

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБОУ ВО МО «АКАДЕМИЯ СОЦИАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ»

Кафедра физической культуры

Рабочая программа по дисциплине
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ)

Рекомендуется по всем направлениям подготовки

Квалификация (степень) выпускника – прикладной бакалавриат
Форма обучения очная

АСОУ

2016

Автор: Денисенко В.А., заведующий кафедрой физической культуры АСОУ, заслуженный тренер РФ; Иванов Н.Т., доцент кафедры физической культуры АСОУ, к.п.н, доцент.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура (адаптивная физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья) разработана на основании ФГОС ВО по направлениям подготовки реализуемых в Академии социального управления МО (прикладной бакалавриат).

Образовательная программа согласована и рекомендована к утверждению:

Начальник учебного отдела



(подпись) Л.В. Симонова

Проректор по учебной работе



(подпись) Т.Г. Тырина

© Денисенко В.А.; Иванов Н.Т. 2016

© АСОУ, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы	6
2.1. Цикл учебного плана.....	6
2.2. Место учебной дисциплины в структурно-логической схеме	7
3. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПВО (компетенциями выпускника).	7
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	10
5. Содержание учебной дисциплины.....	11
5.1 Содержание разделов, тем дисциплины.....	11
5.2. Тематический план.....	25
6. Методические рекомендации по освоению дисциплины	28
7. Тематика рефератов для студентов, по состоянию здоровья освобожденных от физических нагрузок, и методические рекомендации по их выполнению.	30
8. Вопросы и методические рекомендации по подготовке к итоговому зачету (12 модуль)	31
9. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по учебной дисциплине	40
9.1 Паспорт фонда оценочных средств	40
9.2 Требования к качественному освоению обучающимися.....	40
дисциплины «Физическая культура (АФК)»	40
9.3. Фос текущей аттестации по дисциплине	44
Комплект оценочных материалов.....	44
9.4. Фос итоговой аттестации по дисциплине	47
Вопросы к теоретическому разделу зачета	47
10. Ресурсное обеспечение дисциплины	49
10.1 Перечень основной и дополнительной литературы.....	49
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины	50

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптивная физическая культура (АФК) – это социальный феномен, целью которого является налаживание и укрепление социальных связей человека, ранее имевшего ограниченный доступ или вообще не включенного в социальный процесс, приобщение его к полноценной жизни, наполненной новым смыслом и эмоциями. Таким образом, адаптивная физкультура – это, скорее, не метод лечения, а способ переключения внимания инвалидов с болезни на общение, активный отдых и развлечение.

Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры может быть определена так: максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

Частные задачи адаптивной физической культуры:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;

- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

Рабочая программа разработана для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с нарушением зрения, нарушением слуха, нарушениями в работе опорно-двигательного аппарата: ампутиационного, спинномозгового и церебрального характера.

Цели изучения физической культуры (АФК):

- познакомиться с влиянием физической культуры (АФК) на общекультурную и профессиональную подготовку личности;
- освоить категории и основные понятия физической культуры (АФК);
- освоить принципы, средства и методы дисциплины;
- реализовывать в повседневной деятельности основы здорового образа жизни для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В ходе освоения учебной программы предполагается решение следующих **задач**:

1. через лекции:

- раскрыть студентам значение физической культуры как социального феномена общества, значение АФК, паралимпийского движения;
- раскрыть содержание категорий и основных понятий физической культуры, АФК;
- ознакомить с принципами, средствами и методами общей физической и специальной подготовки их применение в АФК;
- объяснить социально-биологические основы физического воспитания, влияние АФК на восстановление и поддержание функционирование организма;

- создать мотивационную основу для реализации здорового образа жизни с применением средств и методов АФК;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. через практические занятия:

- сформировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями с индивидуальными особенностями состояния здоровья;
- сформировать возможный уровень жизненно важных двигательных умений и навыков, оптимальную степень развития физических качеств с индивидуальными особенностями;
- научить системе контроля и самоконтроля физического состояния и физического развития личности.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Физическая культура (АФК) неотъемлемая часть общей культуры человека (личности). Она является основой возможностей реализации своих жизненных целей и профессиональных компетенций. Физическая культура (АФК) имеет опосредованные связи с поведением и психическим состоянием личности и может трансформироваться и проявляться в других отраслях деятельности человека.

