**Рабочая программа дисциплины (модуля) «Адаптивная физическая подготовка» (Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту), включая оценочные материалы**

**1. Требования к результатам обучения по дисциплине (модулю)**

**1.1. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем) в процессе освоения образовательной программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группа компетенций** | **Категория компетенций** | **Коды и содержание компетенций** |
| Универсальные | Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| Общепрофессиональные | ~~-~~ | ~~-~~ |
| Профессиональные | - | - |

**1.2. Компетенции и индикаторы их достижения, формируемых дисциплиной (модулем) в процессе освоения образовательной программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код компетенции** | **Код индикатора компетенции** | **Содержание индикатора компетенции** |
| УК-7 | УК-7.3 | Адекватно выбирает методы и средства физической культуры и спорта для поддержания собственного уровня физической подготовленности, восстановления работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения, для коррекции собственного здоровья |

**1.3. Результаты обучения по дисциплине (модулю)**

**Цель изучения дисциплины (модуля)** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен

**знать:**

* роль физической культуры в развитии человека и подготовке к профессиональной деятельности;
* сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся;
* социально-биологические основы физической культуры и спорта;
* основы здорового образа жизни обучающихся;
* особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности;
* общую физическую и специальную подготовку обучающихся в системе физического воспитания;

**уметь:**

* индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования;
* применять на практике основы физической подготовки обучающихся;
* подбирать оптимальную для своего состояния здоровья систему тренировок;
* составлять и выполнять комплексы ЛФК и АФК с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

**владеть:**

* личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей, навыками анализа достижения таких целей и построения моделей их достижения;
* системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, навыками количественного и качественного анализа достижений в адаптивной физической культуре;
* методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.

**2. Объем, структура и содержание дисциплины (модуля)**

**2.1. Объем дисциплины (модуля)**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Виды учебной работы*** | ***Формы обучения*** |
| ***Очная*** |
| **Общая трудоемкость**: зачетные единицы/часы | -/328 |
| **Контактная работа:** | 288 |
| Занятия лекционного типа | 0 |
| Занятия семинарского типа | 288 |
| **Консультации** | 0 |
| **Промежуточная аттестация:** зачет | 0 |
| **Самостоятельная работа** (СР) | 40 |

**2.2. Темы (разделы) дисциплины (модуля) с указанием отведенного на них количества часов по формам образовательной деятельности**

***Очная форма обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем (разделов)** | **Виды учебной работы (в часах)** | | | | | | |
| **Контактная работа** | | | | | | **СР** |
| **Занятия лекционного типа** | | **Занятия семинарского типа** | | | |
| **Л** | **Иные** | **ПЗ** | **С** | ЛР | **Иные** |
|  | Адаптивная физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями для лиц с ОВЗ и инвалидностью. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 0 | 0 | 144 | 0 | 0 | 0 | 20 |
|  | Виды спорта. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 0 | 0 | 144 | 0 | 0 | 0 | 20 |

***Примечания:***

Л – лекции, ПЗ – практические занятия, С – семинары, ЛР – лабораторные работы, СР – самостоятельная работа.

**2.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) и видам работ**

**Содержание занятий семинарского типа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем (разделов)** | **Тип** | **Содержание занятий семинарского типа** |
|  | Адаптивная физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями для лиц с ОВЗ и инвалидностью | ПЗ | **Адаптивная физическая культура**  Понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая  культура»; «образ жизни», «здоровый образ жизни», «естественные факторы внешней среды»; «аксиологические концепции жизни человека и инвалида» - сходство и различия; «реабилитация», «социализация», «социальная интеграция» и др. Предмет, цель, задачи, содержание адаптивной физической культуры. Коррекционные, компенсаторные, профилактические задачи – главная группа задач в адаптивной физической культуре. Оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи – традиционные задачи физической культуры, их адаптация к проблемам лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Роль и место адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и  социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.  **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** |
|  | Виды спорта. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | ПЗ | **Виды спорта. Шахматы как вид спорта**  Массовый спорт. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки обучающихся. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. История шахмат.  **Особенности занятий шахматами или системой физических упражнений**  Шахматы. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Основы шахматной игры.  Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.  **Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями или шахматами**  Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля с учетом адаптивных методик. Количественный и качественный анализ изученных методик, их адаптация для конкретной личности. |

