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

УТВЕРЖДАЮ

Ректор АНО ВО ОУЭП Фокина В.Н.



«19» апреля 2023 г.

Б1. О.02 МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ Б1. О.02.ДЭ.01.04 АДАПТИВНАЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для направления подготовки:

40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:

правоприменительный; экспертно-консультационный

Направленность (профиль):

Гражданско-правовой

Форма обучения:

очная, очно-заочная, заочная

Разработчик: Щадилова Ирина Сергеевна канд. пед. наук, доц., доцент кафедры Педагогики и психологии Автономной некоммерческой организации высшего образования «Открытый университет экономики, управления и права».

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Φ ГОС ВО 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата), утв. Приказом Министерства образования и науки РФ № 1011 от 13.08.2020 г.

Протокол заседания кафедры № 24-05 от 24.05.2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП
3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ4
4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ5
5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО
CEMECTPAM5
6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ6
7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ12
8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ12
9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ДИСЦИПЛИНЫ12
9.1. Рекомендуемая литература
9.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении
образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень лицензионного и
свободно распространяемого программного обеспечения
9.3. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных
систем и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»13
10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ14
11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ
11.1 Особенности организации образовательного процесса для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровьяОшибка! Закладка не определена.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: формирование физической культуры личности, физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; 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

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 очно-заочная форма обучения -1,2,3,4,5,6 заочная 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 ОБУЧАЮЩИМСЯ

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7	УК-7.1. Рассматривает нормы	Знает: нормы здорового образа жизни
Способен поддерживать	здорового образа жизни как	Умеет: применять нормы здорового образа
должный уровень	основу для полноценной	жизни как основу для полноценной
физической	социальной и	социальной и профессиональной
подготовленности для	профессиональной	деятельности
обеспечения	деятельности	Владеет: навыком применения норм
полноценной		здорового образа жизни как основы для
социальной и		полноценной социальной и
профессиональной		профессиональной деятельности
деятельности	УК-7.2. Выбирает и использует	Знает: здоровьесберегающие приемы
	здоровьесберегающие приемы	физической культуры для укрепления
	физической культуры для	организма в целях осуществления
	укрепления организма в целях	полноценной профессиональной и другой
	осуществления полноценной	деятельности
	профессиональной и другой	Умеет: применять здоровьесберегающие
	деятельности	приемы физической культуры для укрепления
		организма в целях осуществления
		полноценной профессиональной и другой
		деятельности
		Владеет: 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» для обучающегося всех форм обучения, реализуемых в АНО ВО ОУЭП по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция составляет: 328 час.

	Всего число	часов и (или) зачетни	ых единиц		
Вид учебной работы	(по формам обучения)				
	Очная	Очно-заочная	Заочная		
Аудиторные занятия	328	-	-		
в том числе:					
Лекции	-	-			
Практические занятия	328	-			
Лабораторные работы	-	-			
Самостоятельная работа	-	328	304		
в том числе:					
часы на выполнение КР / КП	-	-	-		
Промежуточная аттестация:					
Day	Зачет –	Зачет –	Зачет –		
Вид	1,2,3,4,5,6 сем.	1,2,3,4,5,6 сем.	1,2,3,4,5,6 сем.		
Трудоемкость (час.)	-	-	24		
Общая трудоемкость з.е. / час.	328 час.				