2.1. Цикл учебного плана

Дисциплина «Физическая культура. (АФК)» относится к базовой части Блока 1 программы бакалавриата и реализуется в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения в форме лекций, а также занятий по приему специальных нормативов физической подготовленности. «Прикладная физическая культура» реализуется в объеме не менее 328 академических часов в очной форме обучения в форме практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся с ОВЗ, и уровня физической подготовленности для выполнения ими специальных нормативных требований физической подготовленности.

2.2. Место учебной дисциплины в структурно-логической схеме

Дисциплина базируется на основе ранее приобретенных знаниях, умениях и навыков в системе общего среднего образования и является логическим продолжением развития и совершенствования физической подготовленности личности с учетом ОВЗ.

Дисциплина «Физическая культура. (АФК)» и «Прикладная физическая культура. (АФК)» реализуется в порядке установленным образовательной организацией. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья.

3. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПВО (компетенциями выпускника).

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих специально разработанных общекультурных компетенций:

№	Коды и наименования компетенций в соответствии с ФГОС ВО (усредненные в соответствии с ОВЗ)	Краткое содержание составляющих компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины
1	ОК- 3	способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия, различия в состоянии здоровья
2	ОК-4	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом ОВЗ для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний

В результате изучения дисциплины "Физическая культура (АФК)" студент должен:

Знать:

- 3.1 роль и место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста. Ее социально-биологические основы с учетом ОВЗ;
- 3.2 значение физической культуры и адаптивной физической культуры, спорта, паралимпийского движения как социальных феноменов общества;
- 3.3 законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте, АФК;
- 3.4 основы здорового образа жизни;
- 3.5 особенности использования средств физической культуры и АФК для оптимизации работоспособности с учетом ОВЗ;
- 3.6 значение общей физической и специальной подготовки АФК в системе физического воспитания. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений для лиц с ОВЗ;
- 3.7 основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Уметь:

У.1 методически грамотно использовать принципы, средства и методы физического воспитания, АФК для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности .

Владеть:

В.1 устойчиво владеть жизненно важными двигательными умениями и навыками с учетом ОВЗ, иметь оптимальный уровень развития физических качеств для лиц с ОВЗ.

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны демонстрировать следующие результаты:

Таблица 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций

Коды компетенций	Название компетенций	Краткое содержание/определение и структура компетенций. Характеристика обязательного
------------------	----------------------	--

		порогового уровня сформированности компетенций у выпускника вуза с ОВЗ
ОК	способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия, различия в состоянии здоровья.	<p>Знать:</p> <p>3.1 роль и место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста. Ее социально-биологические основы с учетом ОВЗ;</p> <p>3.2 значение физической культуры и адаптивной физической культуры, спорта, паралимпийского движения как социальных феноменов общества;</p> <p>3.3 законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте, АФК;</p> <p>3.4 основы здорового образа жизни;</p> <p>Уметь:</p> <p>У.1 методически грамотно использовать принципы, средства и методы физического воспитания, АФК для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности .</p>
ОК	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом ОВЗ для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности, пропаганды	<p>Знать:</p> <p>3.5 особенности использования средств физической культуры и АФК для оптимизации работоспособности с учетом ОВЗ;</p> <p>3.6 значение общей физической и специальной подготовки АФК в системе</p>

	<p>активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний</p>	<p>физического воспитания. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений для лиц с ОВЗ; 3.7 основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Владеть: В.1 устойчиво владеть жизненно важными двигательными умениями и навыками с учетом ОВЗ, иметь оптимальный уровень развития физических качеств для лиц с ОВЗ.</p>
--	--	--

4. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Дисциплина изучается на 3 курсах (12 модулей). Общая трудоемкость дисциплины составляет 400 часов: «Физическая культура. (АФК)» - 72 часа (2 ЗЕ); «Прикладная физическая культура. (АФК)» - 328 часов.

4.1 Очная форма обучения

Виды учебных занятий	Количество часов
Лекции (Л)	20
Практические занятия (ПЗ)	380
Общая трудоемкость	72 (23Е)/328 400
Вид итогового контроля	Зачет

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Содержание разделов, тем дисциплины

Теоретический раздел.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Содержание темы: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Адаптивная физическая культура. Современное состояние физической культуры и спорта (АФК). Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности с ОВЗ. Деятельностная сущность физической культуры (АФК) в различных сферах жизни. Ценности физической культуры (АФК). Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания (АФК) в высшем учебном заведении.

