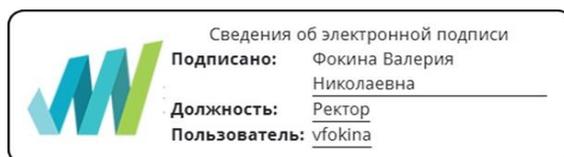


**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Открытый университет экономики, управления и права»  
(АНО ВО ОУЭП)**

УТВЕРЖДАЮ

Ректор АНО ВО ОУЭП Фокина В.Н.



«25» июня 2024 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

г. Москва, 2024

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

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС 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 ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП .....	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 .....	12
8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	12
9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12
9.1. Рекомендуемая литература.....	12
9.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.....	12
9.3. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» .....	13
10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14
11.1 Особенности организации образовательного процесса для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья .....	15
Приложение 1.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

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

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

## 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование тем дисциплины	Количество часов (по формам обучения)				Семестры / форма ПА
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа (в т.ч. КР / КП)	
<b>Очная форма</b>					
<i>Раздел 1. Знания об адаптивной физической культуре</i>					
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 ОВЗ		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
<i>Раздел 2. Легкая атлетика ( в соответствии с основной нозологией)</i>					
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
<i>Раздел 3. Спортивные игры ( в соответствии с основной нозологией)</i>					
Игра в ручной мяч, в том числе:		100			4, 5 семестр / зачет
<i>Ловля и передача мяча двумя руками от груди</i>		40			
<i>Ведение мяча</i>		30			
<i>Бросок мяча двумя руками от груди</i>		30			
Перебрасывание мяча руками через препятствие (адаптивный)		64			6 семестр / зачет
<b>Общая трудоемкость дисциплины (в часах)</b>		<b>328</b>			<b>Зачеты в 1-6 сем.</b>
<b>Очно-заочная и заочная формы обучения</b>					
<i>Раздел 1. Знания об адаптивной физической культуре</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 ОВЗ				10	3 семестр
Организация и проведение спортивно массовых соревнований для людей с инвалидностью				10	4 семестр

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

**Практические занятия**  
(очная форма обучения)

Наименование тем дисциплины	Характеристика содержания и видов деятельности обучающихся с ОВЗ (по типам ОВЗ)
<b>Раздел 1. Знания об адаптивной физической культуре</b>	
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 спорт в	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

профилактике вторичных заболеваний у людей с ОВЗ и укреплении здоровья	дозированных с точки зрения медицинских рекомендаций физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма с учетом двигательных нарушений. Сообщения с презентацией по теме «Адаптивная физическая культура», включая информацию о ее основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации.
Современное Паралимпийское и физкультурно-массовое движение для людей с ОВЗ	Раскрывают основные понятия, связанные с паралимпийским движением, Паралимпийскими играми, готовят доклады об истории Паралимпийских игр современности.
Организация и проведение спортивно-массовых соревнований на общедоступных площадках для людей с инвалидностью	Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий в системе АФК и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях для людей с инвалидностью (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачет, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки ее предоставления). Готовят доклад и презентацию «Соревнования для людей с ОВЗ».
Правила поведения, техника безопасности и Предупреждение травматизма на занятиях АФК	<b>Для обучающихся с тяжелой степенью ОВЗ</b> 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 двигательных ограничений; анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях АФК.
	<b>Для обучающихся со средней степенью ОВЗ</b> 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, правила эксплуатации спортивного оборудования с учетом двигательных ограничений; анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях АФК
	<b>Для обучающихся с легкой степенью ОВЗ</b> Анализируют правила поведения на занятиях АФК, правила эксплуатации спортивного оборудования с учетом двигательных ограничений; анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях АФК.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	
Основные формы и виды физических упражнений	Анализируют понятие «физическое упражнение» в АФК, объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений для самостоятельных занятий с учетом двигательных нарушений и медицинских ограничений.
Общеразвивающие упражнения (в том числе с предметами)	<b>Для обучающихся с тяжелой степенью ОВЗ</b> 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) переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.
	<b>Для обучающихся со средней степенью ОВЗ</b> Описывают технику двигательных действий общеразвивающих упражнений. Выполняют сочетание движений руками 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 в положении сидя гимнастическую палку, изменяя хват. Выполняют в положении сидя балансирование гимнастической палки, стоя на одном месте. Выполняют переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.
	<b>Для обучающихся с легкой степенью ОВЗ</b> Описывают технику двигательных действий общеразвивающих упражнений. Выполняют сочетание движений руками, ходьбы на месте и в движении, маховыми

