



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА
(РОСАВИАЦИЯ)**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ»**



УТВЕРЖДАЮ

Ректор

/ Ю.Ю. Михальчевский

«14»

06

2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптивная физическая культура

Направление подготовки
23.03.01 Технология транспортных процессов

Направленность программы (профиль)
Организация перевозок и управление на воздушном транспорте

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
заочная

Санкт-Петербург
2021

1 Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» является физическое воспитание обучающихся для поддержания должного уровня физической подготовленности по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формирование грамотного мировоззрения о физической культуре как о части общей культуры общества, понимания социальной значимости физической культуры, ее роли в гармоничном развитии личности и обеспечении эффективной профессиональной деятельности;
- формирование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределение в физической культуре;
- формирование знаний социально-биологических и педагогических основ физической культуры, установки на здоровый образ жизни;
- формирование у обучающихся способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия, в организации информационного обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;
- формирование привычки к систематическим занятиям физической культурой;
- способствовать формированию необходимого уровня физической подготовленности, мотивации к систематическим занятиям физической культурой, выбору систем физических упражнений по личному предпочтению.

Дисциплина обеспечивает подготовку обучающегося к решению задач профессиональной деятельности производственно-технологического типа.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» представляет собой дисциплину, относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» является обеспечивающей для дисциплины «Физическая культура и спорт».

Дисциплина изучается на 1, 2 и 3 курсах.

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции / индикатора	Результат обучения: наименование компетенции; индикаторы компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ИД ¹ _{УК7}	Оценивает физическую подготовленность как необходимое условие обеспечения качества жизни в современном обществе
ИД ² _{УК7}	Приобретает и поддерживает в процессе занятий физической подготовкой уровень развития физических качеств, обеспечивающий полноценную социальную и профессиональную деятельность

Планируемые результаты изучения дисциплины:

Знать:

– основы двигательной активности человека, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– основы методики самостоятельной оздоровительной и восстановительной гимнастики;

– основы методики контроля и оценки физического состояния организма человека;

– основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний, требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

– выполнять комплексы оздоровительной и восстановительной гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации.

Владеть:

– навыками применения средств и методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, для поддержания уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 390 академических часов.

Наименование	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины	390	65	65	65	65	65	65
Контактная работа:	1,8	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
лекции	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	-	-	-	-	-	-	-
семинары	-	-	-	-	-	-	-
лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-
курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента	366	61	61	61	61	61	61
Промежуточная аттестация	24	4	4	4	4	4	4
контактная работа	1,8	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
самостоятельная работа по подготовке к зачету	22,2	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7

5 Содержание дисциплины

5.1 Соотнесения тем дисциплины и формируемых компетенций

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции	Образовательные технологии	Оценочные средства
		УК-7		
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения.	120	+	СРС	ДС, Т, УЗ
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии.	184	+	СРС	ДС, Т, УЗ
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления.	62	+	СРС	ДС, Т, УЗ
Всего по дисциплине	366			
Промежуточная аттестация	24			
Итого по дисциплине	390			

Сокращения: СРС – самостоятельная работа студента, ДС – дневник самоконтроля, Т – тест.

5.2 Темы дисциплины и виды занятий

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
1 семестр							
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	-	-	-	-	30	-	30
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	-	-	-	31	-	31
Всего за 1 семестр	-	-	-	-	61	-	61
Промежуточная аттестация							4
Итого за 1 семестр							65
2 семестр							
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	-	-	-	-	30	-	30
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	-	-	-	31	-	31
Всего за 2 семестр	-	-	-	-	61	-	61
Промежуточная аттестация							4
Итого за 2 семестр							65
3 семестр							
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	-	-	-	-	30	-	30
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	-	-	-	31	-	31
Всего за 3 семестр	-	-	-	-	61	-	61
Промежуточная аттестация							4
Итого за 3 семестр							65
4 семестр							
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	-	-	-	-	30	-	30
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	-	-	-	31	-	31
Всего за 4 семестр	-	-	-	-	61	-	61
Промежуточная аттестация							4
Итого за 4 семестр							65
5 семестр							
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	-	-	-	30	-	30
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления	-	-	-	-	31	-	31

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
Всего за 5 семестр	-	-	-	-	61	-	61
Промежуточная аттестация							4
Итого за 5 семестр							65
6 семестр							
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	-	-	-	30	-	30
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления	-	-	-	-	31	-	31
Всего за 6 семестр	-	-	-	-	61	-	61
Промежуточная аттестация							4
Итого за 6 семестр							65
Итого по дисциплине							390

Сокращения: Л – лекция, ПЗ – практическое занятие, С – семинар, ЛР – лабораторная работа, СРС – самостоятельная работа студента, КР – курсовая работа.