Вопросы для самопроверки: Физическая культура, адаптивная физическая культура, спорт, паралимпийское движение, ценности физической культуры (АФК), физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность с учетом ОВЗ. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры (АФК) и спорта (паралимпийского спорта) в развитии общества. Социальные функции физической культуры (АФК) и спорта (паралимпийского спорта). Современное состояние физической культуры (АФК) и спорта (паралимпийского спорта). Физическая культура (АФК) и спорт (паралимпийского спорта) как действенные средства сохранения и

укрепления здоровья людей (людей с ОВЗ), их физического совершенствования. Роль физической культуры (АФК) и спорта (паралимпийского спорта) в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Деятельностная сущность физической культуры (АФК) в сфере учебного и профессионального труда. Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру (АФК) и спорт (паралимпийский спорт). Основные положения организации физического воспитания в вузе для лиц с ОВЗ.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Содержание темы: Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека (человека с ОВЗ). Средства физической культуры (АФК) и спорта (паралимпийского спорта) в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Вопросы для самопроверки: 1-я часть. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной

деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры (АФК) в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

2-я часть. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки (АФК). Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка, Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия, микроклимат; вибрация, укачивание, невесомость; проникающая радиация.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура

жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни для лиц с ОВЗ. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни для лиц с ОВЗ.

Вопросы для самопроверки: Понятие «здоровье», «здоровье для лиц с ОВЗ» его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека, человека с ОВЗ, в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье, о здоровье лиц с ОВЗ. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и обще культурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни для лиц с ОВЗ.

Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни для человека с ОВЗ: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интериалам и экстериалам. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах

жизнедеятельности студентов. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности с ОВЗ в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни для лиц с ОВЗ. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни лиц с ОВЗ.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда

Вопросы для самопроверки: Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности

жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры (АФК) в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре (АФК) для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий АФК. Формы и содержание самостоятельных занятий АФК.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий АФК в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями АФК. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий АФК у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий АФК. Участие в спортивных (паралимпийских) соревнованиях.

Вопросы для самопроверки: Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность лиц с ОВЗ. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями АФК. Формы самостоятельных занятий для лиц с ОВЗ. Содержание самостоятельных занятий по АФК. Возрастные особенности содержания занятий АФК. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий по АФК. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста с ОВЗ. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста с ОВЗ. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных (паралимпийских) соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий АФК.

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Методические принципы АФК. Методы физического воспитания, АФК. Основы обучения

движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания, АФК .

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка лиц с ОВЗ. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена, параспортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте для лиц с ОВЗ. Формы занятий физическими упражнениями для студентов с ОВЗ. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Вопросы для самопроверки: Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности для лиц с ОВЗ. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов). Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения с учетом ОВЗ. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка) для лиц с ОВЗ. Этапы обучения движениям. Первый этап — ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап — углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап — достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка. Воспитание физических качеств у лиц с ОВЗ. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости у лиц с ОВЗ. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания, АФК.

Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка для лиц с ОВЗ. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки для лиц с ОВЗ. Спортивная (параспортивная) подготовка. Цели и задачи спортивной (параспортивной) подготовки. Структура подготовленности параспортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте для лиц с ВОЗ.

Формы занятий физическими упражнениями АФК. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Паралимпийская классификация. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной,

спортивной подготовки студентов с ОВЗ. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Паралимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений для лиц с ОВЗ. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений для лиц с ОВЗ.

Вопросы для самопроверки: Определение понятия спорт, параспорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений в паралимпийском движении. Спортивная (параспортивная) классификация, ее структура. Национальные виды спорта. паралимпийский спорт. Его организационные особенности. Особенности организации учебных занятий по видам спорта для лиц с ОВЗ. Специальные зачетные требования и нормативы. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Участие студентов в Олимпийском движении и Паралимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Особенности организации учебных занятий с лицами с ОВЗ, специальные зачетные требования и нормативы. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов с ОВЗ. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для

регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью:

укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышения функциональных возможностей организма;

психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками лиц с ОВЗ. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений в Паралимпийском движении, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности с ОВЗ. Модельные характеристики спортсмена паралимпийца. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза для лиц с ОВЗ. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений для лиц с ОВЗ.

Календарь соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта для лиц с ОВЗ.

Вопросы для самопроверки: Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности с ОВЗ.