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование тем дисциплины		Количес по форма			
		Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа (в т.ч. КР/КП)	Семестры / форма ПА
	я форма				
Раздел 1. Знания об адап	тивной с	ризическо	й культу	pe	
Физическая культура как социальное явление. Адаптивная физическая культура как часть культуры общества и человека и личности.		4			1 семестр
Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в профилактике вторичных заболеваний у людей с ОВЗ и укреплении здоровья		4			2 семестр
Современное Паралимпийское и физкультурно массовое движение для людей с OB3		4			3 семестр
Организация и проведение спортивно массовых соревнований на общедоступных площадках для людей с инвалидностью		4			4 семестр
Правила поведения, техника безопасности и Предупреждение травматизма на занятиях АФК		4			5 семестр
Основные формы и виды физических упражнений. Техника безопасности на занятиях АФК.		4			6 семестр
Раздел 2. Легкая атлетика (в со	ответс	твии с осн	ювной на	зологией)	
Общеразвивающие упражнения АФК		36			1 семестр / зачет
Упражнения для кардиостимуляции		52			2 семестр / зачет
Упражнения на метание малого мяча, улучшение координации		52			3 семестр / зачет
Раздел 3. Спортивные игры (в с	оответс	твии с осн	новной на	эзологией)	
Игра в ручной мяч, в том числе:		100			4, 5 семестр / зачет
Ловля и передача мяча двумя руками от груди		40			
Ведение мяча		30			
Бросок мяча двумя руками от груди		30			
Перебрасывание мяча руками через препятствие (адаптивный)		64			6 семестр / зачет
Общая трудоемкость дисциплины (в часах)		328			Зачеты в 1-6 сем.
` '	ouuaa da	nnut com	oura		
Очно-заочная и заочная формы обучения Раздел 1. Знания об адаптивной физической культуре					
	тивнои (ризическо: 	и культу 	με I	
Физическая культура как социальное явление. Адаптивная физическая культура как часть культуры общества и человека и личности.				10	1 семестр
Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в профилактике вторичных заболеваний у людей с ОВЗ и укреплении здоровья				10	2 семестр
Современное Паралимпийское и физкультурно массовое движение для людей с OB3				10	3 семестр
Организация и проведение спортивно массовых соревнований для людей с инвалидностью				10	4 семестр

		Количес по форма			
Наименование тем дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа (в т.ч. КР / КП)	Семестры / форма ПА
Правила поведения, техника безопасности и				10	5 семестр
Предупреждение травматизма на занятиях АФК Основные формы и виды физических упражнений. Техника безопасности на занятиях АФК.				10	6 семестр
Раздел 2. Легкая атлетика (в со	ответс	твии с осн	овной на	зологией)	
Общеразвивающие упражнения АФК				56	1 семестр / Зачет -/4
Упражнение для кардиостимуляции				22	2 семестр / Зачет -/4
Упражнения на метание малого мяча, улучшение координации				56	3 семестр / Зачет -/4
Раздел 3. Спортивные игры (в с	оответс	твии с осн	ювной на	эзологией)	
Игра в ручной мяч, в том числе:				86	4,5 семестр / Зачет -/4
Ловля и передача мяча двумя руками от груди					
Ведение мяча					
Бросок мяча двумя руками от груди		-			
Перебрасывание мяча руками через препятствие (адаптивный)				48	6 семестр / Зачет -/4
Общая трудоемкость дисциплины (в часах)				328	Зачеты в 1-6 сем. -/24
Общая трудоемкость дисциплины (в часах) 328 / 304					

Практические занятия (очная форма обучения)

Наименование тем дисциплины	Характеристика содержания и видов деятельности обучающихся с ОВЗ (по типам ОВЗ)				
Раздел 1. Знания об а	Раздел 1. Знания об адаптивной физической культуре				
Физическая культура как социальное явление. Адаптивная физическая культура как часть культуры общества и человека и личности.	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень адаптивной физической культуры общества и личности.				
Адаптивная физическая культура и адаптивный	Доклад о пользе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом для профилактики вторичных заболеваний у людей с ОВЗ и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье человека с инвалидностью; приводят доказательства пользы регулярных и правильно организованных, и				