5.3 Содержание дисциплины

Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения

Самостоятельная теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Общие сведения об основах жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста гражданской авиации. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников гражданской авиации. ППФП студентов в соответствии с профилем профессии в гражданской авиации. Физическая тяжесть труда и нервно-психическая напряжённость труда специалистов гражданской авиации. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Краткая характеристика условий труда специалистов разного профиля в гражданской авиации и их ППФП.

Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Основы развития физических качеств. Физические упражнения Нагрузка. Сверхвосстановление при физической нагрузке. Формы физической нагрузки. Классификация физических упражнений. Двигательные умения и навыки. Построение тренировочного занятия. Физические качества. Перенос качеств. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.

Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре при выполнении общеразвивающих физических упражнений.

Основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность, выполнение общеразвивающих физических упражнений.

Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой

В содержание занятий включаются общеразвивающие физические упражнения (ОФУ), которые делятся на следующие подгруппы:

ОФУ для рук:

поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно, то же со сжиманием и разжиманием кистей рук;

сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях;

круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно;

повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад;

взмахи и рывковые движения рук;

свободное потряхивание расслабленных рук.

ОФУ для туловища:

наклоны, повороты, круговые движения головой;

повороты головы и туловища вправо, влево;

наклоны головы и туловища вперед (с прямой и согнутой спиной с поворотами направо и налево), наклоны в стороны с различными положениями рук – из разных исходных положений;

круговые движения туловища с различными положениями рук;

поднимание и опускание туловища, лежа на животе, на спине;

сгибание и разгибание туловища, в упоре лежа, в упоре стоя, на коленях;

расслабление мышц тела из положения сидя, лежа.

ОФУ для ног:

поднимание и опускание ног из исходных положений сидя, стоя, лежа;

сгибание и выпрямление ног;

махи ногами вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры руками;

приседы и полуприседы, пружинящие движения в приседе;

круговые движения стоп ног из разных исходных положений;

удерживание ног в различных положениях (статические упражнения) – нога согнута в колене, вытянута вперед, в сторону, назад;

отставление ноги на носок вперед, в сторону, назад.

прыжковые упражнения.

В содержание занятий включаются: оздоровительная беговая подготовка, специальные физические упражнения; скоростно-силовые упражнения; спортивные и подвижные игры, упражнения с учетом основного заболевания и имеющихся отклонений в состоянии здоровья обучающихся (с акцентом на опорно-двигательный аппарат), упражнения профессионально-прикладной физической подготовки, а также, при наличии возможностей, плавание и оздоровительная аэробика, упражнения с использованием тренажерных устройств, упражнения зимними видами физических упражнений (ходьба на лыжах, элементы футбола на снегу и т.д.), упражнения из различных оздоровительных систем.

Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии

Самостоятельная теоретическая подготовка

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Валеология как научно-педагогическое направление. Основные аспекты и проблемы валеологии. Валеология и физическая культура: точки соприкосновения; валеологическая направленность занятий по

физкультурному образованию как средство формирования культуры здоровья.

Здоровье и болезнь, норма и патология. Виды здоровья: физическое, соматическое, психическое, нравственное, социальное, репродуктивное, профессиональное. Факторы, определяющие здоровье человека.

Здоровьеобеспеченность: рациональный режим труда и отдыха, активная мышечная деятельность (физическая нагрузка), закаливание организма, гигиенические основы здорового образа жизни, рациональное питание, витамины в питании студентов, минеральные вещества, вода, биологически активные добавки (БАДы).

Аутопатогения – саморазрушающее поведение. Курение и его влияние на организм, методы коррекции никотиновой зависимости. Алкоголь, его влияние на организм, методы коррекции алкогольной зависимости. Наркотики, их влияние на организм.

Адаптация: определение понятия, разновидности адаптации. Структурные и функциональные резервы адаптации. Связь механизмов адаптации со здоровьем. Организм в условиях гиподинамии и гипокинезии.

Правильное дыхание и здоровье. Диафрагмальное дыхание и здоровье. Технологии оздоровления через дыхательные гимнастики: парадоксальная дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой, волевая ликвидация глубокого дыхания по К.П. Бутейко, полное дыхание по системе хатха-йоги и др.

Системы оздоровления: система оздоровления Н.М. Амосова, аэробика хорошего самочувствия К. Купера, программа оздоровления П. Брэгга система оздоровления К. Ниши, «Аюрведа» – учение о жизни и здоровье, школа здоровья Н. Семеновой, философия здоровья Г. Шаталовой, ментальный тренинг.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

Основные понятия оздоровительных фитнес-технологий. Влияние оздоровительных физических упражнений на организм человека. Средства оздоровительных фитнес-технологий, обеспечивающих повышение физической работоспособности.