Модельные характеристики спортсмена паралимпийца (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). Определение цели и задач спортивной подготовки в паралимпийском движении (занятий СФУ) в условиях вуза. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ для лиц с ОВЗ. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения в паралимпийском спорте. Требования спортивной (параспортивной) классификации и правила соревнований в избранном виде спорта для лиц с ОВЗ.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом с учетом ОВЗ. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль лиц с ОВЗ, 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 с ОВЗ, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Вопросы для самопроверки: Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом для лиц с ОВЗ. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи для лиц с ОВЗ. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля лиц с ОВЗ. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма с ОВЗ, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля для лиц с ОВЗ.

Практический.

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности с ОВЗ, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта для реализации личностных потребностей студентов с ОВЗ.

Практический раздел реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах, для лиц имеющих возможность заниматься в общих

группах, или в специальных группах под руководством и контролем преподавателя, самостоятельно по специально разработанным программам.

Тема 10 Общая физическая подготовка для лиц с ОВЗ, с элементами легкой атлетики и ускоренными передвижениями. Спортивные и подвижные игры.

Ходьба, спортивная ходьба, бег, передвижения по пересеченной местности ходьбой и бегом, ускорения, челночный бег, прыжки в длину с места и с разбега и т.п. с учетом индивидуальных возможностей.

Волейбол, баскетбол, мини-футбол, бадминтон и др., подвижные игры с мячом, скакалкой и т.п. с учетом индивидуальных возможностей.

Контрольные упражнения: с учетом индивидуальных возможностей.

Тема 11. Общая физическая подготовка для лиц с ОВЗ, с элементами гимнастики. Спортивные и подвижные игры.

Ходьба, общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге, комплексы ОРУ, вольные упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с предметами (мячи, скакалки и т.п.), упражнения силовой гимнастики, с учетом индивидуальных возможностей.

Волейбол, баскетбол, мини-футбол, бадминтон настольный теннис и др., подвижные игры с мячом, скакалкой и т.п. с учетом индивидуальных возможностей.

Контрольные упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание на перекладине, комплексно-силовые упражнения, комплексы вольных упражнений, контрольные упражнения с мячом и т.п. с учетом индивидуальных возможностей.

Контрольный

Целью практических занятий по дисциплине АФК является приобретение личного опыта использования физических упражнений для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей лиц с ОВЗ.

Основу системы контроля уровня физической подготовленности студентов с ОВЗ составляет система оценки с учетом индивидуальных особенностей здоровья.

В связи с особенностью преподавания дисциплины, основу которых составляют физиологические процессы организма, важное значение имеет систематичность занятий., которая включается в общий результат зачета.

5.2. Тематический план.

№ п/п	Название темы	Всего часов	Лекции	Практ. занятия	Компетенции	Признак компетенции
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2	-	ОК	31.; 32.;33. 31; 32 ;33.
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	4	4	-	ОК	31.; 32.;33.; 31; 32 ;33.
3.	Основы здорового	2	2	-	ОК	31.; 32.;33.;

	образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.					34. 31; 32 ;33.
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2	-	ОК	31.; 32.;33.; 34. 31; 32 ;33.
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2	-	ОК	31.; 32.;33.; 34. 31; 32 ;33.
6.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	4	4	-	ОК	31.; 32.;33.; 34. 31; 32 ;33.
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических	1	1	-	ОК	31.; 32.;33.; 34. 31; 32 ;33.

	упражнений.					
8.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1	1	-	ОК	31.; 32.;33.; 34. 31; 32 ;33.
9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	2	-	ОК	31.; 32.;33.; 34. 31; 32 ;33.
10.	Общая физическая подготовка для лиц с ОВЗ, с элементами легкой атлетики и ускоренными передвижениями. Спортивные и подвижные игры.	190	-	190	ОК	34; У1. 33; В1.
11	Общая физическая подготовка для лиц с ОВЗ, с элементами гимнастики. Спортивные и	190	-	190	ОК	34; У1. 33; В1.

	подвижные игры.					
12	Зачеты	Модули: 1-2; 3-4; 5-6: 7-8; 9-10; 11-12.				