**Содержание самостоятельной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем (разделов)** | **Содержание самостоятельной работы** |
|  | Адаптивная физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями для лиц с ОВЗ и инвалидностью | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. |
|  | Виды спорта. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке), навыками анализа достижений в общей физической подготовке.  Опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей, анализ достижения таких целей и построение моделей их достижения. |

**3. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

По дисциплине (модулю) предусмотрены следующие виды контроля качества освоения:

* текущий контроль успеваемости;
* промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине (модулю).

**3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контролируемые темы (разделы)** | **Наименование оценочного средства** |
|  | Адаптивная физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями для лиц с ОВЗ и инвалидностью | Оценивание физической подготовки или доклада (с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся) |
|  | Виды спорта. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Оценивание физической подготовки или доклада (с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся) |

**3.1.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля успеваемости**

I. Составить и выполнить комплекс физических упражнений (с учетом возраста, пола, состояния здоровья занимающихся).

Количество упражнений в комплексе: 8-10.

Составить и выполнить комплекс упражнений при нарушениях в состоянии здоровья:

- нарушение осанки и другие заболевания опорно-двигательного аппарата;

- нарушения зрения;

- заболевания органов пищеварения;

- заболевания органов дыхания;

- заболевания сердечно-сосудистой системы;

- заболевания мочеполовой системы и др.

Составить и выполнить комплекс упражнений для:

- увеличения общей и силовой выносливости;

- увеличению объема и силы мышц;

- повышению тренированности дыхательной и сердечно-сосудистой систем;

- увеличению гибкости и подвижности позвоночника, суставов;

- развития ловкости и координации движений и др.

Выполнение комплексов упражнений осуществляется в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся, при невозможности их выполнения (в силу состояния здоровья) по данному заданию выполняется доклад.

2. Раскрыть особенности патологии, по причине которой обучающийся отнесен к специальной медицинской группе (доклад, сообщение).

3. Выявить медикаментозные методы восстановления при индивидуальной патологии (доклад, сообщение).

4. Привести сравнительный анализ восстановления и профилактики индивидуальной патологии средствами физической культуры и нетрадиционными методами (творческий доклад).

**3.1.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в ходе текущего контроля успеваемости**

В основу содержания программы положены требования к всестороннему развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития студента, и в своей основе она не меняет образовательные стандарты. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, самоконтроля, умения действовать в группе, заботиться о своем здоровье.

Объем и содержание знаний, которые студенты должны усвоить по Программе соответствуют возрастным особенностям их мышления, памяти, внимания, восприятия и воображения.

*Направленность учебных занятий характеризуется:*

* формированием основ знаний о физкультурной деятельности;
* чередованием упражнений высокой и низкой интенсивности, направленных на развитие и совершенствование кондиционных способностей обучающихся;
* расширением коммуникативного опыта обучающихся в совместной деятельности;
* гибким введением новых элементов образования, интегрированием разнообразных видов двигательной деятельности;
* овладением школьниками умениями использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную и кондиционную направленности;
* расширением адаптивных и функциональных возможностей школьников, использованием методов индивидуализации физических нагрузок (метод «круговой тренировки», «сопряженного» упражнения);
* решением оздоровительных задач специфическими средствами физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, закаливание);
* отведением основного учебного времени на работу в режиме спортивной тренировки;
* развитием индивидуальных свойств личности через личностно-ориентированный подход в двигательной деятельности;
* контролем, направленным на уровень сформированности коммуникативной, теоретической и двигательной компетенции, самостоятельной двигательной активности обучающихся.