Основы методики самостоятельных занятий оздоровительными физическими упражнениями. Основные направления оздоровительных фитнес-технологий.

Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой

В содержание занятий включаются: комплексы оздоровительной физической тренировки, оздоровительной и восстановительной гимнастики, несложные приемы самомассажа и релаксации, здоровьесформирующие фитнес-технологии, физические упражнения, развивающие гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата занимающихся.

Включается выполнение комплексов различных систем оздоровления (Амосова, Купера, Брега, Ниши, Стрельниковой, Бутейко и др.), использование средств закаливания (душ, контрастный душ, сауна, холодная вода, парная баня, купание и т.д.), выполнение упражнений на диафрагмальное дыхание, применение «парадоксальной» дыхательной гимнастики, использование технологий оздоровительного питания.

В содержание занятий включаются комплексы оздоровительных упражнений при отклонениях в состоянии здоровья:

-при заболеваниях органов дыхания. Оздоровительная физическая культура при бронхиальной астме. Комплексы физической культуры при бронхите, при заболеваниях бронхолегочной системы;

-при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Комплексы упражнений при вегетососудистой дистонии, повышенном или пониженном артериальном давлении, при врожденных и приобретенных пороках сердца с недостаточностью кровообращения;

-при заболеваниях органов пищеварения, печени и желчных путей. Оздоровительная физическая культура при эндокринных заболеваниях (диабет, ожирение);

-при отклонениях опорно-двигательного аппарата. Упражнения для сохранения и восстановления правильной осанки: плоская спина, сутулость, сколиоз и др. Комплексы упражнений для укрепления мышц спины и стопы. Оздоровительные упражнения при плоскостопии. Оздоровительные упражнения при сколиотической болезни и сочетание с другими методами оздоровления.

Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления

Самостоятельная теоретическая подготовка

Мотивация и целенаправленность самостоятельных индивидуальных оздоровительных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями оздоровительной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью индивидуальных самостоятельных оздоровительных занятий. Особенности индивидуальных оздоровительных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Диагностика при регулярных индивидуальных оздоровительных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль (физическое развитие, методы оценки; функциональное состояние организма и методы оценки). Педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных индивидуальных оздоровительных занятиях физическими упражнениями.

Основные способы контроля и оценки физического состояния организма человека. Значение мышечной релаксации при составлении индивидуальной

программы оздоровления. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.

Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

Анализ методик оценки функционального состояния организма. Оценка двигательной активности и общей физической работоспособности студента.

Анализ методов оценки уровня здоровья и различных индивидуальных программ здорового образа жизни.

Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики физической подготовленности по избранной системе физических упражнений. Суть методики проведения тренировочно-оздоровительного занятия и развития отдельных физических качеств

Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой

В содержание занятий включается выполнение различных программ оздоровления:

- парадоксальная дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой;
- волевая ликвидация глубокого дыхания по К.П. Бутейко;
- полное дыхание по системе хатха-йоги;
- система оздоровления Н.М. Амосова;
- аэробика хорошего самочувствия К. Купера;
- программа оздоровления П. Брэгга;
- система оздоровления К. Ниши;
- учение о жизни и здоровье «Аюрведа»;
- школа здоровья Н. Семеновой;
- философия здоровья Г. Шаталовой;
- ментальный тренинг.

В содержание занятий входит формирование организаторско-методических навыков использования физических упражнений для индивидуальных оздоровительных самостоятельных занятий.

В ходе занятий занимающиеся выполняют контроль за эффективностью самостоятельных занятий, самочувствием в процессе занятий физическими упражнениями; проектирование режима оптимальной двигательной активности с учетом основного заболевания обучающихся:

– разработка, составление и заполнение дневника самоконтроля при индивидуальных оздоровительных занятиях; проведение коррекции содержания и методики оздоровительных занятий по результатам показателей дневника самоконтроля;

– составление индивидуального комплекса оздоровительных физических упражнений;

– составление индивидуальной программы, направленной на активный отдых;

– сбор и анализ исходных данных физического развития, физической подготовленности, функционального состояния основных функций организма человека;

- разработка и выполнение индивидуальных программ здорового образа жизни;
- разработка и выполнение индивидуальных программ повышения функциональных резервов адаптации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной адаптации;
- использование методик регулирования индивидуального психоэмоционального состояния.

5.4 Практические занятия

Практические занятия учебным планом не предусмотрены.