спорт в	дозируемых с точки зрения медицинских рекомендаций физических упражнений,		
профилактике	состоящей в улучшении функционирования различных систем организма с учетом		
вторичных	двигательных нарушений.		
заболеваний у	Сообщения с презентацией по теме «Адаптивная физическая культура», включая		
людей с ОВЗ и	информацию о ее основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте,		
укреплении здоровья	двигательной реабилитации, физической рекреации.		
Современное	Раскрывают основные понятия, связанные с паралимпийским движением,		
Паралимпийское и	Паралимпийскими играми, готовят доклады об истории Паралимпийских игр		
физкультурно	современности.		
массовое движение для людей с OB3			
Организация и	Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий в системе АФК и объясняют		
проведение	основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях для людей с		
спортивно массовых	инвалидностью (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения,		
соревнований на	участники, программа, условия проведения и зачет, порядок награждения лучших		
общедоступных	участников и команд, форма заявки и сроки ее предоставления).		
площадках для	Готовят доклад и презентацию «Соревнования для людей с OB3».		
людей с	To Tobbit Actional in infesion tanging weeperstroad and stronger of Obs.		
инвалидностью			
,,,	Для обучающихся с тяжелой степенью ОВЗ		
	Анализируют правила поведения и технику безопасности при занятиях адаптивной		
	физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования с учетом		
	двигательных ограничений; знают особенности использования собственных		
	технических ассистивных средств, особенности проведения занятий АФК при		
	пассивной деятельности, правила эксплуатации спортивного оборудования с учетом		
Провино новодония	двигательных ограничений; анализируют основные мероприятия и санитарно-		
Правила поведения, техника	гигиенические требования при занятиях АФК.		
безопасности и	Для обучающихся со средней степенью ОВЗ		
Предупреждение	Анализируют правила поведения и технику безопасности при занятиях адаптивной		
травматизма на	физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования с учетом		
занятиях АФК	двигательных ограничений; знают особенности использования собственных		
	технических ассистивных средств, правила эксплуатации спортивного оборудования		
	с учетом двигательных ограничений; анализируют основные мероприятия и		
	санитарно-гигиенические требования при занятиях АФК		
	Для обучающихся с легкой степенью ОВЗ		
	Анализируют правила поведения на занятиях АФК, правила эксплуатации спортивного оборудования с учетом двигательных ограничений; анализируют		
	основные мероприятия и санитарно- гигиенические требования при занятиях АФК.		
Раздел 2. Легкая атло			
	Анализируют понятие «физическое упражнение» в АФК, объясняют его внутреннее и		
Основные формы и	внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений;		
виды физических	приводят примеры упражнений для самостоятельных занятий с учетом двигательных		
упражнений	нарушений и медицинских ограничений.		
	Для обучающихся с тяжелой степенью ОВЗ		
	Описывают технику двигательных действий общеразвивающих упражнений.		
	Выполняют сочетание движений руками (в том числе с помощью ассистента) без		
	предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных		
	возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия под		
	музыкальное сопровождение. Выполняют (в том числе с помощью ассистента)		
	перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.		
Общеразвивающие	Для обучающихся со средней степенью ОВЗ		
упражнения (в том	Описывают технику двигательных действий общеразвивающих упражнений.		
числе с	Выполняют сочетание движений руками без предметов и с предметами		
предметами)	(дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских		
продинетания	рекомендаций). Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под		
	музыкальное сопровождение. Подбрасывают и ловят в положении сидя		
	гимнастическую палку, изменяя хват. Выполняют в положении сидя балансирование		
	гимнастической палки, стоя на одном месте. Выполняют перекладывание мяча из руки		
	в руку с вращением вокруг себя.		
	Для обучающихся с легкой степенью OB3 Описывают технику двигательных действий общеразвивающих упражнений.		
	Выполняют сочетание движений руками, ходьбы на месте и в движении, маховыми		
	толичног солстание движении руками, лодвов на месте и в движении, маховыми		

движениями ногой, приседаниями, поворотами, простые гимнастические связки без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, изменяя хват. Выполняют балансирование гимнастической палки, стоя на одном месте. Удерживая палку перед собой (на лопатках, за спиной), изменяют исходное положение, например: присесть, опуститься на колени, сесть и подняться в основную стойку, не выпуская палку из рук и не меняя хвата. Выполняют перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Выполняют ведение большого мяча, удары мяча об пол перед собой, прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.