**3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

**3.2.1. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Шкала оценивания** | **Результаты обучения** | **Показатели оценивания результатов обучения** |
| ОТЛИЧНО | Знает: | - обучающийся глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы,  - на основе системных научных знаний делает квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями. |
| Умеет: | - обучающийся умеет самостоятельно и правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, используя научные понятия, ссылаясь на нормативную базу. |
| Владеет: | - обучающийся владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;  При решении продемонстрировал навыки  - выделения главного,  - связкой теоретических положений с требованиями руководящих документов,  - изложения мыслей в логической последовательности,  - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии. |
| ХОРОШО | Знает: | - обучающийся твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы,  - затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует. |
| Умеет: | - обучающийся умеет самостоятельно и в основном правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, не в полной мере используя научные понятия и ссылки на нормативную базу. |
| Владеет: | - обучающийся в целом владеет рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;  При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков,  - выделения главного,  - изложения мыслей в логической последовательности,  - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов,  - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии. |
| УДОВЛЕТВО-  РИТЕЛЬНО | Знает: | - обучающийся ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении;  - показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы;  - слабо аргументирует научные положения;  - практически не способен сформулировать выводы и обобщения;  - частично владеет системой понятий. |
| Умеет: | - обучающийся в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы. |
| Владеет: | - обучающийся владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;  При решении продемонстрировал недостаточность навыков  - выделения главного,  - изложения мыслей в логической последовательности,  - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов,  - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии. |
| НЕУДОВЛЕТВО-  РИТЕЛЬНО | Знает: | - обучающийся не усвоил значительной части материала;  - не может аргументировать научные положения;  - не формулирует квалифицированных выводов и обобщений;  - не владеет системой понятий. |
| Умеет: | обучающийся не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание. |
| Владеет: | не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым «удовлетворительно». |

**3.2.2. Контрольные задания и/или иные материалы для проведения промежуточной аттестации**

**Задания в тестовой форме**

***Выберите правильный ответ***

1. Адаптивная физическая культура - это:

а) вид (область) физической культуры человека с отклонениями в со­стоянии здоровья, включая инвалида, и общества

б) вид культуры человека и общества

в) процесс и результат освоения, развития и распространения матери­альных и духовных ценностей

г) мера и способ развития человека

1. Своеобразным полигоном для интеграции дисциплин в подготовке специа­листов в области адаптивной физической культуры могут служить теоретико­методические основы:

а) физиологии

б) обучения двигательным действиям и развития физических качеств

в) физической культуры

г) системы обучения в физическом воспитании и спорте

1. К средствам адаптивной физической культуры относят:

а) физическое воспитание и спорт

б) физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы

в) гигиенические факторы

г) технико-тактические действия

1. Адаптивное физическое воспитание, как компонент (вид) адаптивной фи­зической культуры, удовлетворяет потребности инвалида с отклонениями в состоянии здоровья в:

а) самоактуализации, максимально возможной реализации своих спо­собностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в социализации

б) его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в форми­ровании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре

в) отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении

г) риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в не­обычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни

1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

а) рациональное питание

б) личная и общественная гигиена

в) закаливание

г) двигательный режим

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание:

а) водой

б) солнцем

в) воздухом

г) холодом

1. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений

б) обеспечивает ритмичность работы организма

в) позволяет правильно планировать дела в течении дня

г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему

1. Какая организация в России является ведущей структурной единицей по непосредственной практической работе в области адаптивного спорта?

а) Физкультурно-спортивный клуб инвалидов

б) Федерация по видам адаптивного спорта

в) Всероссийское общество инвалидов

г) Паралимпийский комитет России

1. В каком году была создана первая спортивная организация глухих?

а) 1924

б) 1944

в) 1964

г) 1963

1. К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится:

а) с нарушением интеллекта

б) с различными физическими недостатками

в) трансплантаты

г) с патологией дыхательных путей

1. В каком году была создана Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД)?

а) 1924

б) 1963

в) 1964

г) 1983

1. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилак­тика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами - это основные задачи:

а) адаптивной двигательной рекреации

б) адаптивной физической реабилитации

в) адаптивного физического воспитания

1. Адаптивная двигательная рекреация, как компонент (вид) адаптивной фи­зической культуры, удовлетворяет потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) в:

а) его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в форми­ровании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре

б) отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении

в) риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в не­обычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни

г) реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализа­ции

1. Адаптивная физическая реабилитация, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в:

а) его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в форми­ровании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре

б) отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении

в) лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (по­мимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсе­гда, в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной ин­валидности)

г) риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в не­обычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни

1. Согласно какой ценностной (аксиологической) концепции отношения общества к инвалидам, ограниченные возможности расцениваются как суще­ственный недостаток человека?

