студентов с литературой является ведение необходимых записей: конспекта, выписки, тезисов, планов.

Для самостоятельной работы по дисциплине используется следующее учебно-методическое обеспечение:

### **а) основная литература:**

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

2. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/511522>

### **б) дополнительная литература:**

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

## **11. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **а) нормативные документы:**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" - Консультант Плюс. [Электрон. ресурс].

### **б) основная литература:**

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть

В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

2. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/511522>

**в) дополнительная литература:**

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

**12. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

5. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики: [www.sport.minstm.gov-ru](http://www.sport.minstm.gov-ru)

6. Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан: <http://mdms.tatarstan.ru/>

**13. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем (при необходимости)**

– Справочная Правовая Система «Консультант Плюс»

Каждый обучающийся в течение всего обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

**14. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Образовательный процесс обеспечивается специальными помещениями, которые представляют собой аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы студентов и помещения

для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Специальные помещения соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам, укомплектованы специализированной мебелью.

Аудитории лекционного типа, оснащенные проекционным оборудованием и техническими средствами обучения, обеспечивающими представление учебной информации большой аудитории, демонстрационным оборудованием.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде университета.

## **15. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура» - это система приобретения жизненно необходимых качеств, знаний, умений и навыков.

В обеспечении адаптивной физической культуры студентов лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Дисциплина включает в себя воздействие на физиологические системы организма студентов, совершенствование их физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости на нервно-эмоциональную и умственную сферу занимающихся.

Она является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под наблюдением и руководством преподавателей, которые должны сформировать у будущих специалистов понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и на этой основе сформировать физическую культуру личности. Согласно вышесказанному разработана педагогическая технология формирования физической культуры личности студента.

Достижение поставленной цели предусматривает решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, соответствующих требованиям государственного образовательного стандарта.

Функциональная модель педагогической технологии формирования физической культуры личности студента представляет собой сложную многокомпонентную систему, элементы которой взаимообусловлены, взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Реализация настоящей рабочей программы по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура» осуществляется с учетом состояния учебно-спортивной базы,

природно-климатических условий, квалификации и специализации профессорско-преподавательского состава, сложившихся традиций и методов работы, физической подготовленности и состояния здоровья студентов, современных требований к выпускникам ВУЗа.

## **16. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для преподавателей, образовательные технологии**

Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения дисциплины (модуля):

а) для текущей успеваемости: доклад, практические задания, контрольная работа;

б) для самоконтроля обучающихся: тесты;

в) для промежуточной аттестации: вопросы для зачета.

При реализации различных видов учебной работы по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура» используются следующие образовательные технологии:

1) лекции с использованием методов проблемного изложения материала;

№	Занятие в интерактивной форме	Количество часов по заочной форме	
		Лекция	Практ..
1.	Тема 1. Адаптивное физическое воспитание Виды: Лекция с демонстрацией видеоматериалов (слайды)	2	-
2.	Тема 2. Адаптивная двигательная рекреация Виды: Лекция с демонстрацией видеоматериалов (слайды)	2	-
3.	Тема 3. Адаптивный спорт Виды: Лекция с демонстрацией видеоматериалов (слайды)	2	-
4.	Тема 4. Креативные (художественные) телесно-ориентированные виды двигательной активности Виды: Лекция с демонстрацией видеоматериалов (слайды)	2	-
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>-</b>

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 38.05.02 Таможенное дело  
Направленность: «Правоохранительная деятельность и информационные  
технологии в таможенном деле»

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

### 1.1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины

Индекс	Формулировка компетенции
ОК-10	готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 1.2. Сведения об иных дисциплинах (преподаваемых, в том числе, на других кафедрах) участвующих в формировании данных компетенций

#### 1.2.1 Компетенция ОК-10 формируется в процессе изучения дисциплин (прохождения практик):

Физическая культура и спорт

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Волейбол

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Баскетбол

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Футбол

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Легкая атлетика

### 1.3. Этапы формирования и программа оценивания контролируемой компетенции

#### Раздел 1. Для студентов с нарушением зрения

№	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	ОК-10	Тема 1. Адаптивное физическое воспитание Тема 2. Адаптивная двигательная рекреация Тема 3. Адаптивный спорт Тема 4. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные виды двигательной активности Тема 5. Охрана и развитие остаточного зрения Тема 6. Развитие зрительного восприятия Тема 7. Коррекция недостатков физического развития Тема 8. Активизация функций сердечно-сосудистой системы Тема 10. Подвижные игры. Тема 11. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК Тема 12. Легкая атлетика адаптивные формы и виды Тема 13. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды Тема 14. Аэробика (адаптивная) Тема 15. Спортивные игры (адаптивные виды)	Доклад Практические задания Контрольная работа