5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

5.6 Самостоятельная работа

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудо-емкость (часы)
1 семестр		
1	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала. [1 – 11]. 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Подготовка к выполнению тестов. 4. Выполнение учебного задания.	30
2	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала. [1 – 11] 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Подготовка к выполнению тестов. 4. Выполнение учебного задания.	31
Итого за 1 семестр		61
2 семестр		
1	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала. [1 – 11] 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Подготовка к выполнению тестов. 4. Выполнение учебного задания.	30
2	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала [1 –	31

	11] 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Подготовка к выполнению тестов. 4. Выполнение учебного задания.	
Итого за 2 семестр		61
3 семестр		
1	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала. [1 – 11] 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Подготовка к выполнению тестов. 4. Выполнение учебного задания.	30
2	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала [1 – 11] 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Подготовка к выполнению тестов. 4. Выполнение учебного задания.	31
Итого за 3 семестр		
4 семестр		
1	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала. [1 – 11] 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Подготовка к выполнению тестов. 4. Выполнение учебного задания.	30
2	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала [1 – 11] 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Подготовка к выполнению тестов. 4. Выполнение учебного задания.	31
Итого за 4 семестр		61
5 семестр		
1	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала. [1 – 11] 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Подготовка к выполнению тестов. 4. Выполнение учебного задания.	30
2	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала [1 – 11] 2. Ведение дневника самоконтроля.	31

	3. Подготовка к выполнению тестов. 4. Выполнение учебного задания.	
Итого за 5 семестр		61
6 семестр		
1	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала. [1 – 11] 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Подготовка к выполнению тестов. 4. Выполнение учебного задания.	30
2	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала [1 – 11] 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Подготовка к выполнению тестов. 4. Выполнение учебного задания.	31
Итого за 6 семестр		61
Итого по дисциплине		366

5.7 Курсовые работы

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/406647>.

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/398758>.

3. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/401330>.

б) дополнительная литература:

4. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/408226>.

5. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2016. — 141 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-9916-6534-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/389216>.

6. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/407681>.

в) перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

7. ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>, свободный (дата обращения: 27.01.2021).

8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 27.01.2021).

г) программное обеспечение (лицензионное и свободно распространяемое), базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

9. Издательство «Юрайт». Официальный сайт издательства [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://urait.ru>.

10. Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://elibrary.ru>, свободный (дата обращения: 27.01.2021).

11. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com>.

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Методический кабинет кафедры поддерживает современную информационно-образовательную среду, которая включает печатные и электронные информационные ресурсы, печатные и электронные образовательные ресурсы, совокупность современных коммуникативных технологий.

Методический кабинет оснащен компьютером с широкополосным доступом в Интернет, методической литературой по вопросам физической

культуры и спорта, особенностями профессионально-прикладной физической подготовки специалиста и т.д., фондом оценочных средств подготовки по дисциплине, нормативными документами государственного образовательного стандарта, контент, сервисы и функционал образовательных программ, а также перечень заданий для самостоятельной подготовки.

В целях помощи студентам с ограниченными возможностями здоровья предусмотрен потенциал применения образовательной программы «Адаптивная физическая культура».

8 Образовательные и информационные технологии

В рамках изучения дисциплины предполагается использовать такую образовательную технологию как - самостоятельная работа студентов.

Самостоятельная работа студента (обучающегося) является основной частью учебной работы. Ее основной целью является формирование навыка самостоятельного приобретения знаний по вопросам теоретического курса, самостоятельная работа с литературой и периодическими изданиями, в том числе находящимися в глобальных компьютерных сетях.

Самостоятельная работа подразумевает самостоятельный поиск, анализ информации, проработку учебного материала, ведение дневника самоконтроля, подготовку к тестам, выполнение учебного задания.

9 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Уровень и качество знаний обучающихся оцениваются по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль успеваемости включает дневник самоконтроля, тесты, учебное задание.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в виде зачета в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах. К моменту сдачи зачетов должны быть пройдены предыдущие формы текущего контроля. Зачеты позволяют оценить уровень освоения компетенций за весь период изучения дисциплины.

Дневник самоконтроля

В дневнике самоконтроля отражаются объективные и субъективные показатели здоровья. К субъективным показателям здоровья относятся: самочувствие, аппетит, качество сна, настроение, эмоции, уровень организованности и т.д. К объективным показателям относятся: рост, вес, жизненная емкость легких, частота сердечных сокращений, уровень артериального давления, функциональные тесты самоконтроля и т.д.

Динамика развития показателей контролируется по графику, отображающему систематическое определение результатов проб (не менее 3-х раз в неделю).