а) «Я-Концепции»

б) концепции социальной полезности лиц с ограниченными возможно­стями

в) личностно-ориентированной концепции

г) концепции инвалидизма

1. Введение в практику лечебной физической культуры элементов спорта и соревновательных моментов послужило толчком к развитию направления, получившего за рубежом название:

а) физической культуры и спорта инвалидов

б) реабилитационного спорта

в) активной двигательной терапии

г) спортивной терапии

1. Какое событие послужило основанием для возникновения нового, более совершенного этапа физкультурно-оздоровительного и спортивного движе­ния инвалидов - спорта инвалидов?

а) в 1948 г. в Сток-Мэндвиле проведены первые соревнования среди инвалидов с травмами и заболеваниями спинного мозга

б) в 1976 г. в Альбервиле (Франция) состоялись первые официальные зимние Паралимпийские игры

в) в 1960 г. прощли первые Олимпийские игры для инвалидов с пора­жением органов опоры и движения

г) с 1988 г. инвалиды Советского Союза стали принимать участие в Па­ралимпийских играх

1. Какие идеи заложены в основе личностно-ориентированной концепции отношения общества к лицам с ограниченными возможностями?

а) формирование всесторонне развитых полезных членов общества

б) подготовка лиц с отклонениями в развитии к жизни, полезной для общества

в) признание самоценности личности человека с ограниченными воз­можностями

г) специальное обучение и воспитание лиц с умственными и физиче­скими ограничениями в специализированных образовательных учреждениях

1. К общепедагогическим условиям воспитания и развития личности лиц с отклонениями в состоянии здоровья с сохранным интеллектом относятся:

а) гуманный стиль общения, возможность проявления детских инициа­тив, разумная дисциплина, демократические принципы управления

б) принятие каждым участником учебно-воспитательного процесса личностно-ориентированной концепции отношения к лицам с отклонениями в развитии

в) демократический стиль взаимодействия ученика и учителя, управле­ния учреждением, включая положительную реакцию на общественные ини­циативы

г) порядок и дисциплина, как условия защищенности каждого ребенка и взрослого в образовательном пространстве

1. Формирование нравственного сознания в процессе занятий адаптивной физической культурой предполагает:

а) освоение двигательных умений и навыков, развитие физических ка­честв и способностей занимающихся

б) усвоение знаний об установленных в обществе нормах нравственно­сти, требованиях к отношению к природе, обществу, другим людям, самому себе

в) усвоение знаний о здоровом образе жизни, негативном влиянии на организм вредных привычек и гипокинезии

г) получение информации от учителей, родителей, сверстников, из средств массовой информации о пользе занятий физическими упражнениями и спортом

1. Какая основная функция присуща адаптивному физическому воспита­нию?

а) рекреативно-оздоровительная

б) коммуникативная

в) образовательная

г) зрелищная и эстетическая

1. Исходя из философской категории взаимосвязи структуры и функции, адаптивной двигательной рекреации присуща:

а) коррекционно-компенсаторная функция

б) развивающая функция

в) оздоровительно-поддерживающая функция

г) гедонистическая функция

1. Основные виды диагностики - это:

а) врачебно - педагогический контроль;

б) математический контроль;

в) систематический контроль;

г) статистический контроль.

1. Назовите ведущую функцию адаптивной физической реабилитации:

а) интегративная

б) профилактическая

в) лечебно-восстановительная

г) спортивная и соревновательная

1. Введение в практику лечебной физической культуры элементов спорта и соревновательных моментов послужило толчком к развитию направления, получившего за рубежом название:

а) физической культуры и спорта инвалидов

б) реабилитационного спорта

в) активной двигательной терапии

г) спортивной терапии

**Практико-ориентированные задачи**

Задача 1.

Самостоятельно разработайте тест аутогенной тренировки для расслаб­ления группы мышц, задействованных в большей мере в привычной для обу­чающегося работе.

Задача 2.