## Раздел 2. Для студентов с нарушением речи и слуха

№	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	ОК-10	Тема 1. Адаптивное физическое воспитание Тема 2. Адаптивная двигательная рекреация Тема 3. Адаптивный спорт Тема 4. Креативные (художественные) телесно-ориентированные виды двигательной активности Тема 5. Повышение базовых видов координационных способностей Тема 6. Повышение уровня физических способностей Тема 7. Коррекция недостатков физического развития Тема 8. Активизация функций сердечно-сосудистой системы Тема 9. Коррекция и совершенствование координационных способностей согласованности движений Тема 10. Подвижные игры. Тема 11. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК Тема 12. Легкая атлетика адаптивные формы и виды Тем 13. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды Тема 14. Аэробика (адаптивная) Тема 15. Спортивные игры (адаптивные виды)	Доклад Практические задания Контрольная работа

### Процедура оценивания

1. Процедура оценивания результатов освоения программы учебной дисциплины включает в себя оценку уровня сформированности компетенций студента при осуществлении текущего контроля и проведении промежуточной аттестации.

2. Уровень сформированности компетенции (ОК-10) определяется по качеству выполненной студентом работы и отражается в следующих формулировках: высокий, хороший, достаточный, недостаточный.

3. При выполнении студентами заданий текущего контроля и промежуточной аттестации оценивается уровень обученности «знать», «уметь», «владеть» в соответствии с запланированными результатами обучения и содержанием рабочей программы дисциплины:

– профессиональные знания студента могут проверяться при ответе на теоретические вопросы, выполнении тестовых заданий, практических работ,

– степень владения профессиональными умениями – при решении ситуационных задач, выполнении практических работ и других заданий.

4. Результаты выполнения заданий фиксируются в баллах в соответствии с показателями и критериями оценивания компетенций. Общее количество баллов складывается из:

- суммы баллов за выполнение практических заданий на выявление уровня обученности «уметь»;
- суммы баллов за выполнение практических заданий на выявление уровня обученности «владеть»;
- суммы баллов за ответы на теоретические и дополнительные вопросы.

5. По итогам текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с показателями и критериями оценивания компетенций определяется уровень сформированности компетенций студента и выставляется оценка по шкале оценивания.



## 1.4 Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

Компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций				Итого
		Высокий (верно и в полном объеме) - 5 б.	Средний (с незначительными замечаниями) - 4 б.	Низкий (на базовом уровне, с ошибками) - 3 б.	Недостаточный (содержит большое количество ошибок, ответ не дан) – 2 б.	
<i>Теоретические показатели</i>						
ОК-10	Знает методы оценки физических и функциональных качеств; <i>Доклад</i>	Верно и в полном объеме знает методы оценки физических и функциональных качеств;	С незначительными замечаниями знает методы оценки физических и функциональных качеств;	На базовом уровне, с ошибками знает методы оценки физических и функциональных качеств;	Не знает методы оценки физических и функциональных качеств;	10
	Знает роль физической и адаптивной физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств, психических свойств личности и здоровье сбережения. <i>Доклад</i>	Верно и в полном объеме знает роль физической и адаптивной физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств, психических свойств личности и здоровье сбережения.	С незначительными замечаниями знает роль физической и адаптивной физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств, психических свойств личности и здоровье сбережения.	На базовом уровне, с ошибками знает роль физической и адаптивной физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств, психических свойств личности и здоровье сбережения.	Не знает роль физической и адаптивной физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств, психических свойств личности и здоровье сбережения.	
<i>Практические показатели</i>						
ОК-10	Умеет управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься физической культурой; <i>Практические задания</i>	Верно и в полном объеме может управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься физической культурой;	С незначительными замечаниями может управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься физической культурой;	На базовом уровне, с ошибками может управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься физической культурой;	Не может управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься физической культурой;	15
	Умеет использовать современные креативно-оздоровительные практики;	Верно и в полном объеме может использовать современные	С незначительными замечаниями может использовать современные	На базовом уровне, с ошибками может использовать современные креативно-	Не может использовать современные креативно-	

Компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций				Итого
		Высокий (верно и в полном объеме) - 5 б.	Средний (с незначительными замечаниями) - 4 б.	Низкий (на базовом уровне, с ошибками) - 3 б.	Недостаточный (содержит большое количество ошибок, ответ не дан) – 2 б.	
	<u>Практические задания</u>	креативно-оздоровительные практики;	креативно-оздоровительные практики;	оздоровительные практики;	оздоровительные практики;	
	Умеет применять практические умения и навыки по физической культуре в социальной и профессиональной деятельности	Верно и в полном объеме может применять практические умения и навыки по физической культуре в социальной и профессиональной деятельности	С незначительными замечаниями может применять практические умения и навыки по физической культуре в социальной и профессиональной деятельности	На базовом уровне, с ошибками может применять практические умения и навыки по физической культуре в социальной и профессиональной деятельности	Не может применять практические умения и навыки по физической культуре в социальной и профессиональной деятельности	
	<u>Практические задания</u>					
<i>Владеет</i>						
ОК-10	Владеть навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств	Верно и в полном объеме владеет навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств	С незначительными замечаниями владеет навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств	На базовом уровне, с ошибками владеет навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств	Не владеет навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств	10
	<u>Контрольная работа</u>					
	Владеть навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта	Верно и в полном объеме владеет навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и	С незначительными замечаниями владеет навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и	На базовом уровне, с ошибками владеет навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта	Не владеет навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по	
	<u>Контрольная работа</u>					

Компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций				Итого
		Высокий (верно и в полном объеме) - 5 б.	Средний (с незначительными замечаниями) - 4 б.	Низкий (на базовом уровне, с ошибками) - 3 б.	Недостаточный (содержит большое количество ошибок, ответ не дан) – 2 б.	
		соревнований по избранным видам спорта	соревнований по избранным видам спорта		избранным видам спорта	
	<i>ВСЕГО:</i>					35

### Шкала оценивания:

Оценка	Баллы	Уровень сформированности компетенции
Зачтено	19-35	достаточный
Не зачтено	18 и менее	недостаточный

## **2. Типовые контрольные задания для оценки результатов обучения по дисциплине и иные материалы для подготовки к промежуточной аттестации**

### **2.1. Материалы для подготовки к промежуточной аттестации**

#### **Вопросы к зачету:**

1. Методологические концепции, лежащие в основе дисциплины «Адаптивная физическая культура»
2. Коррекционно-развивающее направление в методике адаптивной физической культуры.
3. Общие и специфические задачи в процессе адаптивного физического воспитания обучающихся.
4. Средства коррекции вестибулярной функции (Упражнения)
5. Упражнения с изменением площади опоры.
6. Противопоказания при регулировании физической нагрузки обучающихся с нарушением зрения.
7. Адаптивная рекреация.
8. Задачи (общие и коррекционные) адаптивного физического воспитания обучающихся с депривацией зрения.
9. Коррекционная направленность подвижных игр.
10. Условия предупреждения травматизма в процессе занятий волейболом.
11. Условия предупреждения травматизма в процессе занятий физическими упражнениями.
12. Особенности регулирования физической нагрузки на занятиях физкультуры, ритмики, ЛФК.
13. Перечислите упражнения для коррекции осанки.
14. Основной целью креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик является...
15. Адаптивное физическое воспитание (образование)

## Типовые контрольные задания

№	Содержание	Форма оценки	Сроки
<b>Контрольно-зачетные тесты и требования</b>			
1	Бросок медицинского мяча на дальность стоя с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачет	1-8 сем
2	Бросок медицинского мяча на дальность и.п. сидя ноги врозь с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачет	1-8 сем
3	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачет	1-8 сем
4	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачет	1-8 сем
5	Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачет	1-8 сем
6	Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии (специальности)	Зачет	1-8 сем
<b>Контрольные функциональные пробы и тесты</b>			
7	Проба Штанге, проба Генчи	Оценка	1-8 сем

**Образцы тестовых заданий для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы:**

1. Здоровый образ жизни складывается из нескольких составляющих. Что же является основным, главным?
  - а) искоренение вредных привычек
  - б) рациональное питание;
  - в) плодотворный труд
  - г) оптимальный режим труда и отдыха
  
2. Что не относится к основным средствам физического воспитания?
  - а) физические упражнения;
  - б) оздоровительные силы природы;
  - в) точечный массаж
  
3. Название Паралимпийских Игр первоначально было связано:
  - а) с термином означающим паралич нижних конечностей?
  - б) с термином означающим паралич верхних конечностей?
  - в) с другими видами физических нарушений
  
4. Какое количество видов спорта проводилось на Паралимпийских Играх в Сочи?
  - а) 5
  - б) 10
  - в) 13
  
5. Какая государственная программа помогает адаптировать спортивные сооружения для инвалидов?
  - а) Доступная среда;
  - б) Социальной поддержки инвалидов
  - в) Социальной защиты инвалидов в РФ.