Учебное задание

Учебное задание выполняется по методике определения уровня здоровья, развития физических качеств, проектирования двигательной деятельности. Занятия с использованием различного спортивного оборудования, тренажеров на различные группы мышц и по определенным оздоровительным системам способствуют повышению энергопотенциала человека, т.е. уровня здоровья.

Тестирование

Тестирование – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Тесты как форма контроля, имеют своей целью: углубление знаний студентов, активизация их познавательной деятельности, формирование профессионального практического мышления. Тестирование проводится, как правило, в течение 20 минут по темам в соответствии с данной программой и предназначено для проверки обучающихся на предмет освоения материала.

Зачет

Зачет позволяет оценить уровень освоения дисциплины в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах. К моменту сдачи зачета должны быть пройдены формы текущего контроля.

9.1 Балльно-рейтинговая оценка текущего контроля успеваемости и знаний студентов

Балльно-рейтинговая оценка текущего контроля успеваемости и знаний студентов не применяется.

9.2 Методические рекомендации по проведению процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Учебное задание

Выполнение учебного задания оценивается следующим образом:

30 баллов ставится в том случае, если:

задание выполнено полностью; при ответе обучающийся демонстрирует знание материала; ответ аргументирован, проведен полный сбор и анализ показателей физического развития человека; данные расчета представлены правильно и в полном объеме.

26-29 баллов ставится в том случае, если:

задание выполнено полностью; при ответе обучающийся демонстрирует знание материала; ответ аргументирован; допущены незначительные ошибки (неточности при определении показателей физического состояния, оценке и методике тестирования показателей физического развития человека); данные расчета представлены недостаточно полно.

21-25 баллов ставится в том случае, если:

задание выполнено полностью; при ответе обучающийся демонстрирует знание материала; но ответ недостаточно аргументирован; допущены значительные ошибки (неуверенность при определении показателей физического состояния, оценке и методике тестирования показателей физического развития человека); данные расчета представлены не полностью.

20 баллов ставится в том случае, если:

задание выполнено частично; обучающийся в недостаточной степени демонстрирует знание материала; ответ не аргументирован; допущены значительные ошибки (неуверенность при оценке показателей физического состояния организма, слабое знание методики тестирования показателей физического развития человека); нет четкого понимания обработки данных методами статистики.

менее 20-ти баллов ставится в том случае, если:

- обучающийся не выполнил задания или результат выполнения задания не соответствует поставленным требованиям; обучающийся демонстрирует незнание программного материала; обучающийся не может аргументировать свой ответ; были допущены существенные ошибки (отсутствие способности оценить показатели физического состояния организма, незнание методики тестирования показателей), не владеет методами математической

Уровень индивидуального здоровья студенты определяют в баллах, проведя соответствующие измерения, пробы и контрольные испытания:

Диагностика уровня здоровья

№	Показатели	Пол	Баллы				
			1	2	3	4	5
1	Вес тела (кг) Рост ² (м)	ж	15,9 и < 27,1 и >	16 -16,9 26,1 -27	17-18 24-26	18,1-19 23,9-22,1	19,1-22
		м	17,9 и < 28,1 и >	18-18,9 28-27,1	19-20 27-26	20,1-22 26,1-24,1	22,1-24
2	Проба Штанге (с)	ж, м	19 и <	20-30	30-40	40-60	60 и >
3	ЭКГ (%)	ж, м	5 и <	6-8	9-11	12-14	15 и >
4	$\frac{\text{ЧСС} \times \text{АДс}}{100}$	ж, м	111 и >	95-110	85-94	70-84	69 и <
5	Тест Купера (м)	ж	1550	1800	1900	2100	2300 и >
		м	1950	2100	2400	2600	2800 и >
6	Проба Руфье	ж, м	15 и >	14-10	9-7	6-3	2,9 и <

№	Показатели	Пол	Баллы				
			1	2	3	4	5
7	Время (мин) восстановления ЧСС после приседаний	ж, м	3 и >	2-3	1,30-1,59	1,00-1,29	0,59 и <

Дневник самоконтроля

Проба Руфье (оборудование – секундомер).

У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине, в течение 5 минут определяют число пульсаций за 15 секунд (P1); затем в течение 45 секунд испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 секунд (P2), а потом – за последние 15 секунд первой минуты периода восстановления (P3). Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

$$\text{индекс Руфье} = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}.$$

Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15. Меньше 3 – хорошая работоспособность; 3-6 – средняя; 7-9 - удовлетворительная; 10-14 – плохая (средняя сердечная недостаточность); 15 и выше (сильная сердечная недостаточность)

Есть и другая модификация расчета: $\chi = \frac{(P_2 - 70) + (P_3 - P_1)}{10}$

Результаты оцениваются: от 0 до 2,9 – отлично; 3,0 до 6,0 – хорошо; от 6,0 до 8,0 – удовлетворительно; более 8,0 – плохо.

