**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»
(ТУСУР)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____П.В. Сенченко
«18» _____12_____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки / специальность: **39.03.02 Социальная работа**
Направленность (профиль) / специализация: **Социальная работа с различными категориями населения**
Форма обучения: **очная**
Факультет: **Гуманитарный факультет (ГФ)**
Кафедра: **Кафедра истории и социальной работы (ИСР)**
Курс: **2, 3**
Семестр: **3, 4, 5, 6**
Учебный план набора 2020 года

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

| Виды учебной деятельности | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | Всего | Единицы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Практические занятия | 72 | 72 | 72 | 56 | 272 | часов |
| Самостоятельная работа | 12 | 12 | 12 | 20 | 56 | часов |
| Общая трудоемкость (включая промежуточную аттестацию) | 84 | 84 | 84 | 76 | 328 | часов |
| | | | | | 0 | з.е. |

| Формы промежуточной аттестация | Семестр |
|---|---|
| Зачет | 4 |
| Зачет | 6 |

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сенченко П.В.
Должность: Проректор оп УР
Дата подписания: 18.12.2019
Уникальный программный ключ:
a1119608-cdff-4455-b54e-5235117c185c

Томск

Согласована на портале № 58867

## 1. Общие положения

### 1.1. Цели дисциплины

1. Формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2. Задачи дисциплины

1. Понимание роли адаптивной физической культуры и здорового образа жизни в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности и самоопределение в адаптивной физической культуре.
3. Формирование мотивационно-целостного отношения к адаптивной физической культуре, установки на здоровый образ и стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Блок дисциплин: Б1. Дисциплины (модули).
Часть блока дисциплин: Часть, формируемая участниками образовательных отношений.
Модуль дисциплин: Модуль физической культуры и спорта.
Индекс дисциплины: Б1.В.01.ДВ.01.06.
Реализуется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной образовательной программой (таблица 3.1):
Таблица 3.1 – Компетенции и индикаторы их достижения

| Компетенция | Индикаторы достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|---|---|---|
| **Универсальные компетенции** | | |

Согласована на портале № 58867

| | | |
|---|---|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знает виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества в целом, научно-практические основы физической культуры | Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, особенности использования различных видов физических упражнений для оптимизации работоспособности. |
| | УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности | Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. |
| | УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| **Общепрофессиональные компетенции** | | |
| - | - | - |
| **Профессиональные компетенции** | | |
| - | - | - |

## 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 академических часов.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной деятельности представлено в таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины по видам учебной деятельности

| Виды учебной деятельности | Всего часов | Семестры | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| **Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего** | 272 | 72 | 72 | 72 | 56 |
| Практические занятия | 272 | 72 | 72 | 72 | 56 |
| **Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. контактная внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего** | 56 | 12 | 12 | 12 | 20 |
| Подготовка к тестированию | 40 | 12 | 6 | 12 | 10 |
| Подготовка к зачету | 16 | | 6 | | 10 |
| **Общая трудоемкость (в часах)** | 328 | 84 | 84 | 84 | 76 |
| **Общая трудоемкость (в з.е.)** | 0 | | | | |

## 5. Структура и содержание дисциплины

Согласована на портале № 58867

### 5.1. Разделы (темы) дисциплины и виды учебной деятельности

Структура дисциплины по разделам (темам) и видам учебной деятельности приведена в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Разделы (темы) дисциплины и виды учебной деятельности

| Названия разделов (тем) дисциплины | Прак. зан., ч | Сам. раб., ч | Всего часов (без экзамена) | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|---|
| **3 семестр** | | | | |
| 1 Адаптивная физическая культура. | 72 | 12 | 84 | УК-7 |
| Итого за семестр | 72 | 12 | 84 | |
| **4 семестр** | | | | |
| 2 Адаптивная физическая культура. | 72 | 12 | 84 | УК-7 |
| Итого за семестр | 72 | 12 | 84 | |
| **5 семестр** | | | | |
| 3 Адаптивная физическая культура. | 72 | 12 | 84 | УК-7 |
| Итого за семестр | 72 | 12 | 84 | |
| **6 семестр** | | | | |
| 4 Адаптивная физическая культура. | 56 | 20 | 76 | УК-7 |
| Итого за семестр | 56 | 20 | 76 | |
| Итого | 272 | 56 | 328 | |