**Литература для подготовки к зачету:**

**а) нормативные документы:**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" - Консультант Плюс. [Электрон. ресурс].

**б) основная литература:**

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

2. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/511522>

**в) дополнительная литература:**

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

## **Промежуточная аттестация**

### **2.2. Комплект билетов для проведения промежуточной аттестации**

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Специальность: 38.05.02 Таможенное дело

Направленность: «Правоохранительная деятельность и информационные технологии в таможенном деле»

Дисциплина: «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура»

#### **БИЛЕТ № 1**

1. Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой.

2. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.

3. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

#### **БИЛЕТ № 2**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.

2. Какими должны быть тренировочные нагрузки при занятиях физическими упражнениями?

3. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

#### **БИЛЕТ № 3**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

2. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.

3. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).

#### **БИЛЕТ № 4**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.

2. Каким должен быть режим занятий физическими упражнениями?



3. Порядок составления упражнений для комплекса утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составьте и продемонстрируйте свой комплекс утренней гимнастики.

#### **БИЛЕТ № 5**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию.

2. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составьте план одного занятия по избранному виду.

3. В чем особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обоснуйте рассказ, используя собственный опыт.

#### **БИЛЕТ № 6**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм (подвижным). Рассказать на примере одного из видов спорта.

2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество – быстроту с учетом вашей нозологической группой?

3. Разработайте комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).

**Промежуточная аттестация**  
**Комплект тестовых заданий для проведения зачета по дисциплине**

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
**КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Специальность: 38.05.02 Таможенное дело

Направленность: «Правоохранительная деятельность и  
информационные технологии в таможенном деле»

Дисциплина: «Элективная дисциплина по физической культуре и  
спорту. Адаптивная физическая культура»

Тестовые задания для проверки уровня обученности ЗНАТЬ:

1. Какой принцип не относится к специальным принципам АФК?
  - а) принцип равных условий;
  - б) принцип доступа к спортивным сооружениям;
  - в) принцип постепенности
  
2. В каких учреждениях не применяется адаптивная физическая культура?
  - а) в учреждениях спортивной направленности;
  - б) в учреждениях специальной (коррекционной) направленности;
  - в) общеобразовательных учреждениях
  
3. Что такое выносливость?
  - а) способность противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности;
  - б) выносливость по отношению к определенной мышечной деятельности;
  - в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или
  - г) противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
  
4. Что не относится к задачам перспективного развития адаптивной физической культуры?
  - а) максимальный охват новых участников АФК;
  - б) увеличение числа систематически занимающихся АФК;
  - в) возвращение к труду и полная независимость от окружающих

Тестовые задания для проверки уровня обученности УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ:

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

- а) медицина;
- б) физическая культура;
- в) история

2. Что такое адаптивная физическая культура?

а) часть комплексной реабилитации, направленная на физическое и духовное совершенствование человека с ограниченными возможностями здоровья;

б) научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая

в) теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов

г) часть общей культуры человечества, которая представляет творческую

д) деятельность в области физического развития, оздоровления и воспитания.

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

а) одно из направлений системы физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные умения и навыки общепрофессиональные и профессиональные компетенции)

б) производственная гимнастика;

в) оздоровительно-восстановительные процедуры после трудового дня

4. Что такое физическая реабилитация?

а) метод восстановления здоровья, функционального состояния и

б) трудоспособности с помощью средств и методов лечебной физической культуры, массажа, физиотерапии, природных факторов;

в) метод восстановления здоровья медикаментозными средствами,

г) метод восстановления здоровья посредством умеренного образа жизни.

5. Что не является противопоказанием к применению ЛФК?

а) острый период заболевания;

б) общее тяжелое состояние больного;

в) ослабление приспособительных реакций

### **2.3. Критерии оценки для проведения зачета по дисциплине**

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

1. Студент в течение семестра посещал практические занятия.
2. Студент выполнил все домашние задания ведущего преподавателя.
3. Студент выполнил программу СРС в полном объеме.

4. На зачете студент показал высокий, средний или низкий уровень сформированности компетенции, знание материала, вынесенного на зачетную сессию, понимание теоретических основ принятия управленческих решений; понятий и методов, определяющих процессы принятия решений; инструменты и средства обоснования и поддержки управленческих решений.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он показал недостаточный уровень сформированности компетенции, не выполнил домашние задания, программу СРС, дал неправильный ответ хотя бы на один из основных вопросов, сделал большое количество ошибок в ответе, не понимает сущности излагаемых вопросов; дает неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы.