Для обучающихся с тяжелой степенью ОВЗ

Посильные упражнения на сгибание и разгибание ног. Упражнения на группы мышц рук и нормализация дыхательных движений. Резкое опускание ног на пол для стимуляции обратного кровотока и тренировки обратных венозных клапанов.

Для обучающихся со средней степенью ОВЗ

Посильные упражнения на сгибание и разгибание ног. Упражнения на группы мышц рук и нормализация дыхательных движений. Резкое опускание ног на пол для стимуляции обратного кровотока и тренировки обратных венозных клапанов.

Для обучающихся с легкой степенью ОВЗ

Описывают технику бега на разные дистанции. Совершенствуют и демонстрируют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику бега и быстрого шага.

Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют ошибки и исправляют их.

Самостоятельно отбирают и выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на правильную работу сердца. Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют ее отличие от техники спринтерского бега, анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления.

Выполняют беговые упражнения на разные дистанции.

Для обучающихся с тяжелой степенью **ОВЗ**

Описывают технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Совершенствуют удержание и броски (по возможности) из удобного специально подобранного положения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Для обучающихся со средней степенью ОВЗ

Описывают технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Совершенствуют технику метания малого мяча из положения сидя в вертикальную мишень (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Самостоятельно отбирают и выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.

Упражнения на метание малого мяча, улучшение координации

Упражнение для

кардиостимуляции

Анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Описывают технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат).

Выполняют описание техники метания малого мяча по летящему большому мячу, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Метают малый мяч точно в летящий большой мяч. Выполняют подводящие упражнения для самостоятельного освоения. Планируют индивидуальные занятия с учетом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность.

Для обучающихся с легкой степенью **ОВЗ**

Описывают технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Совершенствуют технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Самостоятельно отбирают и выполняют

(дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. Метают малый мяч точно в движущуюся мишень.

Описывают технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Описывают технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления.

Демонстрируют технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат). Выполняют описание техники метания малого мяча по летящему большому мячу, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Метают малый мяч точно в летящий большой мяч. Выполняют подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча. Планируют индивидуальные занятия с учетом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность.

Раздел 3. Спортивные игры

Игра в ручной мяч, в том числе:

Для обучающихся с тяжелой степенью ОВЗ

Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Совершенствуют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) и /или удержание мяча двумя руками и отпускание мяча (бросание) (в том числе с помощью ассистента) в форме пассивной деятельности

Передача мяча

Для обучающихся со средней степенью ОВЗ

Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Совершенствуют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Для обучающихся с легкой степенью ОВЗ

Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Совершенствуют технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций)

Для обучающихся с тяжелой степенью ОВЗ

Упражнения по перебрасыванию мяча от себя к стенке. Подбрасывание мяча вверх и ведение рядом

Для обучающихся со средней степенью ОВЗ

Ведение мяча

Описывают технику ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Совершенствуют отбивание мяча в положении сидя, принимают участие в эстафетах (используя положение сидя), (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Для обучающихся с легкой степенью ОВЗ

Описывают технику ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Совершенствуют ведение мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты), (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Для обучающихся с тяжелой степенью ОВЗ

Не планируется

Бросок мяча двумя

руками от груди

Для обучающихся со средней степенью **ОВЗ**

Описывают технику броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Совершенствуют выполнение из положения сидя броска мяча двумя руками и/или одной рукой от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Совершенствуют технику ведения мяча (сидя на коляске), используют ведение мяча с изменением направления движения в игровой деятельности. Демонстрируют из

положения сидя технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками в условиях игровой деятельности. Описывают технику передачи мяча освоенными способами, анализируют правильность ее исполнения, находят ошибки и способы их исправления. Характеризуют особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий. Используют передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.

Совершенствуют технику ранее освоенных приемов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности. Находят ошибки у других обучающихся и предлагают способы их устранения. Взаимодействуют с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделируют технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявляют дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействуют с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управляют эмоциями и четко соблюдают правила игры.

