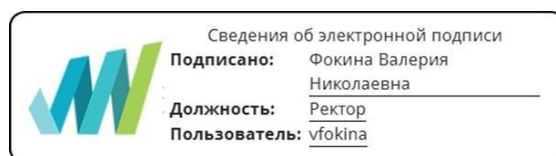


**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Открытый университет экономики, управления и права»
(АНО ВО ОУЭП)**

УТВЕРЖДАЮ

Ректор АНО ВО ОУЭП Фокина В.Н.



Утверждено протоколом заседания
кафедры Педагогики и психологии
№ 24-04 от 24 апреля 2026 г.

Б1.О.03 МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.О.03.ДЭ.01.03 АДАПТИВНАЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для направления подготовки:
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
(уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:
проектный

Направленность (профиль):
Электротехнические системы и технологии

Форма обучения:
очная

Москва 2026

Разработчик: Кислый Олег Алексеевич, к.пед.н., доцент

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника (уровень бакалавриата), утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2018 г. N 144

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой Масыгин Владимир Павлович, д.пед.н., профессор

Протокол заседания кафедры № 24-04 от 24.04.2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	4
2.1. Место дисциплины в учебном плане:	4
3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ	5
5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ	5
6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ	8
8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.	8
9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:	8
9.1. Рекомендуемая литература:	8
9.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.	8
9.3. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	9
10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	11
<i>Приложение 1</i>	14

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: формирование физической культуры личности, физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов; развитие способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта с учетом нозологии обучающегося для сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности; на приобретение обучающимися знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляющихся в умении самостоятельно проводить занятия по укреплению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке бакалавра к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре и установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Место дисциплины в учебном плане:

Блок: Блок 1. Дисциплины (модули).

Часть: Обязательная часть.

Модуль: модуль дисциплин по физической культуре и спорту.

Осваивается (семестр):

очная форма обучения – 1,2,3,4,5,6

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Код и наименование компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: нормы здорового образа жизни, здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Общая трудоемкость дисциплины «Адаптивная общефизическая подготовка» (элективная дисциплина) для обучающихся очной формы обучения, реализуемой в АНО ВО ОУЭП по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, составляет 328 час.

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц (по формам обучения)
	Очная
Аудиторные занятия	328
<i>в том числе:</i>	
Лекции	36
Практические занятия	292
Лабораторные работы	-
Самостоятельная работа	-
<i>в том числе:</i>	
часы на выполнение КР / КП	-
Промежуточная аттестация:	
Вид	Зачет – 1,2,3,4,5,6 сем.
Трудоемкость (час.)	-
Общая трудоемкость з.е. / час.	328 час.

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Наименование темы дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР /
Очная форма обучения					
1	Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности	2	12		
2	Практический раздел развития двигательной активности	2	14		
Итого 1 семестр (часов)		6	26		
Форма контроля:		зачет			-
1	Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности	2	12		
2	Практический раздел развития двигательной активности	2	14		
Итого 2 семестр (часов)		6	26		
Форма контроля:		зачет			-
1	Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности	2	30		
2	Практический раздел развития двигательной активности	4	30		
Итого 3 семестр (часов)		6	60		
Форма контроля:		зачет			-
1	Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности	2	30		
2	Практический раздел развития двигательной активности	4	30		
Итого 4 семестр (часов)		6	60		
Форма контроля:		Зачет			-
1	Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности	2	30		
2	Практический раздел развития двигательной активности	4	30		
Итого 5 семестр (часов)		6	60		
Форма контроля:		зачет			-
1	Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности	2	30		
2	Практический раздел развития двигательной активности	4	30		
Итого 6 семестр (часов)		6	60		
Форма контроля:		зачет			-
Всего по дисциплине:		328 ч.			

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности

Техника безопасности на занятиях физическим воспитанием. Возможные травмы и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях по дисциплине «Адаптивная общефизическая подготовка».

Значение выполнения упражнений на развития гибкости, выносливости. Базовые упражнения с учетом нозологий обучающихся. Методика овладения и совершенствование техникой выполнения упражнений на гибкость, выносливость. Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях по дисциплине «Адаптивная общефизическая подготовка».