### 5.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям) приведено в таблице 5.2.

Таблица 5.2 – Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям)

| Названия разделов (тем) дисциплины | Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям) | Трудоемкость (лекционные занятия), ч | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|
| **3 семестр** | | | |
| 1 Адаптивная физическая культура. | Лечебная физическая культура (ЛФК) при различных заболеваниях: профилактическая оздоровительная гимнастика, подвижные и спортивные игры (адаптивные виды), упражнения на тренажерах, спортивно-прикладные упражнения, оздоровительный фитнес, кардиотренировка. | - | УК-7 |
| | Итого | - | |
| | Итого за семестр | - | |
| **4 семестр** | | | |
| 2 Адаптивная физическая культура. | Лечебная физическая культура (ЛФК) при различных заболеваниях: профилактическая оздоровительная гимнастика, подвижные и спортивные игры (адаптивные виды), упражнения на тренажерах, спортивно-прикладные упражнения, оздоровительный фитнес, кардиотренировка. | - | УК-7 |
| | Итого | - | |
| | Итого за семестр | - | |
| **5 семестр** | | | |

Согласована на портале № 58867

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 Адаптивная физическая культура. | Лечебная физическая культура (ЛФК) при различных заболеваниях: профилактическая оздоровительная гимнастика, подвижные и спортивные игры (адаптивные виды), упражнения на тренажерах, спортивно-прикладные упражнения, самоконтроль на занятиях АФК, разработка индивидуальной программы занятий АФК. | - | УК-7 |
| | Итого | - | |
| Итого за семестр | | - | |
| **6 семестр** | | | |
| 4 Адаптивная физическая культура. | Лечебная физическая культура (ЛФК) при различных заболеваниях: профилактическая оздоровительная гимнастика, подвижные и спортивные игры (адаптивные виды), упражнения на тренажерах, спортивно-прикладные упражнения, самоконтроль на занятиях АФК, разработка индивидуальной программы занятий АФК. | - | УК-7 |
| | Итого | - | |
| Итого за семестр | | - | |
| Итого | | - | |

### 5.3. Практические занятия (семинары)

Наименование практических занятий (семинаров) приведено в таблице 5.3.

Таблица 5.3 – Наименование практических занятий (семинаров)

| Названия разделов (тем) дисциплины | Наименование практических занятий (семинаров) | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|
| **3 семестр** | | | |
| 1 Адаптивная физическая культура. | Профилактическая оздоровительная гимнастика | 12 | УК-7 |
| | Подвижные и спортивные игры (адаптивные виды) | 12 | УК-7 |
| | Упражнения на тренажерах | 12 | УК-7 |
| | Спортивно-прикладные упражнения | 12 | УК-7 |
| | Оздоровительный фитнес | 12 | УК-7 |
| | Кардиотренировка | 12 | УК-7 |
| | Итого | 72 | |
| Итого за семестр | | 72 | |
| **4 семестр** | | | |