6. Методические рекомендации по освоению дисциплины

Теоретический курс

В ходе реализации учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура», при условии должной организации и регулярности учебных занятий в установленном объеме 20 часов (лекции), должно быть полностью обеспечено выполнение следующих требований Государственного образовательного стандарта высшего образования :

— физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности;

— основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;

— общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;

— спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;

— основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

В свою очередь указанный обязательный минимум содержания учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» позволяет

определить следующие требования к знаниям и умениям студента по окончании курса обучения по данной учебной дисциплине:

—понимать роль физической культуры (АФК) в развитии человека и подготовке специалиста;

—знать основы физической культуры (АФК) и здорового образа жизни. Владеть системой практических умений и навыков для лиц с ОВЗ, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов с учетом индивидуальных особенностей здоровья);

—приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Практические занятия

К практическим занятиям допускаются студенты прошедшие медицинский контроль и по состоянию здоровья, допущенные к занятиям афк. Если на момент проведения практического занятия состояние здоровья вызывает сомнения, необходимо обратиться к преподавателю, который принимает решение о целесообразности получения физической нагрузки. Занятия проводятся в спортивной форме одежды, при проведении занятий на свежем воздухе форма одежды должна соответствовать погодным условиям. В начале практического занятия целесообразно проверить пульс, который должен быть в диапазоне 70-80 уд./мин. Если в процессе проведения занятий самочувствие ухудшилось необходимо обратиться к преподавателю, самостоятельно покидать занятия категорически запрещено. По окончании занятий выделяется время на гигиенические процедуры. При временном освобождении от занятий, по состоянию здоровья, необходимо представить справку с диагнозом болезни и медицинскими рекомендациями о сроках начала занятий физическими упражнениями. В основу построения учебно-

воспитательного процесса по дисциплине «адаптивная физическая культура» положен принцип систематичности. В режиме обучения, занятия по адаптивной физической культуре должны проводиться не менее двух раз в неделю. При дополнительной физической нагрузке в спортивных секциях необходимо получить консультации у преподавателя по их рациональной организации.

7. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИХ ВЫПОЛНЕНИЮ.

1 курс.

1. История Олимпийских игр древности
2. История Современного Олимпийского движения, Паралимпийского движения.
3. Физическая культура и адаптивная физическая культура в России.
4. Контроль над физическими нагрузками у студентов с ОВЗ на занятиях в ВУЗах.
5. Физическая культура в образовательных учреждениях России.
6. Спортивные достижения России на Олимпийском и Паралимпийском и международном уровне в различных видах спорта за последние 10 лет.

2 курс.

7. Значение занятий физическими упражнениями для поддержания и коррекции веса
8. Особенности занятий физическими упражнениями для укрепления сердечно-сосудистой системы (ССС)
9. Методы контроля и самоконтроля уровня физической подготовленности студентов
10. Методические основы укрепления здоровья и закаливания организма человека
11. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
12. Значение занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей здоровья.

3 курс.

13. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств;
14. Методика проведения учебно-тренировочного занятия с лицами с ОВЗ;

15. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы);
16. Методы самоконтроля состояния здоровья, и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др. для лиц с ОВЗ);
17. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки);
18. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
19. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки для лиц с ОВЗ.
20. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом, АФК.
21. Дополнительные темы по согласованию с преподавателем.

Для написания реферата необходимо не позднее, чем за 1 месяц до зачета, получить тему реферата у преподавателя. При работе над рефератом необходимо использовать литературные источники, указанные в программе как основная литература. Литературные источники должны быть актуальными и иметь срок издания не более 5 лет.

За 2 недели до зачета, реферат сдается на проверку и устанавливается срок защиты.

Преподаватель, в рамках своей компетенции, может расширить тематику реферативных работ.

8. ВОПРОСЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ИТОГОВОМУ ЗАЧЕТУ (12 МОДУЛЬ)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Физическая культура, спорт, адаптивная физическая культура.
2. Физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие.
3. Психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки.
4. Физическая и функциональная подготовленность.

5. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры (АФК) и спорта в развитии общества.
6. Современное состояние физической культуры (АФК) и спорта.
7. Физическая культура (АФК) и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей с ОВЗ.
8. Роль физической культуры (АФК) и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
9. Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру(АФК) и спорт.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Функциональные системы организма.
3. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
6. Восстановление.
7. Биологические ритмы и работоспособность.
8. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
9. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
10. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

11. Кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система.
12. Дыхательная система.
13. Опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система).
14. Органы пищеварения и выделения.
15. Сенсорные системы, железы внутренней секреции.
16. Нервная система. Особенности функционирования центральной нервной системы.
17. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
18. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
19. Эмоциональное напряжение, стресс, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия, микроклимат.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
3. Влияние образа жизни на здоровье лиц с ОВЗ. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
4. Наследственность и ее влияние на здоровье.
5. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.
6. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.

7. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения психофизическая саморегуляция.
8. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.
2. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
6. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение.
7. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.

8. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
9. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
10. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
11. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями с лицами ОВЗ.
2. Формы самостоятельных занятий для лиц с ОВЗ. Содержание самостоятельных занятий.
3. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
 1. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
 2. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
 3. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста с ОВЗ.
 4. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
 5. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста с ОВЗ.

6. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.
7. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
8. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.
9. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
10. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Принцип сознательности и активности.
3. Принцип наглядности.
4. Принцип доступности.
5. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).
6. Методы физического воспитания.
7. Метод регламентированного упражнения.
8. Игровой метод. Соревновательный метод.
9. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
10. Этапы обучения движениям.
11. Воспитание выносливости.
12. Воспитание силы.
13. Воспитание быстроты.
14. Воспитание ловкости (координации движений).
15. Воспитание гибкости.
16. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.

17. Специальная физическая подготовка. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
18. Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны.
19. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
20. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
21. Формы занятий физическими упражнениями.
22. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия.
23. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
24. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
25. Общая и моторная плотность занятия.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

1. Определение понятия спорт, паралимпийский спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт. Его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, Паралимпийская классификация.
4. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
5. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.

6. Система студенческих спортивных соревнований — внутривузовские, межвузовские.
7. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады). Паралимпийские игры.
8. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
9. Оздоровительные системы физических упражнений.
10. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).
11. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

1. Модельные характеристики спортсмена паралимпийца.
2. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза.
3. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки.
4. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения для лиц с ОВЗ.
5. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований.
6. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом для лиц с ОВЗ.
2. Виды диагностики, их цели и задачи.
3. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.
4. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
5. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.
6. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма с ОВЗ, физической подготовленности

Обязательным условием допуска студента к итоговому зачету, является выполнение требуемого объема занятий по дисциплине и сдачи специальных контрольных нормативов.

Методические рекомендации по подготовке к итоговому зачету

Теоретическая часть зачета предусматривает контроль знаний полученных на лекциях, беседах и практических занятиях. Закрепление полученных знаний происходит самостоятельно при изучении рекомендованных литературных источников. В билеты включаются два вопроса по содержанию отражающие теоретическую и методическую подготовленность студента. Оценка выставляется в соответствии с едиными требованиями по проведению итоговой аттестации. При затруднении в усвоении материала необходимо обратиться за консультациями к преподавателю, возможно проведение групповых консультаций.

Практическая часть итогового зачета предусматривает контроль двигательных умений и навыков, степень развития основных физических качеств с учетом индивидуальных возможностей. В практическую часть

включаются четыре упражнения, оцениваемые по таблицам (Приложение 1).
Общая оценка выставляется на основе суммы баллов полученных за выполнение нормативов, при условии выполнения каждого упражнения не менее чем на 1 балл.

9. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

9.1 Паспорт фонда оценочных средств

Направление подготовки: Прикладной бакалавриат.

Дисциплина: Физическая культура (АФК)

Форма обучения: очная

Форма промежуточной аттестации: зачет

Форма итоговой аттестации: зачет

9.2 Требования к качественному освоению обучающимися дисциплины «Физическая культура (АФК)»

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общекультурных компетенций:

- способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия
- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом ОВЗ для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний

Требования к усвоению дисциплины устанавливаются в соответствии с Европейской рамкой квалификаций 2-го цикла профессионального образования. Тарификаторы результатов обучения с дескрипторами уровней знаний (З), умений (У) и личностных качеств (Л) приведены в таблице 1.