Проба Штанге.

После 2-3 глубоких вдохов-выдохов человека просят задержать дыхание на глубоком вдохе на максимально возможное для него время. После проведения первой пробы необходим отдых 2-3 минуты.

Проба Генчи.

После 2-3 глубоких вдохов-выдохов человека просят глубоко выдохнуть и задержать дыхание на максимально возможное для него время. Оценка результатов тестирования проводится на основании таблиц (таблицы 1, 2). Хорошие и отличные оценки соответствуют высоким функциональным резервам системы кислородного обеспечения человека.

Проба Ромберга – тест для исследования вестибулярного аппарата.

Простая проба:

– встать в основную стойку, плотно сдвинув ступни и вытянув руки вперед, закрыть глаза.

Усложненная проба:

– встать на одной ноге, либо ступни ног на одной линии, пятка одной ноги касается носка другой ноги, закрыть глаза.

Определяют максимальное среднее время устойчивости по трем попыткам.

Время устойчивости возрастает с ростом функциональной тренированности.

Таблица 1 - Ориентировочные показатели пробы Штанге и Генчи

Возраст	Юноши		Девушки		Возраст	Юноши		Девушки	
	Штанге	Генчи	Штанге	Генчи		Штанге	Генчи	Штанге	Генчи
11	51	24	44	20	17	71	29	64	28
12	60	22	48	22	18	73	32	66	32
13	61	24	50	19	19	76	34	68	34
14	64	25	54	24	20	74	36	76	34
15	68	27	60	26	21	74	36	76	34
16	71	29	64	28	22	74	38	75	36

Таблица 2 - Оценка общего состояния обследуемого по параметру пробы Штанге

Оценка состояния испытуемого	Время задержки вдоха (с)
Отличное	больше 60
Хорошее	40 — 60
Среднее	30 — 40
Плохое	меньше 30

Тестирование

Оценка теоретической подготовленности проводится тестированием, состоящим из 30 вопросов по материалам, предложенным обучающимся для самостоятельного изучения.

Теоретическая подготовленность обучающихся оценивается с выставлением обучающимся «зачтено» (количество правильных ответов: 23 и более), «не зачтено» (количество правильных ответов: 22 и менее).

9.3 Темы курсовых работ (проектов) по дисциплине

Написание курсовых работ (проектов) учебным планом не предусмотрено.

9.4 Контрольные вопросы для проведения входного контроля остаточных знаний по обеспечивающим дисциплинам

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» изучается обучающимися с 1 по 6 семестр, в связи с этим входной контроль остаточных знаний не проводится.

9.5. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенции	Показатели оценивания (индикаторы достижения) компетенций	Критерии оценивания
I этап		
УК-7	ИД ¹ _{УК7}	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы двигательной активности человека, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – основы методики самостоятельной оздоровительной и восстановительной гимнастики; – основы методики контроля и оценки физического состояния организма человека;
	ИД ² _{УК7}	<ul style="list-style-type: none"> – основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний, требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять комплексы оздоровительной и восстановительной гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
II этап		
УК-7	ИД ¹ _{УК7}	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации. <p>Владеет:</p>
	ИД ² _{УК7}	<ul style="list-style-type: none"> – навыками применения средств и методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, для поддержания уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и

Компетенции	Показатели оценивания (индикаторы достижения) компетенций	Критерии оценивания
		профессиональной деятельности.

Зачет

«Зачтено» – заслуживает студент, продемонстрировавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала, глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой, разбирающийся в основных научных концепциях по дисциплине; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности, характеризующийся умением применять их осознанно, а также успешно прошедший все формы текущего контроля и правильно ответивший на 23 вопроса теста и более предусмотренного на зачет.

«Не зачтено» – заслуживает студент, обладающий недостаточными знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; а также не прошедший все формы текущего контроля и правильно ответивший на 22 вопроса теста на зачет и менее, который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

9.6 Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам обучения по дисциплине

Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Типовые учебные задания:

1. Проектирование оптимального режима двигательной активности с учетом профессиональной направленности.
2. Оцените физическое состояние организма по результатам самоконтроля.
3. Методы (способы) определения реакции организма на физическую нагрузку.
4. Методика развития физических качеств (определение, содержание, особенности).