Согласована на портале № 58867

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 Адаптивная физическая культура. | Профилактическая оздоровительная гимнастика | 12 | УК-7 |
| | Подвижные и спортивные игры (адаптивные виды) | 12 | УК-7 |
| | Упражнения на тренажерах | 12 | УК-7 |
| | Спортивно-прикладные упражнения | 12 | УК-7 |
| | Оздоровительный фитнес | 12 | УК-7 |
| | Кардиотренировка | 12 | УК-7 |
| | Итого | 72 | |
| Итого за семестр | | 72 | |
| **5 семестр** | | | |
| 3 Адаптивная физическая культура. | Профилактическая оздоровительная гимнастика | 12 | УК-7 |
| | Подвижные и спортивные игры (адаптивные виды) | 12 | УК-7 |
| | Упражнения на тренажерах | 12 | УК-7 |
| | Спортивно-прикладные упражнения | 12 | УК-7 |
| | Самоконтроль на занятиях АФК | 12 | УК-7 |
| | Разработка индивидуальной программы занятий АФК | 12 | УК-7 |
| | Итого | 72 | |
| Итого за семестр | | 72 | |
| **6 семестр** | | | |
| 4 Адаптивная физическая культура. | Профилактическая оздоровительная гимнастика | 10 | УК-7 |
| | Подвижные и спортивные игры (адаптивные виды) | 10 | УК-7 |
| | Упражнения на тренажерах | 9 | УК-7 |
| | Спортивно-прикладные упражнения | 9 | УК-7 |
| | Самоконтроль на занятиях АФК | 9 | УК-7 |
| | Разработка индивидуальной программы занятий АФК | 9 | УК-7 |
| | Итого | 56 | |
| Итого за семестр | | 56 | |
| Итого | | 272 | |

### 5.4. Лабораторные занятия

Не предусмотрено учебным планом

### 5.5. Курсовой проект / курсовая работа

Не предусмотрено учебным планом

### 5.6. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 5.6.

Таблица 5.6 – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

| Названия разделов (тем) дисциплины | Виды самостоятельной работы | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|
| **3 семестр** | | | | |

Согласована на портале № 58867

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 Адаптивная физическая культура. | Подготовка к тестированию | 12 | УК-7 | Тестирование |
| | Итого | 12 | | |
| Итого за семестр | | 12 | | |
| **4 семестр** | | | | |
| 2 Адаптивная физическая культура. | Подготовка к зачету | 6 | УК-7 | Зачёт |
| | Подготовка к тестированию | 6 | УК-7 | Тестирование |
| | Итого | 12 | | |
| Итого за семестр | | 12 | | |
| **5 семестр** | | | | |
| 3 Адаптивная физическая культура. | Подготовка к тестированию | 12 | УК-7 | Тестирование |
| | Итого | 12 | | |
| Итого за семестр | | 12 | | |
| **6 семестр** | | | | |
| 4 Адаптивная физическая культура. | Подготовка к зачету | 10 | УК-7 | Зачёт |
| | Подготовка к тестированию | 10 | УК-7 | Тестирование |
| | Итого | 20 | | |
| Итого за семестр | | 20 | | |
| Итого | | 56 | | |

### 5.7. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов учебной деятельности

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов учебной деятельности представлено в таблице 5.7.

Таблица 5.7 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

| Формируемые компетенции | Виды учебной деятельности | | Формы контроля |
|---|---|---|---|
| | Прак. зан. | Сам. раб. | |
| УК-7 | + | + | Зачёт, Тестирование |

## 6. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся

### 6.1. Балльные оценки для форм контроля

Балльные оценки для форм контроля представлены в таблице 6.1.

Таблица 6.1 – Балльные оценки

| Формы контроля | Максимальный балл на 1-ую КТ с начала семестра | Максимальный балл за период между 1КТ и 2КТ | Максимальный балл за период между 2КТ и на конец семестра | Всего за семестр |
|---|---|---|---|---|
| **3 семестр** | | | | |
| Тестирование | 20 | 40 | 40 | 100 |
| Итого максимум за период | 20 | 40 | 40 | 100 |
| Нарастающим итогом | 20 | 60 | 100 | 100 |
| **4 семестр** | | | | |
| Зачёт | 0 | 0 | 10 | 10 |

Согласована на портале № 58867

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Тестирование | 20 | 30 | 40 | 90 |
| Итого максимум за период | 20 | 30 | 50 | 100 |
| Нарастающим итогом | 20 | 50 | 100 | 100 |
| **5 семестр** | | | | |
| Тестирование | 20 | 40 | 40 | 100 |
| Итого максимум за период | 20 | 40 | 40 | 100 |
| Нарастающим итогом | 20 | 60 | 100 | 100 |
| **6 семестр** | | | | |
| Зачёт | 0 | 0 | 10 | 10 |
| Тестирование | 20 | 30 | 40 | 90 |
| Итого максимум за период | 20 | 30 | 50 | 100 |
| Нарастающим итогом | 20 | 50 | 100 | 100 |

### 6.2. Пересчет баллов в оценки за текущий контроль

Пересчет баллов в оценки за текущий контроль представлен в таблице 6.2.