	<p>движениями ног, 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 переключивание 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.</p>
<p>Упражнение для кардиостимуляции</p>	<p><b>Для обучающихся с тяжелой степенью ОВЗ</b> 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.</p>
	<p><b>Для обучающихся со средней степенью ОВЗ</b> 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.</p>
	<p><b>Для обучающихся с легкой степенью ОВЗ</b> 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.</p>
<p>Упражнения на метание малого мяча, улучшение координации</p>	<p><b>Для обучающихся с тяжелой степенью ОВЗ</b> 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).</p>
	<p><b>Для обучающихся со средней степенью ОВЗ</b> 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. 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.</p>
	<p><b>Для обучающихся с легкой степенью ОВЗ</b> 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</p>

	<p>(дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. Метают малый мяч точно в движущуюся мишень.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	
Игра в ручной мяч, в том числе:	
Передача мяча	<p><b>Для обучающихся с тяжелой степенью ОВЗ</b></p> <p>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</p>
	<p><b>Для обучающихся со средней степенью ОВЗ</b></p> <p>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).</p>
	<p><b>Для обучающихся с легкой степенью ОВЗ</b></p> <p>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)</p>
Ведение мяча	<p><b>Для обучающихся с тяжелой степенью ОВЗ</b></p> <p>Упражнения по перебрасыванию мяча от себя к стенке. Подбрасывание мяча вверх и ведение рядом</p>
	<p><b>Для обучающихся со средней степенью ОВЗ</b></p> <p>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).</p>
	<p><b>Для обучающихся с легкой степенью ОВЗ</b></p> <p>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).</p>
Бросок мяча двумя руками от груди	<p><b>Для обучающихся с тяжелой степенью ОВЗ</b></p> <p>Не планируется</p>
	<p><b>Для обучающихся со средней степенью ОВЗ</b></p> <p>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).</p> <p>Совершенствуют технику ведения мяча (сидя на коляске), используют ведение мяча с изменением направления движения в игровой деятельности. Демонстрируют из</p>

	<p>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.</p> <p>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.</p>
	<p><b>Для обучающихся с легкой степенью ОВЗ</b></p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
<p>Перебрасывание мяча руками через препятствие (адаптивный)</p>	<p>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.</p>

### **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) - Приложение 1 по компетенциям представлено 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. Загrevская, Г. И. Головкин, 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. ПО OpenOffice.Org Calc.
3. [http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](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](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)
6. ПО OpenOffice.org.Impress
7. [http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)
8. ПО OpenOffice.Org Writer
9. [http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](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](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.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

Список аудиторий:

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, помещение для самостоятельной работы.
2. Учебные аудитории для проведения учебных занятий.
3. Спортивный зал.

## **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 с ограниченными возможностями здоровья**

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) имеют свои специфические особенности восприятия и переработки учебного материала. Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально.

Выбор средств и методов обучения осуществляется самим преподавателем. При этом, в образовательном процессе рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с научно-педагогическими работниками и другими обучающимися, создания комфортного психологического климата при освоении учебного материала.

Лица с ограниченными возможностями здоровья по зрению имеют право присутствовать на занятиях вместе с ассистентом, оказывающим обучающемуся необходимую помощь; лица с ограниченными возможностями здоровья по слуху имеют право на использование звукоусиливающей аппаратуры.

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

- проведение аттестации для лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ОВЗ, если это не создает трудностей для лиц с ОВЗ и иных обучающихся при прохождении аттестации;
- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся с ОВЗ необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);
- пользование необходимыми обучающимся с ОВЗ техническими средствами при прохождении аттестации с учетом их индивидуальных особенностей;

- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

По письменному заявлению обучающегося с ОВЗ 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.

В зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организация обеспечивает выполнение следующих требований при проведении аттестации:

а) для лиц с нарушением зрения:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением, либо зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются обучающимися с использованием клавиатуры с азбукой Брайля, либо надиктовываются ассистенту;

б) для лиц с нарушением слуха:

- с использованием информационной системы "Исток";

- аттестационные процедуры проводятся в электронной или письменной форме по выбору обучающихся.

О необходимости обеспечения специальных условий для проведения аттестации 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).