Типовые тесты:

1. Понятие «Физическая культура»:
 - а) физическая культура – это мера и способ физического развития человека;
 - б) физическая культура – совокупность физкультурной и спортивной деятельности человека;
 - в) физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

2. Целью физической культуры является:
 - а) формирование физически совершенного человека;
 - б) формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей;
 - в) формирование всесторонне развитой личности, готовой к высокопроизводительному труду и способной решать социальные задачи.

3. Двигательный навык – это:
 - а) двигательный навык – подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически. Характерна высокая надежность выполнения движения;
 - б) двигательный навык – умение рационально двигаться;
 - в) двигательный навык – двигательное действие, выполняемое неосознанно, интуитивно.

4. Двигательное умение – это:
 - а) сознательное состояние владения техникой двигательного действия;
 - б) подсознательный уровень владения техникой двигательного действия;
 - в) владение техникой на уровне интуиции.

5. Этапы формирования двигательных навыков:
 - а) знание, навык, умение;
 - б) знание, умение, навык;
 - в) умение, знание, навык.

Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Примерные тесты, выносимые на зачет:

1. К циклическим упражнениям относятся:
 - а) бег, ходьба, плавание, гребля, лыжные гонки, езда на велосипеде;
 - б) единоборства, спортивные игры, метания, прыжки;
 - в) различные виды гимнастики.

2. В чем суть процесса экономизации работы организма при повышении уровня тренированности:
 - а) тренирующийся в покое тратит меньше энергии, чем не тренирующийся;
 - б) тренирующийся в покое тратит больше энергии, чем не тренирующийся;
 - в) спортсмен экономит силы на тренировке.

3. Какие процессы энергообеспечения преобладают при одинаковой нагрузке у тренированного человека по сравнению с не тренированным:
 - а) анаэробные;
 - б) аэробные;
 - в) смешанные.

4. Условия гипоксии:
 - а) недостаточное количество кислорода во вдыхаемом воздухе;
 - б) пребывание человека в условиях с повышенным содержанием кислорода в воздухе;
 - в) состояние, вызванное чрезмерным возбуждением нервной системы.

5. Задачи общей физической подготовки:
 - а) развитие физических качеств и тактических действий спортсмена;
 - б) укрепление здоровья, обеспечение всестороннего гармонического физического развития, создание базы для специально-физической и прикладной подготовки;
 - в) совершенствование физических способностей спортсмена.

6. Задачи специальной физической подготовки:
 - а) развитие общей подготовленности;
 - б) развитие двигательных способностей, освоение техники и тактики избранного вида спорта;
 - в) укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие физических качеств, применительно к требованиям вида спортивной или трудовой деятельности.

7. Структура подготовленности спортсмена:
- а) физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая;
 - б) физическая и техническая;
 - в) ОФП и СФП.
8. Субъективные показатели состояния организма человека:
- а) жизненная емкость легких, окружность грудной клетки, вес тела, рост;
 - б) сон, аппетит, усталость, самочувствие, настроение;
 - в) выносливость, быстрота двигательной реакции, взрывная сила.
9. Что позволяет оценить метод антропометрических индексов:
- а) оценить развитие координационных способностей человека;
 - б) оценить изменения пропорциональности физического развития;
 - в) оценить работоспособность основных систем жизнеобеспечения организма.
10. Средства оценки физической подготовленности:
- а) ортостатические пробы;
 - б) медицинские осмотры;
 - в) контрольные упражнения, тесты.
11. Главный компонент спорта:
- а) соревновательный;
 - б) зрелищный;
 - в) тренировочный.
12. Как переводится олимпийский девиз: «Citius, altius, fortius»:
- а) Быстрее, выше, сильнее;
 - б) Мир, дружба, спорт;
 - в) Выносливость, сила, быстрота.
13. Единая Всероссийская спортивная классификации (ЕВСК):
- а) документ, определяющий место команды в рейтинге соревнований;
 - б) документ, определяющий ранги соревнований;
 - в) нормативный документ в сфере физической культуры и спорта, определяющий требования, условия и порядок присвоения спортивных званий и разрядов в РФ по всем видам спорта.
14. Какие спортивные разряды существуют в ЕВСК:
- а) 1, 2, 3;
 - б) 1, 2, 3, а также 4 и 5 (только в шахматах и шашках);

в) 5-й, 4-й разряды (только в шахматах и шашках), 3-й, 2-й, 1-й разряды, «кандидат в мастера спорта».

15. К циклическим видам спорта не относятся:

- а) виды спорта анаэробного обмена;
- б) виды спорта аэробного обмена;
- в) спортивные игры.

16. Кто произносит олимпийскую клятву:

- а) организаторы игр;
- б) представители команд-участниц;
- в) спортсмены и судьи.