Таблица 6.2 – Пересчет баллов в оценки за текущий контроль

| Баллы на дату текущего контроля | Оценка |
|---|---|
| ≥ 90% от максимальной суммы баллов на дату ТК | 5 |
| От 70% до 89% от максимальной суммы баллов на дату ТК | 4 |
| От 60% до 69% от максимальной суммы баллов на дату ТК | 3 |
| < 60% от максимальной суммы баллов на дату ТК | 2 |

### 6.3. Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку представлен в таблице 6.3.

Таблица 6.3 – Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

| Оценка | Итоговая сумма баллов, учитывает успешно сданный экзамен | Оценка (ECTS) |
|---|---|---|
| 5 (отлично) (зачтено) | 90 – 100 | A (отлично) |
| 4 (хорошо) (зачтено) | 85 – 89 | B (очень хорошо) |
| | 75 – 84 | C (хорошо) |
| | 70 – 74 | D (удовлетворительно) |
| 3 (удовлетворительно) (зачтено) | 65 – 69 | |
| | 60 – 64 | E (посредственно) |
| 2 (неудовлетворительно) (не зачтено) | Ниже 60 баллов | F (неудовлетворительно) |

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 7.1. Основная литература

1. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие / А. А. Ильин, Л. В. Капилевич - 2011. 149 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/850.

### 7.2. Дополнительная литература

Согласована на портале № 58867

1. Физическая культура: учебное пособие для вузов / П. Г. Балашев и др.; ред.: Д.Н. Коваленко, О. Г. Черноусов; - Томск: ТУСУР, 2005. - 331 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 149 экз.).

2. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры : учебное пособие / Р. Р. Магомедов, Н. О. Щупленков, О. А. Щупленков [и др.] ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : СГПИ, 2017. — 476 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/117747.

### 7.3. Учебно-методические пособия

#### 7.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. Физическая культура: учебное пособие для вузов / П. Г. Балашев и др.; ред.: Д.Н. Коваленко, О. Г. Черноусов; - Томск: ТУСУР, 2005. - 331 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 149 экз.).

2. Адаптивная физическая культура в образовательном пространстве педагогического вуза : учебно-методическое пособие / составитель Л. Г. Стамова. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2018. — 83 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/115047.

3. Оздоровительная физическая культура в домашних условиях для студентов специальной медицинской группы: Учебно-методическое пособие / М. Токмашева, Т. В. Сарычева, А. А. Ильин - 2021. 83 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/9468.

#### 7.3.2. Учебно-методические пособия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебно-методические материалы для самостоятельной и аудиторной работы обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

**Для лиц с нарушениями зрения:**

– в форме электронного документа;

– в печатной форме увеличенным шрифтом.

**Для лиц с нарушениями слуха:**

– в форме электронного документа;

– в печатной форме.

**Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

– в форме электронного документа;

– в печатной форме.

### 7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. При изучении дисциплины рекомендуется обращаться к современным базам данных, информационно-справочным и поисковым системам, к которым у ТУСУРа открыт доступ: https://lib.tusur.ru/ru/resursy/bazy-dannyh.

2. Научно-образовательный портал ТУСУРа https://edu.tusur.ru/.

## 8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

### 8.1. Материально-техническое и программное обеспечение для практических занятий

Зал № 1: учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Зал № 1.

Описание имеющегося оборудования:

- Сетка волейбольная;
- Кольцо баскетбольное - 6 шт.;
- Судейская вышка;
- Скамейка гимнастическая - 10 шт.;
- Мяч волейбольный - 20 шт.;
- Мяч баскетбольный - 20 шт.;
- Стойки волейбольные;
- Электронное табло;

Согласована на портале № 58867

- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 5: учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Зал № 5.