Во время игры в футбол студент упал на разогнутую руку и почувство­вал резкую боль в области правого локтевого сустава, где возникла выражен­ная деформация. Студент поддерживал травмированную конечность здоро­вой рукой, движения ограничены. Какую неотложную помощь вы можете оказать?

Задача 3.

В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основ­ных методических подхода: 1) разучивание действия в расчлененном виде с последующим объединением частей в целостное действие. Методы, соответ­ствующие этому подходу, называются «методами расчлененно-конструктивного упражнения»; 2) разучивание действия по возможности в целостном виде с избирательным вычленением отдельных деталей. Методы, типичные для этого подхода, называют кратко «методами целостного упраж­нения». Первый путь избирают, если разучиваемое действие (либо совокуп­ность действий) поддается расчленению на относительно самостоятельные элементы, без существенного искажения их характеристик. В тех случаях, когда расчленение целостного приводит к изменениям самой сути движения и резкому искажению их структуры, выбирают второй путь. Структура цело­го вначале обычно упрощается за счет исключения отдельных, относительно самостоятельных деталей, которые по мере освоения основного механизма действия соединяются с ними и совершенствуются на фоне целостного вы­полнения.

Определите порядок расчленения целостного двигательного действия на примере упражнений адаптивной физической культуры. Определите по­следовательность освоения того или иного элемента техники упражнения адаптивной физической культуры.

**3.2.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков в ходе промежуточной аттестации**

Условием получения зачета являются: регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала практико-методического раздела программы, выполнение установленных контрольно-зачетных требований.

В каждом разделе определено содержание физической подготовки, технико-тактической и психологической подготовки и интегральной подготовки, что обеспечивает комплексный подход к решению поставленных задач.

Контрольные нормативы предполагаются в каждом семестре в зависимости от семестрового плана и медицинского, функционального состояния студента.

**4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

**4.1. Электронные учебные издания**

1. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 c. http://www.iprbookshop.ru/75608.html.
2. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / А. В. Токарева, Л. Б. Ефимова-Комарова, Л. В. Ярчиковская [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 140 c. — ISBN 978-5-9227-0637-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/63647.html. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Харченко Л.В., Синельникова Т.В., Турманидзе В.Г. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями: учебное пособие. - Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского 2016, 112 с. http://www.iprbookshop.ru/59660.

**4.2. Электронные образовательные ресурсы**

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) – электронная библиотека по всем отраслям знаний <http://www.iprbookshop.ru>
2. e-Library.ru: Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – URL: [http://elibrary.ru/](http://elibrary.ru/defaultx.asp).
3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/>.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – URL: <http://window.edu.ru/>.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – URL: <http://fcior.edu.ru/>.

**4.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к ниже следующим современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам:

1. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс]. – URL: <http://dic.academic.ru>.
2. База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>

**4.4. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. Лицензионное программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных приложений Microsoft Office.
2. Свободно распространяемое программное обеспечение: свободные пакеты офисных приложений Apache Open Office, LibreOffice.
3. Программное обеспечение отечественного производства: справочно-правовая система «Гарант» (Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»), Цифровая библиотека IPRsmart (ЦБ IPRsmart), автоматизированная система управления цифровой библиотекой IPRsmart (АСУ ЦБ IPRsmart).

**4.5. Оборудование и технические средства обучения**

Для реализации дисциплины (модуля) используются учебные аудитории для проведения учебных занятий, которые оснащены оборудованием и техническими средствами обучения, и помещения для самостоятельной работы обучающихся, которые оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО АУП. Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование учебных аудиторий для проведения учебных занятий и помещений для самостоятельной работы\*** | **Оснащенность учебных аудиторий для проведения учебных занятий и помещений для самостоятельной работы оборудованием и техническими средствами обучения** |
| Учебные аудитории для проведения учебных занятий или спортивный зал | Учебная аудитория укомплектована специализированной мебелью и (или) спортивным оборудованием и инвентарем, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, оборудованием и техническими средствами обучения (мобильное мультимедийное оборудование). |
| Помещение для самостоятельной работы | Помещение оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО АУП и к ЭБС. |

\* Номер конкретной аудитории указан в приказе об аудиторном фонде, расписании учебных занятий и расписании промежуточной аттестации.