Для обучающихся с легкой степенью ОВЗ

Описывают технику броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Совершенствуют выполнение броска мяча двумя руками и/или одной рукой от груди (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Описывают технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрируют ее в процессе игровой деятельности. Демонстрируют технику ведения мяча, используют ведение мяча с изменением направления движения в игровой деятельности. Демонстрируют технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками в условиях игровой деятельности. Описывают технику передачи мяча освоенными способами, анализируют правильность ее исполнения, находят ошибки и способы их исправления. Характеризуют особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.

Используют передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности. Совершенствуют технику ранее освоенных приемов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности. Находят ошибки у других обучающихся и предлагают способы их устранения. Используют игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполняют правила игры в баскетбол в процессе учебной соревновательной деятельности.

Взаимодействуют с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделируют технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявляют дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействуют с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управляют эмоциями и четко соблюдают правила игры.

Перебрасывание мяча руками через препятствие (адаптивный)

Актуализируют и предъявляют знания по истории становления и развития игры в ручной мяч как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. Характеризуют особенности организации игры в ручной мяч через препятствие.

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

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы: Фонд оценочных средств (материалов) по компетенциям представлен на сайте в разделе «Фонд оценочных средств (материалов)».

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Рекомендуемая литература

- Барчуков И.С. Общая физическая культура. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С 2022. http://library.roweb.online
- 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.htm
- Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. 2-е изд. Москва: Издательство «Спорт», 2020. 164 с. ISBN 978-5-907225-11-4. Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. URL: https://www.iprbookshop.ru/88510.html
- Оздоровительно-реабилитационная физическая культура студентов специальной медицинской группы вуза: учебно-методическое пособие / С. В. Радаева, А. И. Загревская, Г. И. Головко, Р. Г. Черданцева. Томск: Издательство Томского государственного университета, 2020. 70 с. Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. URL: https://www.iprbookshop.ru/116868.html
- 9.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

АНО ВО ОУЭП обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав определен в рабочих программах дисциплин и подлежит обновлению при необходимости).

Программное обеспечение, необходимое для реализации дисциплины:

Лицензионное программное обеспечение (в том числе, отечественного производства):

- 1. Операционная система Windows Professional 10.
- 2. ПО браузер приложение операционной системы, предназначенное для просмотра Web-страниц.
- 3. Цифровой образовательный сервис «Личная студия обучающегося» (отечественное ПО).
- 4. Цифровой образовательный сервис «Личный кабинет преподавателя» (отечественное ПО).
- 5. Платформа проведения вебинаров (отечественное ПО)
- 6. Платформа проведения аттестационных процедур с использованием каналов связи (отечественное ПО).
- 7. Информационная технология. Программа управления образовательным процессом.

Свободно распространяемое программное обеспечение (в том числе отечественного производства):

- 1. Мой Офис Веб-редакторы https://edit.myoffice.ru (отечественное ПО)
- 2. ΠΟ OpenOffice.Org Calc.
- 3. http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
- 4. ПО OpenOffice.Org.Base
- 5. http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
- 6. ΠΟ OpenOffice.org.Impress
- 7. http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
- 8. IIO OpenOffice.Org Writer
- 9. http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
- 10. ПО Open Office.org Draw
- 11. http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
- 12. ПО «Блокнот» стандартное приложение операционной системы (MS Windows, Android и т.д.), предназначенное для работы с текстами.

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

- 1. http://window.edu.ru/ единое окно доступа к образовательным ресурсам
- 2. https://uisrussia.msu.ru/ база данных и аналитических публикаций университетской информационной системы Россия
- 3. http://www.iprbookshop.ru Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) –электронная библиотека по всем отраслям знаний
- 4. https://www.elibrary.ru/ электронно-библиотечная система eLIBRARY.RU, крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций
- 5. http://www.consultant.ru/ справочная правовая система КонсультантПлюс
- 6. https://www.garant.ru/ справочная правовая система Гарант
- 7. https://gufo.me/ справочная база энциклопедий и словарей
- 8. https://slovaronline.com справочная база, полная поисковая система по всем доступным словарям, энциклопедиям и переводчикам в режиме Онлайн