Описание имеющегося оборудования:
- Зеркала;
- Хореографический станок;
- Степплатформа - 20 шт.;
- Мяч гимнастический - 20 шт.;
- Коврик туристический - 60 шт.;
- Коврик гимнастический - 40 шт.;
- Гантели гимнастические - 48 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 6: учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Зал № 6.

Описание имеющегося оборудования:
- Беговая дорожка - 4 шт.;
- Велотренажер - 4 шт.;
- Эллиптический тренажер - 3 шт.;
- Силовой тренажер "Atemi" - 2 шт.;
- Тренажер для мышц бедер - 2 шт.;
- Вибрационная платформа;
- Шведская лестница с приставкой;
- Гиперэкстензия;
- Турник "Элит" - 3 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Открытая спортивная площадка с искусственным покрытием: учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Спортивная площадка.

Описание имеющегося оборудования:
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 1: "Танцевальный и фитнес-зал": учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 76. Зал № 1.

Описание имеющегося оборудования:
- Музыкальный центр;
- Степплатформа - 15 шт.;
- Коврик туристический - 20 шт.;
- Гантели 2 кг - 22 шт.;
- Гантели 1,5 кг - 10 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

### 8.2. Материально-техническое и программное обеспечение для самостоятельной работы

Для самостоятельной работы используются учебные аудитории (компьютерные классы), расположенные по адресам:
- 634050, Томская область, г. Томск, Ленина проспект, д. 40, 233 ауд.;
- 634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 201 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

Согласована на портале № 58867

Описание имеющегося оборудования:
- учебная мебель;
- компьютеры;
- компьютеры подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду ТУСУРа.

Перечень программного обеспечения:
- Microsoft Windows;
- OpenOffice;
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
- 7-Zip;
- Google Chrome.

### 8.3. Материально-техническое обеспечение дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При занятиях с обучающимися с **нарушениями слуха** предусмотрено использование звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы преподавания для обучающихся с инвалидностью, портативной индукционной системы. Учебная аудитория, в которой занимаются обучающиеся с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

При занятиях с обучающимися с **нарушениями зрения** предусмотрено использование в лекционных и учебных аудиториях возможности просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для комфортного просмотра.

При занятиях с обучающимися с **нарушениями опорно-двигательного аппарата** используются альтернативные устройства ввода информации и другие технические средства приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы обучения для людей с инвалидностью.

## 9. Оценочные материалы и методические рекомендации по организации изучения дисциплины

### 9.1. Содержание оценочных материалов для текущего контроля и промежуточной аттестации

Для оценки степени сформированности и уровня освоения закрепленных за дисциплиной компетенций используются оценочные материалы, представленные в таблице 9.1.

Таблица 9.1 – Формы контроля и оценочные материалы

| Названия разделов (тем) дисциплины | Формируемые компетенции | Формы контроля | Оценочные материалы (ОМ) |
|---|---|---|---|
| 1 Адаптивная физическая культура. | УК-7 | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |
| 2 Адаптивная физическая культура. | УК-7 | Зачёт | Перечень вопросов для зачета |
| | | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |
| 3 Адаптивная физическая культура. | УК-7 | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |
| 4 Адаптивная физическая культура. | УК-7 | Зачёт | Перечень вопросов для зачета |
| | | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |

Согласована на портале № 58867

Шкала оценки сформированности отдельных планируемых результатов обучения по дисциплине приведена в таблице 9.2.

Таблица 9.2 – Шкала оценки сформированности планируемых результатов обучения по дисциплине

| Оценка | Баллы за ОМ | Формулировка требований к степени сформированности планируемых результатов обучения | | |
|---|---|---|---|---|
| | | знать | уметь | владеть |
| 2 (неудовлетворительно) | < 60% от максимальной суммы баллов | отсутствие знаний или фрагментарные знания | отсутствие умений или частично освоенное умение | отсутствие навыков или фрагментарные применение навыков |
| 3 (удовлетворительно) | от 60% до 69% от максимальной суммы баллов | общие, но не структурированные знания | в целом успешно, но не систематически осуществляемое умение | в целом успешное, но не систематическое применение навыков |
| 4 (хорошо) | от 70% до 89% от максимальной суммы баллов | сформированные, но содержащие отдельные проблемы знания | в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы умение | в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы применение навыков |
| 5 (отлично) | ≥ 90% от максимальной суммы баллов | сформированные систематические знания | сформированное умение | успешное и систематическое применение навыков |

Шкала комплексной оценки сформированности компетенций приведена в таблице 9.3.