КАРТА ФОС
текущей, промежуточной и итоговой аттестации по дисциплине

№ п/ п	Раздел рабочей программы	Формир уемые компете нции	Оценочные средства			Ожидае мый уровень освоени я компете нции по ЕРК
			Текущий контроль	Промежу тная атт. (Зачет)	Итогов ая аттеста ция. зачет	
1	<i>Тема 2</i> Социально- биологические основы физической культуры;	ОК.				
	<i>тема 4</i> Психофизиоло гические основы учебного труда и интеллектуаль ной деятельности, роль средств физической культуры в регуировани и работоспособн ости;		Вопросы для самопрове рки	Выполнени е контрольн ых нормативов	Выполн ение контрол ьных нормат ивов, вопрос ы к зачету	
	<i>Тема 5</i>	ОК				

№ п/ п	Раздел рабочей программы	Формир уемые компете нции	Оценочные средства			Ожидае мый уровень освоени я компете нции по ЕРК
			Текущий контроль	Промежут очная атт. (Зачет)	Итогов ая аттеста ция. зачет	
	Основы методики самостоятельн ых занятий физическими упражнениями .					

№ п/ п	Раздел рабочей программы	Формир уемые компете нции	Оценочные средства			Ожидае мый уровень освоени я компете нции по ЕРК
			Текущий контроль	Промежут очная атт. (Зачет)	Итогов ая аттестаци я. зачет	
2	<i>Тема 3</i> Основы здорового образа жизни студента, роль физической культуры в обеспечении здоровья.	ОК				
	<i>Тема 6</i> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.		Вопросы для самопрове рки	Выполнени е контрольн ых нормативов		
	<i>Тема 9</i> Самоконтроль занимающихс я физическими упражнениями .	ОК ОК			Выполн ение контрол ьных нормат ивов, вопрос ы к зачету	

№ п/ п	Раздел рабочей программы	Формир уемые компете нции	Оценочные средства			Ожидае мый уровень освоени я компете нции по ЕРК
			Текущий контроль	Промежут очная атт. (Зачет)	Итогов ая аттестаци я. зачет	
3	<p><i>Тема 10</i> Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики, спортивные и подвижные игры.</p> <p><i>Тема 11</i> Общая физическая подготовка с элементами гимнастики, спортивные и подвижные игры.</p>	<p>ОК</p> <p>ОК</p>	<p>Балльно-рейтинговая система оценки уровня физической подготовленности</p>	<p>Оценка уровня физической подготовленности.</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов</p>	

9.3. Фос текущей аттестации по дисциплине

Комплект оценочных материалов

Таблица оценки выполнения контрольного норматива

	Оценка
--	--------

Контрольное упражнение	5	4	3	2	1
Бег 3 км. (для лиц с нарушением слуха) юноши (мин. с)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
Бег 2 км (для лиц с нарушением слуха) девушки (мин. с)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
Бег (км.) для лиц с нарушением зрения (с сопровождением) юноши	3 км.	2,5 км.	2 км.	1,5 км.	1 км.
Бег (км.) для лиц с нарушением зрения (с сопровождением) девушки	2 км	1,8 км	1,5 км.	1 км.	0,8 км
Бег 60 м					
юноши (с) для лиц с нарушением слуха)	8.0	8,4	8,6	9,0	9,2

девушки (с) для лиц с нарушением слуха)	9,4	9,8	10,0	10,4	10,8
для лиц с нарушением зрения (с сопровождением) юноши	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0
для лиц с нарушением зрения (с сопровождением) девушки	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0
Подтягивание на перекладине юноши (кол-во раз)	15	12	9	7	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)					
юноши	50	40	30	20	18
девушки	40	30	20	15	10
Поднимание туловища из положения лежа	60	50	40	30	20

<p>девушки (кол-во раз) Комплексно-силовые упражнения. Упражнения с отягощениями в соответствии с ОВЗ лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата</p>	<p style="text-align: center;"> </p> <p>По отдельно разработанным нормативам с учетом ОВЗ</p> <p>По отдельно разработанным нормативам с учетом ОВЗ</p>
---	--

Оценка	Баллы
5	10
4	8
3	5
2	3
1	1

9.4. Фос итоговой аттестации по дисциплине

Вопросы к теоретическому разделу зачета

1. Физическая культура как социальный феномен общества. Ее общекультурное значение.
2. Исторические корни формирования физической культуры (АФК).
2. Главные составляющие элементы физической культуры (АФК).
3. Функции физической культуры (АФК).