### **2.4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания по дисциплине**

Общая процедура оценивания определена Положением о фондах оценочных средств.

1. Процедура оценивания результатов освоения программы дисциплины включает в себя оценку уровня сформированности общекультурных и профессиональных компетенций студента, уровней обученности: «знать», «уметь», «владеть».

2. При сдаче зачета:

– профессиональные знания студента могут проверяться при ответе на теоретические вопросы, при выполнении тестовых заданий, практических работ;

– степень владения профессиональными умениями, уровень сформированности компетенций (элементов компетенций) – при решении ситуационных задач, выполнении практических работ и других заданий.

3. Результаты промежуточной аттестации фиксируются в баллах. Общее количество баллов складывается из следующего:

- до 60% от общей оценки за выполнение практических заданий,
- до 30% оценки за ответы на теоретические вопросы,
- до 10% оценки за ответы на дополнительные вопросы.

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО  
КОНТРОЛЯ И ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
(МОДУЛЮ)**

**ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 38.05.02 Таможенное дело

Направленность: «Правоохранительная деятельность и информационные  
технологии в таможенном деле»

## 1. Материалы для текущего контроля

АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

### КОМПЛЕКТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту.  
Адаптивная физическая культура»

Таблица балльно-рейтинговой системы оценки физической  
подготовленности студентов

№	Содержание	Форма оценки	Сроки
<b>Контрольно-зачетные тесты и требования</b>			
1	Бросок медицинского мяча на дальность стоя с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачет	1-6 сем
2	Бросок медицинского мяча на дальность и.п. сидя ноги врозь с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачет	1-6 сем
3	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачет	1-6 сем
4	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачет	1-6 сем
5	Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачет	1-6 сем
6	Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии (специальности)	Зачет	1-6 сем
<b>Контрольные функциональные пробы и тесты</b>			
7	Проба Штанге, проба Генчи	Оценка	1-6 сем

#### Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если задание выполнено верно и в полном объеме;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если задание выполнено с незначительными замечаниями;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если задание выполнено на базовом уровне, но с ошибками;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если содержится большое количество ошибок, задание не выполнено.

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

**ТЕМЫ ДОКЛАДОВ**

(для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий)

по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту.  
Адаптивная физическая культура»

1. Развитие адаптивной физической культуры за рубежом.
2. История развития адаптивной физической культуры в нашей стране.
3. История адаптивного спорта для лиц с поражением слуха.
4. История адаптивного спорта для лиц с поражением зрения.
5. История адаптивного спорта для лиц с поражением интеллекта.
6. Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре (на примере вида спорта).
7. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного и соревновательного процесса инвалидов (на примере вида спорта).
8. Знаменитые спортсмены-паралимпийцы России.
9. Проблемы и пути их решения в вопросах социальной адаптации и интеграции инвалидов

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если задание выполнено верно и в полном объеме;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если задание выполнено с незначительными замечаниями;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если задание выполнено на базовом уровне, но с ошибками;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если содержится большое количество ошибок, задание не выполнено.

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

**КОМПЛЕКТ ВОПРОСОВ ДЛЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту.  
Адаптивная физическая культура»

Вариант 1

Охарактеризовать следующие виды АФК:

1. Адаптивное физическое воспитание
2. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры

Вариант 2

Охарактеризовать следующие виды АФК:

1. Адаптивная двигательная рекреация
2. Экстремальные виды двигательной активности

Вариант 3

Охарактеризовать следующие виды АФК:

1. Адаптивный спорт
2. Адаптивная физическая реабилитация.

Вариант 5

Охарактеризовать следующие функции АФК:

1. Профилактическая функция
2. Воспитательная функция
3. Творческая функция
4. Гуманистическая функция

Вариант 6

Охарактеризовать следующие функции АФК:

1. Коррекционно-компенсаторная функция
2. Ценностно-ориентированная функция
3. Рекреативно-оздоровительная функция
4. Социальная функция.



### Вариант 7

Охарактеризовать следующие функции АФК:

1. Образовательная функция
2. Лечебно-восстановительная функция
3. Гедонистическая функция
4. Интегративная функция

### Вариант 9

Охарактеризовать следующие функции АФК:

1. Развивающая функция
2. Профессионально-подготовительная функция
3. Спортивно-соревновательная функция
4. Коммуникативная функция

### **Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если задание выполнено верно и в полном объеме;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если задание выполнено с незначительными замечаниями;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если задание выполнено на базовом уровне, но с ошибками;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если содержится большое количество ошибок, задание не выполнено.