- 9. https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/- База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
- 10. https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/ база данных нормативно-правовой документации государственной политики в сфере спорта и международного сотрудничества
- 11. https://www.minsport.gov.ru/ministry/ сайт Министерства спорта РФ
- 12. https://www.olympic.org/ сайт Международного Олимпийского комитета
- 13. http://olympic.ru/ сайт Олимпийского комитета России (ОКР)
- 14. https://paralymp.ru/ официальный сайт Паралимпийского комитета России
- 15. http://www.fpoda.ru/ Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»

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» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

Тип занятий	Тип помещения	Требования к помещению
Практические занятия	Учебные аудитории для проведения учебных занятий.	Помещение оснащено учебной мебелью, оборудованием и техническими средствами обучения, персональный компьютер с программным обеспечением и доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС)
Практические занятия	практических и семинарских занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплект специализированной учебной мебели, отвечающий всем установленным нормам и требованиям, персональный компьютер с программным обеспечением и доступом в Интернет и обеспечением доступа к электронной информационнообразовательной среде (ЭИОС); вебкамера, шкаф книжный.

Самостоятельная работа	Учебная аудитория для самостоятельной работы	Комплект специализированной учебной мебели, отвечающий всем
paoora	обучающихся	установленным нормам и
	обучающихся	требованиям, персональные
		· · ·
		компьютеры с программным
		обеспечением, доступом в Интернет и
		доступом к электронной
		информационно-образовательной
		среде (ЭИОС); доска магнитная,
	36 1	гумбы, кулер.
Адаптированные	Многофункциональная	Рабочее место преподавателя: стол,
занятия для	аудитория для инвалидов	стул, монитор, компьютер с
инвалидов и лиц с	и лиц с ограниченными	программным обеспечением и
ограниченными	возможностями здоровья	доступом в Интернет; веб-камера.
возможностями		Комплект специализированной
здоровья		учебной мебели отвечающий всем
		установленным нормам и
		требованиям (столы для инвалидов),
		персональные компьютеры
		(монитор, системный блок,
		клавиатура, мышка, веб-камера,
		гарнитура) с программным
		обеспечением и доступом в
		Интернет и ЭИОС (электронную
		информационно-образовательную
		среду образовательной
		организации); информационная
		система «Исток» - для
		слабослышащих, клавиатура
		Брайля, инвалидное кресло-коляска.
Практические	Спортивный зал	Помещение оснащено спортивным
занятия		оборудованием и инвентарём: мячи -
		фитболы, мячи набивные, палки
		гимнастические (деревянные), палки
		гимнастические (пласт.)., скакалки
		гимнастические, коврики
		гимнастические, степ-доска, обруч
		металлический, обруч пластиковый,
		стенка гимнастическая, скамья
		гимнастическая, шахматы, шашки,
		кулер малый.
		mystep musibin.

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 знаний 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 в логической последовательности;
- 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 инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в случае наличия таких категорий, обучающихся)

Образовательная программа может быть адаптирована для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Адаптивная образовательная программа разрабатывается на основании личного заявления обучающегося (законного представителя) и рекомендаций психолого-медикопедагогической комиссии.

Адаптивная образовательная программа разрабатывается с учетом особых образовательных потребностей обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ.

Обучающимся инвалидам и лицам с OB3 по заявлению предоставляются специальные технические средства, программные средства и услуги ассистента (помощника), оказывающего необходимую техническую помощь.

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

- проведение аттестации для обучающихся инвалидов и лиц с OB3 в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими инвалидности и OB3, если это не создает трудностей для обучающихся инвалидов и лиц с OB3 и иных обучающихся при прохождении аттестации;
- присутствие в аудитории ассистента (помощника), оказывающего обучающимся инвалидам и лицам с ОВЗ необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);
- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов и лиц с OB3 в аудиторию, спортивный зал, санитарные и другие вспомогательные помещения.

По письменному заявлению обучающегося инвалида и лица с OB3 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 инвалидов и лиц с ОВЗ 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).