4. Спорт, взаимосвязь массового спорта и спорта высших достижений, паралимпийский спорт.
5. Спорт как элемент физической культуры (АФК), его специфические особенности.
6. Функциональные системы организма.
7. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на основные функциональные системы.
8. Механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам. Гомеостаз.
9. Особенности функционирования ЦНС. Значение физических упражнений в укреплении ЦНС.
10. Значение физических упражнений для формирования, развития и поддержания работоспособности ССС.
11. Аэробные и анаэробные нагрузки. Механизмы их функционирования.
12. Критерии физической работы.
13. Физическая культура (АФК) и здоровье человека с ОВЗ, их взаимосвязь.
14. Факторы определяющие состояние здоровья (ОВЗ).
15. Главные энергетические источники – белки, жиры, углеводы.
16. Значение экологического окружения и социально-экономических условий жизни на показатели здоровья.
17. Особенности организации занятий с детьми разного возраста.
18. Асимметрия полушарий головного мозга.
19. Особенности умственного утомления, физические упражнения в противодействии умственному утомлению.
20. Методические принципы физического воспитания и АФК.
21. Принцип активности и сознательности.
22. Принцип наглядности.
23. Принцип доступности и индивидуализации.
24. Принцип систематичности и динамичности.
25. Методы физического воспитания.
26. Методы строго-регламентированного упражнения.
27. Игровой и соревновательный методы.
28. Двигательные умения и навыки их отличительные признаки.
29. Физические качества их краткая характеристика.
30. Особенности развития силовых способностей.
31. Виды силовых способностей.
32. Зоны интенсивности силовых нагрузок.
33. Развитие скоростных способностей (быстрота).
34. Развитие выносливости.
35. Виды выносливости.
36. Гибкость и координационные способности.
37. Основные формы занятий физическими упражнениями.
38. Отличительные особенности больших и малых форм занятий.
39. Понятие общей и моторной плотности занятия.

40. Физическая нагрузка – определение, внешние и внутренние признаки.
41. Зоны мощности физических нагрузок.
42. Показатели контроля за интенсивностью физических нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
43. Социальные функции спорта (паралимпийского спорта).
44. Классификация спорта. Классификация паралимпийского спорта.
45. Цели самостоятельных занятий физическими упражнениями для лиц с ОВЗ.
46. Особенности применения основных методов физического воспитания при самостоятельных занятиях физическими упражнениями для лиц с ОВЗ.
47. Метод равномерной нагрузки.
48. Метод переменной и повторной нагрузки.
49. Метод максимальных усилий, метод непредельных отягощений с предельным числом повторений, метод непредельных отягощений.
50. Особенности структуры самостоятельных занятий физическими упражнениями для лиц с ОВЗ.
51. Планирование и контроль в системе самостоятельных занятий.
52. Параметры и формы контроля при занятиях физическими упражнениями (АФК).
53. Объективные и субъективные критерии контроля.
54. Тесты применяемые для определения уровня физического развития и физической подготовленности лиц с ОВЗ.
55. Индексы применяемые для определения степени физического развития и физической подготовленности лиц с ОВЗ.
56. Частота контроля объективных критериев.
57. Определение физической нагрузки по внешним признакам

10. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная:

Денисенко В.А., Иванов Н.Т., Шепелева Н.А. Курс лекций по физической культуре. – М.: АСОУ, 2014. – 157 с.

Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации.
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. – 366 с. : ил.

Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., Издательский центр «Академия», 2012 – 480 с.

Дополнительная:

БРИСКИН Ю.А., ЕВСЕЕВ С.П., ПЕРЕДЕРНИ Л.В.
АДАПТИВНЫЙ СПОРТ

М.: Советский спорт, 2010. — 314 с. — (Серия "Спорт без границ").

Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие / Т. П. Бегидова. – М. : ФиС, 2007. - 192 с.

Денисенко В.А., Иванов Н.Т. Самоконтроль физического состояния студента: Методическое пособие. – АСОУ, 2010. – 24 с.

Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры, и характеристика её основных видов. В 2 т. Т. 2. / С. П. Евсеев. – М.: Изд. центр «Советский Спорт» 2007. - 448 с.

Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Том 1. введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры. / Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с. .

**11.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ДИСЦИПЛИНЫ**

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура (АФК)» проводятся в спортивном зале Академии, оборудованным раздевалками и душевыми. Дополнительными средствами развития физических качеств выступают специализированные тренажеры установленные в подсобных помещениях кафедры. Оснащение кафедры инвентарем и оборудованием производится за счет средств Академии. Занятия на свежем воздухе могут

проводиться на специализированной площадке и стадионе, лесопарковой зоне.

Дополнительно к основным занятиям в Академии проводится спортивно-массовая работа, предусматривающая организацию и проведение занятий в спортивных секциях по интересам студентов, участие сборных команд в Спартакиаде ВУЗов и других соревнованиях.