Значение силовых упражнений. Базовые упражнения на развитие силы. Методика совершенствования выполнения упражнений на развитие силы. Способы развития физических качеств. Упражнения на развитие координации движения. Элементы фитнеса. Базовые упражнения танцевальной аэробики. Упражнения на развитие координации движения. Элементы фитнеса. Базовые упражнения танцевальной аэробики.

Тема 2. Практический раздел развития двигательной активности

Общефизическая подготовка. Упражнения в парах малой интенсивности на развитие силы и на сопротивление, у шведской стенки, с мячами. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы. Контроль за физической подготовленностью. Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.

Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Аэробика с добавлением новых элементов дыхательной гимнастики. Добавление элементов направленных на растяжку мышц и повышение гибкости

Разработка индивидуального комплекса упражнений с учетом нозологии обучающегося. Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.

Содержание учебного материала для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

Формирование знаний по дисциплине «Адаптивная общефизическая подготовка» (элективная дисциплина) у обучающихся, освобожденных от практических занятий по данному курсу по состоянию здоровья на длительный срок, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетно-экзаменационной сессии. В реферативной работе обучающийся должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики адаптивной общефизической подготовки цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Тема реферата выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов

теоретического курса, предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами обучающегося.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовая работа не предусмотрена

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

9.1. Рекомендуемая литература:

1. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 152 с. — ISBN 978-5-4497-3628-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142818.html>

2. Петраков, М. А. Адаптивная физическая культура: учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами аграрного вуза / М. А. Петраков, С. Н. Прудников. — Брянск: Брянский государственный аграрный университет, 2024. — 38 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/147622.html>

3. Совершенствование структуры управления адаптивной физической культурой и контроля спортивной подготовки в комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья: монография / Т. П. Бегидова, М. В. Бегидов, И. Е. Попова [и др.] ; под редакцией Т. П. Бегидовой. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 202 с. — ISBN 978-5-4497-0953-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/103445.html>

4. Шонус, Д. Х. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: учебное пособие / Д. Х. Шонус. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2024. — 36 с. — ISBN 978-5-4263-1362-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/139170.html>

9.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Программное обеспечение, необходимое для реализации дисциплины:

Лицензионное программное обеспечение (в том числе, отечественного производства)

Информационная технология. Аттестационный интеллектуальный информационный робот контроля оригинальности и профессионализма «ИИР КОП» (отечественное ПО)

Информационная технология. Онлайн тестирование цифровой платформы Роверб (отечественное ПО)

Операционная система Windows Professional 10

Платформа проведения аттестационных процедур с использованием каналов связи (отечественное ПО)

Платформа проведения вебинаров (отечественное ПО)

ПО браузер – приложение операционной системы, предназначенное для просмотра Web-страниц

Электронный информационный ресурс «Личная студия обучающегося» (отечественное ПО)

Электронный информационный ресурс. Экспертный интеллектуальный информационный робот Аттестация ассессоров (отечественное ПО)

Свободно распространяемое программное обеспечение

Мой Офис Веб-редакторы <https://edit.myoffice.ru> (отечественное ПО);

ПО «Блокнот» - стандартное приложение операционной системы (MS Windows, Android и т.д.), предназначенное для работы с текстами.

ПО Open Office.org Draw - http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

ПО OpenOffice.Org Calc - http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html;

ПО OpenOffice.Org Writer - http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

ПО OpenOffice.Org.Base - http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html;

ПО OpenOffice.org.Impress -http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