Таблица 9.3 – Шкала комплексной оценки сформированности компетенций

| Оценка | Формулировка требований к степени компетенции |
|---|---|
| 2 (неудовлетворительно) | Не имеет необходимых представлений о проверяемом материале<br>или<br>Знать на уровне **ориентирования**, представлений. Обучающийся знает основные признаки или термины изучаемого элемента содержания, их отнесенность к определенной науке, отрасли или объектам, узнает в текстах, изображениях или схемах и знает, к каким источникам нужно обращаться для более детального его усвоения. |
| 3 (удовлетворительно) | Знать и уметь на **репродуктивном** уровне. Обучающихся знает изученный элемент содержания репродуктивно: произвольно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях. |
| 4 (хорошо) | Знать, уметь, владеть на **аналитическом** уровне. Зная на репродуктивном уровне, указывать на особенности и взаимосвязи изученных объектов, на их достоинства, ограничения, историю и перспективы развития и особенности для разных объектов усвоения. |

Согласована на портале № 58867

| | |
|---|---|
| 5 (отлично) | Знать, уметь, владеть на **системном** уровне. Обучающийся знает изученный элемент содержания системно, произвольно и доказательно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях, учитывая и указывая связи и зависимости между этим элементом и другими элементами содержания дисциплины, его значимость в содержании дисциплины. |

### 9.1.1. Примерный перечень тестовых заданий

1. Основы техники фитбол гимнастики для девушек 18-25 лет.
2. ЛФК при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.
3. Лечебная физическая культура при сколиотической болезни.
4. Лечебная физическая культура при плоскостопии I-III степени.
5. Лечебная физическая культура при почечной недостаточности.
6. Самоконтроль на занятиях оздоровительной физической культурой при врожденном пороке сердца.
7. Лечебная физическая культура при вегетососудистой дистонии.
8. Лечебная физическая культура при шейном остеохондрозе позвоночника.
9. Самоконтроль на занятиях физической культурой при сахарном диабете.
10. Аэробные нагрузки при патологии сердечно сосудистой системы.
11. Аэробные нагрузки при патологии дыхательной системы.
12. Занятия, направленные на развитие функциональных возможностей организма.
13. Занятия, направленные на развитие силовых возможностей организма.
14. Методические основы лечебной физической культуры.
15. Принципы здорового питания и лечебной гимнастики при нарушении обмена веществ.

### 9.1.2. Перечень вопросов для зачета

1. Сдача дневника самоконтроля.
2. Посещение занятий по адаптивной физической культуре.
3. Участие в соревнованиях в качестве помощников и болельщиков.
4. Умение провести комплексы оздоровительной гимнастики.
5. Умение проводить самодиагностику организма.

### 9.2. Методические рекомендации

Учебный материал излагается в форме, предполагающей самостоятельное мышление студентов, самообразование. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

Начать изучение дисциплины необходимо со знакомства с рабочей программой, списком учебно-методического и программного обеспечения. Самостоятельная работа студента включает работу с учебными материалами, выполнение контрольных мероприятий, предусмотренных учебным планом.

В процессе изучения дисциплины для лучшего освоения материала необходимо регулярно обращаться к рекомендуемой литературе и источникам, указанным в учебных материалах; пользоваться через кабинет студента на сайте Университета образовательными ресурсами электронно-библиотечной системы, а также общедоступными интернет-порталами, содержащими научно-популярные и специализированные материалы, посвященные различным аспектам учебной дисциплины.