17. Перспективное планирование спортивной подготовки:

- а) управление многолетним процессом совершенствования спортсмена (многолетняя подготовка, подготовка отдельных этапов и тренировочных периодов);
- б) управление тренировочным процессом в отдельном соревновании;
- в) управление подготовкой спортсмена при выполнении отдельных тренировочных заданий, выступлениях на соревнованиях, поединках, схватках и т.п.

18. Какое из психических состояний, возникающих у спортсменов перед соревнованиями, способствует достижению наиболее высоких результатов:

- а) оптимальное возбуждение – «боевая готовность»;
- б) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка»;
- в) недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия».

19. Какова оптимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) при средней физической нагрузке:

- а) 60-80 ударов в минуту;
- б) 90-110 ударов в минуту;
- в) 130-150 ударов в минуту.

20. Снижение напряжения мышечных волокон с применением физических упражнений:

- а) мышечная релаксация;
- б) мышечная эластичность;
- в) мышечная компенсация.

21. Определение понятия «Профессионально - прикладная физическая подготовка» (ППФП):

а) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;

б) перенос навыков, приобретенных в процессе занятий спортом на трудовую деятельность человека;

в) процесс развития физических качеств человека, необходимых в работе.

22. Главная цель ППФП:

а) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;

б) предупреждение травматизма и профилактика профзаболеваний;

в) развитие специальных физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности.

23. Каким станет дыхание и ЧСС при эмоциональном стрессе:

а) дыхание станет неравномерным, частота сердечных сокращений увеличится;

б) дыхание станет равномерным, частота сердечных сокращений уменьшится;

в) дыхание и частота сердечных сокращений не изменится.

24. Основные средства ППФП:

а) естественно-средовые факторы;

б) физические упражнения;

в) средства спортивной гигиены.

25. Что представляет собой понятие «Физическое упражнение»:

а) совокупность двигательных действий, направленных на решение образовательных задач в сфере физической культуры;

б) двигательные действия, направленные на формирование телосложения и развитие физических способностей;

в) особый вид двигательной деятельности, с помощью которой осуществляется направленное воздействие на занимающихся.

26. Что не является фактором, определяющим содержание ППФП:

а) уровень заработной платы;

б) формы (виды) труда специалистов данного профиля, условия и характер их труда;

в) режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

27. Приобретение, воспитание и формирование чего не являются задачами ППФП:

- а) прикладных знаний, психофизических, специальных и личностных качеств;
- б) общефизической, тактической, технической подготовленности;
- в) прикладных умений и навыков.

28. Что не является специфическим средством ППФП:

- а) физические упражнения;
- б) естественно-средовые факторы (солнце, воздух, вода), факторы гигиены (общественной, личной);
- в) материальная база для занятий спортом.

29. В каких реакциях организма проявляется негативное влияние эмоционального возбуждения в процессе профессиональной деятельности:

- а) в вегетативных реакциях, в мышечных реакциях, в импрессивных реакциях, в экспрессивных реакциях;
- б) в экстраординарных реакциях;
- в) в неадекватных реакциях.

30. Укажите на прикладной вид спорта:

- а) волейбол;
- б) легкая атлетика;
- в) авиационное многоборье.

10 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Продолжительность изучения дисциплины – 3 курса. Уровень и качество знаний обучающихся оцениваются по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины в виде зачета.

Современное обучение предполагает освоение учебной дисциплины обучающимся самостоятельно. Такой метод обучения способствует творческому овладению обучающимися специальными знаниями и навыками. Обучающимся необходимо развивать в себе способность работать с массивами информации и потребность использовать доступные информационные возможности и ресурсы для поиска нового знания и его распространения.

Самостоятельная работа студента включает в себя (п. 5.6):

- самостоятельный поиск, анализ информации, проработку учебного материала;
- ведение дневника самоконтроля;
- подготовку к тесту (п. 9.6).
- выполнение учебного задания.

Завершающим этапом самостоятельной работы является подготовка к сдаче зачета. Примерные тесты, выносимые на зачет по дисциплине «Адаптивная физическая культура» приведены в п. 9.6.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.01 «Технология транспортных процессов».

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 23 «Аэропортов и авиаперевозок» «24» мая 2021 года, протокол № 20.

Разработчики:

к.п.н., профессор

Дементьев К.Н.

(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы разработчиков)

Заведующий кафедрой № 9 «Физической и психофизиологической подготовки»

к.п.н.

Голубев А.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы заведующего кафедрой)

Программа согласована:

Руководитель ОПОП

к.э.н.

Панкратова А.Р.

(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы руководителя ОПОП)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета Университета «16» июня 2021 года, протокол № 7.