9.3. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://olympic.ru/> - сайт Олимпийского комитета России (ОКР).
2. <http://www.consultant.ru/> - справочная правовая система КонсультантПлюс
3. <http://www.iprbookshop.ru> - Электронно-библиотечная система IPRSmart (ЭБС IPRSmart) –электронная библиотека по всем отраслям знаний
4. <https://cyberleninka.ru/> - научная электронная библиотека КиберЛенинка
5. <https://gufo.me/> - справочная база энциклопедий и словарей
6. <https://ro-edu.ru/> - Медиапортал «Российское образование»
7. <https://rusneb.ru/> - федеральная государственная информационная система и единое электронное пространство знаний, объединяющее оцифрованные фонды российских библиотек, музеев и архивов
8. <https://universarium.org/> - российская межвузовская платформа от ведущих университетов и компаний
9. <https://www.elibrary.ru/> - электронно-библиотечная система eLIBRARY.RU, крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций
10. <https://www.garant.ru/> - справочная правовая система Гарант
11. <https://www.infosport.ru/> - Спортивная Россия. Открытая платформа
12. <https://www.lektorium.tv/> - российская образовательная платформа, которая предлагает массовые открытые онлайн-курсы (MOOK) и лекции от ведущих вузов, научных институтов и компаний
13. <https://www.minsport.gov.ru/ministry/> - сайт Министерства спорта РФ
14. <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/> - база данных нормативно-правовой документации государственной политики в сфере спорта и международного сотрудничества
15. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
16. <https://www.olympic.org/> - сайт Международного Олимпийского комитета

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения для осуществления образовательного процесса по дисциплине представляют собой аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения с возможностью подключения к сети «Интернет».

Наименование оборудованных учебных кабинетов	Перечень основного оборудования
Учебная аудитория для проведения учебных занятий	Комплект специализированной учебной мебели, отвечающий установленным нормам и требованиям: столы, стулья, персональные компьютеры с программным обеспечением, доступом в Интернет, шкаф книжный, доска передвижная поворотная магнитная (маркерная), тумба, кулер малый. Рабочее место преподавателя: стол, стул, персональный компьютер с программным обеспечением, доступом в Интернет.
Многофункциональная аудитория для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов)	Комплект специализированной мебели, отвечающий установленным нормам и требованиям (столы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов)), персональные компьютеры, веб-камера, гарнитура, информационная система «Исток» - для слабослышащих, клавиатура Брайля, клавиатура беспроводная с большими кнопками и накладкой для лиц с ОВЗ, портативное устройство для чтения/увеличения "Pearl", подключаемое к ПК, инвалидное кресло-коляска. Рабочее место преподавателя: стол, стул, веб-камера персональный компьютер с программным обеспечением, доступом в Интернет.
Спортивный зал	Мячи футбольные, мячи набивные, палки гимнастические (деревянные), палки гимнастические (пласт.), скакалки гимнастические, коврики гимнастические, степ-доска, обруч металлический, обруч пластиковый, стенка гимнастическая, скамья гимнастическая, шахматы, шашки.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, практических и/или лабораторных занятий, организации самостоятельной работы обучающихся, консультаций.

Главное назначение лекции - обеспечить теоретическую основу обучения, развить интерес к учебной деятельности и конкретной учебной дисциплине, сформировать у обучающихся ориентиры для самостоятельной работы над учебной дисциплиной.

Основной целью практических и/или лабораторных занятий является обсуждение наиболее сложных теоретических вопросов, их методологическая и методическая проработка, выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа с учебной, учебно-методической и научной литературой, дополняется работой с тестирующими системами, тренинговыми программами, с информационными базами, электронными образовательными ресурсами в электронной информационно-образовательной среде организации и сети Интернет.

Цель самостоятельной работы - подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- качественное освоение теоретического материала по изучаемой дисциплине, углубление и расширение теоретических знаний с целью их применения на уровне межпредметных связей;
- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических навыков;
- формирование умений по поиску и использованию нормативной, правовой, справочной и специальной литературы, а также других источников информации;
- развитие познавательных способностей и активности, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самообразованию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие научно-исследовательских навыков;
- формирование умения решать практические задачи (в профессиональной деятельности), используя приобретенные знания, способности и навыки.

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Самостоятельная работа предполагает инициативу самого обучающегося в процессе сбора и усвоения информации, приобретения новых знаний, умений и навыков и ответственность его за планирование, реализацию и оценку результатов учебной деятельности. Процесс освоения знаниями при самостоятельной работе не обособлен от других форм обучения.