При самостоятельном изучении тем следуйте рекомендациям:

– чтение или просмотр материала осуществляйте со скоростью, достаточной для индивидуального понимания и освоения материала, выделяя основные идеи; на основании изученного составить тезисы. Освоив материал, попытаться соотнести теорию с примерами из практики;

– если в тексте встречаются незнакомые или малознакомые термины, следует выяснить их значение для понимания дальнейшего материала;

– осмысливайте прочитанное и изученное, отвечайте на предложенные вопросы.

Студенты могут получать индивидуальные консультации, в т.ч. с использованием средств телекоммуникации.

Согласована на портале № 58867

По дисциплине могут проводиться дополнительные занятия, в т.ч. в форме вебинаров. Расписание вебинаров и записи вебинаров публикуются в электронном курсе / электронном журнале по дисциплине.

Для студентов, которые по состоянию здоровья освобождены от занятий ФКиС, предусмотрена форма контроля - реферат.

Темы рефератов:

1. Закаливание. Основные положения методики.
2. Лечебный массаж. Массаж и самомассаж.
3. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
4. Оздоровительный бег и ходьба. Скандинавская ходьба.
5. Влияние физических упражнений на дыхательную систему. Дыхательная гимнастика.

### 9.3. Требования к оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусмотрены дополнительные оценочные материалы, перечень которых указан в таблице 9.2.

Таблица 9.2 – Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

| Категории обучающихся | Виды дополнительных оценочных материалов | Формы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|---|
| С нарушениями слуха | Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы | Преимущественно письменная проверка |
| С нарушениями зрения | Собеседование по вопросам к зачету, опрос по терминам | Преимущественно устная проверка (индивидуально) |
| С нарушениями опорно-двигательного аппарата | Решение дистанционных тестов, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету | Преимущественно дистанционными методами |
| С ограничениями по общемедицинским показаниям | Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы, устные ответы | Преимущественно проверка методами, определяющимися исходя из состояния обучающегося на момент проверки |

### 9.4. Методические рекомендации по оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

– в печатной форме;
– в печатной форме с увеличенным шрифтом;
– в форме электронного документа;
– методом чтения ассистентом задания вслух;
– предоставление задания с использованием сурдоперевода.

Лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

– письменно на бумаге;
– набор ответов на компьютере;
– набор ответов с использованием услуг ассистента;
– представление ответов устно.

Процедура оценивания результатов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Согласована на портале № 58867

**Для лиц с нарушениями зрения:**
– в форме электронного документа;
– в печатной форме увеличенным шрифтом.
**Для лиц с нарушениями слуха:**
– в форме электронного документа;
– в печатной форме.
**Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**
– в форме электронного документа;
– в печатной форме.

При необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Согласована на портале № 58867

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВиС
протокол № 3 от « 9 » 12 2019 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

| Должность | Инициалы, фамилия | Подпись |
|---|---|---|
| Заведующий выпускающей каф. ИСР | М.Ю. Ким | Согласовано, ed789cd8-2cc6-4431-a59e-8f386b1d44fa |
| Заведующий обеспечивающей каф. ФВиС | А.А. Ильин | Согласовано, 19fee49e-fad2-49cc-bda4-a14d4bbb6a0a |
| Начальник учебного управления | Е.В. Саврук | Согласовано, fa63922b-1fce-4a6a-845d-9ce7670b004c |

**ЭКСПЕРТЫ:**

| | | |
|---|---|---|
| Заведующий кафедрой, каф. ИСР | М.Ю. Ким | Согласовано, ed789cd8-2cc6-4431-a59e-8f386b1d44fa |
| Заведующий кафедрой, каф. ФВиС | А.А. Ильин | Согласовано, 19fee49e-fad2-49cc-bda4-a14d4bbb6a0a |

**РАЗРАБОТАНО:**

| | | |
|---|---|---|
| Доцент, каф. ФВиС | Ф.А. Гужов | Разработано, 40e018b7-f858-4972-9f96-d5e9d9640c95 |
| Заведующий кафедрой, каф. ФВиС | А.А. Ильин | Разработано, 19fee49e-fad2-49cc-bda4-a14d4bbb6a0a |

Согласована на портале № 58867