Самостоятельная работа по подготовке письменных работ должна:

- быть выполнена индивидуально (или являться частью коллективной работы);
- представлять собой законченную разработку (этап разработки), в которой анализируются актуальные проблемы по определенной теме и ее отдельных аспектов;
- отражать необходимую и достаточную компетентность автора;
- иметь учебную, научную и/или практическую направленность;
- быть оформлена структурно и логически последовательно;
- содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов;
- соответствовать этическим нормам (правила цитирования и парафраз; ссылки на использованные библиографические источники; исключение плагиата, дублирования собственного текста и использования чужих работ).

11.1. Особенности организации образовательного процесса для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов) (в случае наличия таких категорий, обучающихся)

Образовательный процесс включает в себя теоретическое обучение, все виды практик, воспитательную работу, мероприятия по комплексному сопровождению для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов) с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Образовательная программа может быть адаптирована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов) (адаптивная образовательная программа). Адаптивная образовательная программа разрабатывается на основании личного заявления обучающегося (законного представителя) и рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии и/или справке медико-социальной экспертизы, индивидуальная программа реабилитации или абилитации.

При разработке адаптивной образовательной программы учитываются особые образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов), исходя из особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидам (детям-инвалидам) по их заявлению предоставляются специальные технические средства, программные средства и услуги ассистента (помощника), оказывающего необходимую техническую помощь.

При реализации адаптивной образовательной программы обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидам (детям-инвалидам) предоставляются следующие возможности:

- использование специальных технических средств;
- обеспечение электронными образовательными ресурсами, использующими аудио сопровождение учебного материала;
- обеспечение электронными образовательными ресурсами с возможностью увеличения размера шрифта;
- обеспечение печатными образовательными ресурсами;
- особенности процедур аттестации.

При реализации адаптивной образовательной программы применяются следующие формы контроля и оценки результатов обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов) в зависимости от характера ограничений здоровья.

Для обучающихся с нарушением зрения:

- устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы и др.;
- с использованием компьютера и специального программного обеспечения: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты и др.;
- при возможности, письменная проверка с использованием шрифта Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств: контрольные работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.

Для обучающихся с нарушением слуха:

- письменная проверка: контрольные, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.;
- с использованием компьютера и специального программного обеспечения: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты и др.;
- при возможности, устная проверка с использованием специальных технических и программных средств, дискуссии, тренинги, круглые столы и др.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- письменная проверка с использованием специальных технических средств: контрольные работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.;
- устная проверка с использованием специальных технических средств: дискуссии, тренинги, круглые столы и др.;
- с использованием компьютера и специального программного обеспечения: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты и др.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов) в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими инвалидности и ОВЗ, если это не создает трудностей для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов) и иных обучающихся при прохождении аттестации;

- присутствие в аудитории ассистента (помощника), оказывающего обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидам (детям-инвалидам) необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);

- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов) в аудиторию, спортивный зал, санитарные и другие вспомогательные помещения.

По письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов) продолжительность сдачи экзамена может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут.

О необходимости обеспечения специальных условий для проведения аттестации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов), обучающийся должен сообщить письменно не позднее, чем за 10 дней до начала аттестации. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Открытый университет экономики, управления и права»
(АНО ВО ОУЭП)**

Фонд оценочных средств

Текущего контроля и промежуточной аттестации по

ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.О.03.ДЭ.01.03 АДАПТИВНАЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для направления подготовки:

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
(уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:

проектный

Направленность (профиль):

Электротехнические системы и технологии

Форма обучения:

очная

Москва 2026

Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: нормы здорового образа жизни, здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Показатели оценивания результатов обучения

Шкала оценивания			
неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Не знает: нормы здорового образа жизни, здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Не умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, применять	В целом знает: нормы здорового образа жизни, здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но допускает грубые ошибки В целом умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и	Знает: нормы здорового образа жизни, здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но иногда допускает ошибки Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и	Знает: нормы здорового образа жизни, здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности,

здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Не владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	профессиональной деятельности, применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но часто испытывает затруднения В целом владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но часто испытывает затруднения	профессиональной деятельности, применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но иногда испытывает затруднения Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но иногда испытывает затруднения	применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеет навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности
---	---	---	---

Оценочные средства

Примеры тем для реферата

1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся с ОВЗ:
2. Социальные функции физической культуры.
3. Современное состояние инклюзивной физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей с различными нозологиями.
5. Физическая культура и ее роль в решении проблем ресоциализации и реабилитации.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся с ОВЗ к

- профессиональной деятельности.
7. Основные положения организации физического воспитания в вузе для обучающихся с ограничениями здоровья.
 8. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития обучающихся.
 9. Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности).
 10. Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании (урочные и неурочные) в рамках адаптивной физкультуры.
 11. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в учебных организациях высшей образования
 12. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
 13. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
 14. Значение физической культуры для будущего специалиста.
 15. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
 16. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
 17. Организм человека как единая биологическая система.
 18. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
 19. Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
 20. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
 21. Спорт в системе физического воспитания обучающихся
 22. Содержание и основные понятия теории спорта
 23. Классификации видов спорта
 24. Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений
 25. Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях

Примеры тем для доклада

1. Социальные функции адаптивного спорта
2. Понятие о соревновательной деятельности для социализации обучающихся с ОВЗ
3. Современное состояние развития паралимпийского спорта в России
4. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
5. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
6. Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.
7. История физической культуры. Параолимпийские игры:
8. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
9. Современное Международное параолимпийское движение.
10. Международное Параолимпийское Движение. История его создания, цели, задачи, содержание деятельности.
11. Символы и атрибутика Олимпийских и Параолимпийских игр
12. Развитие Параолимпийского движения в России.
13. Международное спортивное движение обучающихся в области массовой и оздоровительной физической культуры
14. Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении

здоровья:

15. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
16. Особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек).
17. Требования санитарии и гигиены для обеспечения здорового образа жизни.
18. Основные требования к организации здорового образа жизни обучающегося с различными нозологиями.
19. Методы профилактики курения в молодежной среде.
20. Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности обучающихся.
21. Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна обучающихся.
22. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
Средства физической культуры в регулировании работоспособности:
23. Средства физической культуры в совершенствовании организма человека, обеспечивающие его устойчивость к физической и умственной деятельности.
24. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями для обучающихся в ОВЗ.
25. Методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

Критерии оценки при проведении промежуточной аттестации

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены или могут использоваться собственные технические средства;

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на выполнение заданий.

Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме на языке Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика).

Доступная форма предоставления заданий оценочных средств: в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода).

Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно на языке Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

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

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

При прохождении обучающимися промежуточной аттестации оцениваются:

1. Полнота, четкость и структурированность ответов на вопросы, аргументированность выводов.

2. Качество выполнения практических заданий (при их наличии): умение перевести теоретические знания в практическую плоскость; использование правильных форматов и методологий при выполнении задания; соответствие результатов задания поставленным требованиям.

3. Комплексность ответа: насколько полно и всесторонне обучающийся раскрыл тему вопроса и обратился ко всем ее аспектам

Критерии оценивания теоретической подготовки

4-балльная шкала и 2-балльная шкалы	Критерии
«Отлично» или «зачтено»	1. Полные и качественные ответы на вопросы, охватывающие все необходимые аспекты темы. Обучающийся обосновывает свои выводы с использованием соответствующих фактов, данных или источников, демонстрируя глубокую аргументацию. 2. Обучающийся успешно переносит свои теоретические знания в практическую реализацию. Выполненные задания соответствуют высокому уровню качества, включая использование правильных форматов, методологий и инструментов. 3. Обучающийся анализирует и оценивает различные аспекты темы, демонстрируя способность к критическому мышлению и самостоятельному исследованию.
«Хорошо» или «зачтено»	1. Обучающийся предоставляет достаточно полные ответы на вопросы с учетом основных аспектов темы. Ответы обучающегося имеют ясную структуру и последовательность, делая их понятными и логически связанными. 2. Обучающийся способен применить теоретические знания в практических заданиях. Выполнение задания в целом соответствует требованиям, хотя могут быть некоторые недочеты или неточные выводы по полученным результатам. 3. Обучающийся представляет хорошее понимание темы вопроса, охватывая основные аспекты и направления ее изучения. Ответы обучающегося содержат достаточно информации, но могут быть некоторые пропуски или недостаточно глубокие суждения.
«Удовлетворительно» или «зачтено»	1. Ответы на вопросы неполные, не охватывают всех аспектов темы и не всегда структурированы или логически связаны. Обучающийся предоставляет верные выводы, но они недостаточно аргументированы или основаны на поверхностном понимании предмета вопроса. 2. Обучающийся способен перенести теоретические знания в практические задания, но недостаточно уверен в верности примененных методов и точности в их выполнении. Выполненное задание может содержать некоторые ошибки, недочеты или расхождения. 3. Обучающийся охватывает большинство основных аспектов темы вопроса, но демонстрирует неполное или поверхностное их понимание, дает недостаточно развернутые объяснения.

«Неудовлетворительно» или «не зачтено»	1. Обучающийся отвечает на вопросы неполно, не раскрывая основных аспектов темы. Ответы обучающегося не структурированы, не связаны с заданным вопросом, отсутствует их логическая обоснованность. Выводы, предоставляемые обучающимся, представляют собой простые утверждения без анализа или четкой аргументации. 2. Обучающийся не умеет переносить теоретические знания в практический контекст и не способен применять их для выполнения задания. Выполненное задание содержит много ошибок, а его результаты не соответствуют поставленным требованиям и (или) неправильно интерпретируются. 3. Обучающийся ограничивается поверхностным рассмотрением темы и не показывает понимания ее существенных аспектов. Ответ обучающегося частичный или незавершенный, не включает анализ рассматриваемого вопроса, пропущены важные детали или связи.
--	--

Критерии оценивания практической подготовки

При выставлении оценки учитывается старание обучающегося с ОВЗ, его физическая подготовка, способности, особенности заболевания, двигательные ограничения. Основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию обучающихся с ОВЗ к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей (положительная мотивация фиксируется преподавателем, если обучающийся с ОВЗ даже не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми знаниями в области адаптированной физической культуры).

4-балльная шкала и 2-балльная шкалы	Критерии
«Отлично» или «зачтено»	Обучающийся с легкой степенью ОВЗ: - выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках; - соблюдает гигиенические правила и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений; - постоянно на занятиях демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств; - владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры; - выполняет все теоретические и практические задания, оказывает посильную помощь в судействе соревнований между или организации спортивных мероприятий. Обучающийся со средней степенью ОВЗ: - выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;

	- соблюдает гигиенические правила и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений; - владеет достаточными навыками, теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры; - демонстрирует положительные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств; - выполняет большинство теоретических и практических заданий. Обучающийся тяжелой степенью ОВЗ: - мотивирован к занятиям физическими упражнениями; стремится к самостоятельной доступной физической активности; овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий.
«Хорошо» или «зачтено»	Обучающийся с легкой степенью ОВЗ: - выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе; соблюдает гигиенические требования и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений; - постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств; - владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры; - выполняет большинство теоретических и практических заданий. Обучающийся со средней степенью ОВЗ: - выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе; соблюдает гигиенические требования и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений; - на занятиях демонстрирует положительные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств; - владеет достаточными навыками, теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры; - выполняет большинство теоретических и практических заданий. Обучающийся тяжелой степенью ОВЗ: - мотивирован к занятиям физическими упражнениями, однако не проявляет самостоятельности в овладении доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры.
«Удовлетворительно» или «зачтено»	Обучающийся с легкой степенью ОВЗ: - выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках; - соблюдает гигиенические требования и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;

	- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств; - частично выполняет теоретические или практические задания. Обучающийся со средней степенью ОВЗ: - выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках; - соблюдает гигиенические требования и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений; - продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств; - частично выполняет теоретические или практические задания. Обучающийся тяжелой степенью ОВЗ: - слабо мотивирован к занятиям физическими упражнениями, частично овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры.
«Неудовлетворительно» или «не зачтено»	«Неудовлетворительно» или «не зачтено» обучающимся с ОВЗ не ставится. При оценивании обучающихся с ОВЗ необходимо соблюдать особый такт, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала развитию обучающегося, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

ФОС для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры (Протокол заседания кафедры № 24-04 от 24.04.2026 г.).