

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.11.2025 21:01:40  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8916b8875b6391d9ef737c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«24» июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (Б1.О.42)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физическая реабилитация»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2021</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 1,2,3,4,5,6,7 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>часов: 328</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы    Наумова Е.В., ст. преподаватель

Рецензент    Паутов Э.С., к.м.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры**  
Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

«22» июня 2021 г., протокол № 18.

Заведующий кафедрой АФК и ОТ                    к.п.н., доцент                    \_\_\_\_\_ Мокрушина И.А.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»**

«23» июня 2021 г., протокол № 11.

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент                    \_\_\_\_\_ Сабурова Н.Н.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Цель освоения учебной дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» способности использования разнообразных средств адаптивной физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи дисциплины

- знание практических основ адаптивной физической культуры, в частности легкой атлетики, спортивных игр, адаптивного плавания и гидрореабилитации, фитнес-технологий, парабатлона и лыжного спорта;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, необходимых в работе бакалавра по адаптивной физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально прикладной физической подготовленности, определяющей готовность студента к будущей профессии.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b> <b>Знает</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. <b>УК-7.2</b> <b>Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности. <b>УК-7.3</b> <b>Владеет</b> здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Знает:</b> - способы достижения должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - особенности планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся. <b>Умеет:</b> - проводить комплексы упражнений для достижения должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - планировать содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся. <b>Владеет:</b> - готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - умением планировать содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся.

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников.

Дисциплина «элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (Б1.О.42) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: физическая культура и спорт, Фитнес в адаптивном физическом воспитании, аэробика в адаптивном физическом воспитании.

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

Виды учебной работы	Трудоёмкость в часах							Всего
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	
1. Контактная работа/ в том числе в интерактивной форме	28	28	20	20	28	20	28	172
1.1 Занятия лекционного типа/ в том числе в интерактивной форме	-	-	-	-	-	-	-	-
1.2 Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	28	28	20	20	28	20	28	172
2. Самостоятельная работа	26	26	16	16	26	16	30	156
3. Промежуточная аттестация – зачет	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Всего трудоёмкость дисциплины: в академических часах	54	54	36	36	54	36	58	328

### 5 Структура и содержание дисциплины

#### 5.1. Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела/темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоёмкость в часах				Трудоёмкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<b>1 семестр</b>			-	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>54</b>		
<b>Раздел Спортивные игры и лёгкая атлетика</b>			-	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>18</b>		
1.1	Бег с лидером.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	2	4	УО-3 ИС-2 ТТ	
1.2	Техника выполнения старта.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	4	6		
1.3	Техника выбегания с низкого старта и стартовый	УК-7.1	-	4	4	4	8		

	разгон.	УК-7.2 УК-7.3								
<b>Раздел Фитнес</b>			-	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>36</b>			
2.1	Особенности проведения занятий по аэробике для лиц, имеющих нарушения слуха	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	2	4	УО-3 ИС-2	ТТ	
2.2	Особенности проведения занятий по аэробике для лиц, имеющих нарушения зрения	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	2	4			
2.3	Особенности проведения занятий по аэробике для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	6	6	2	8			
2.4	Особенности проведения занятий по аэробике для лиц, имеющих нарушения интеллекта и психики	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	4	4	2	6			
2.5	Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	4	4	6	10			
2.6	Фитбол-аэробика для лиц с нарушениями зрения	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	2	4			
<b>2 семестр</b>			-	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>54</b>			
<b>Раздел Фитнес</b>			-	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>			
2.7	Фитбол-аэробика для лиц с нарушениями слуха	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	2	4	УО-3 ИС-2	ТТ	
2.8	Фитбол-аэробика для лиц с нарушениями ОДА	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	4	4	4	8			
2.9	Фитбол-аэробика для лиц с нарушениями интеллекта и психики	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	4	4	4	8			
<b>Раздел Спортивные игры и легкая атлетика</b>			-	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>34</b>			
3.1	Техника выбегания с низкого старта и стартовый разгон	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	2	4	УО-3 ИС-2	ТТ	
3.2	Бег по прямой и финиширование	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	2	4			
3.3	Коррекция двигательных нарушений у лиц с нарушением зрения средствами легкой атлетики	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	4	4	4	8			
3.4	Волейбол сидя. Верхняя передачи двумя руками в парах.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	4	4	4	8			
3.5	Волейбол сидя. Передача снизу двумя руками в парах. Нижняя подача мяча.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	4	4	2	6			
3.6	Волейбол сидя. Верхняя подача мяча. Боковая подача мяча. Нападающий удар.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	2	4			
<b>3 семестр</b>				<b>20</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>36</b>			
<b>Раздел Адаптивное плавание</b>			-	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>36</b>			
4.1	Начальное обучение плаванию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	8	8	4	12	УО-3 ИС-2	ТТ	
4.2	Критические ситуации и методика их преодоления при обучении плаванию ребенка-инвалида	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	8	8	8	16			
4.3	Методика преодоления водобоязни	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	4	4	4	8			
<b>4 семестр</b>				<b>20</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>36</b>			

<b>Раздел Фитнес</b>			-	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>36</b>		
5.1	Фитбол-аэробика для лиц с нарушениями интеллекта и психики	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	4	4	4	8	УО-3 ИС-2	ТТ
5.2	Степ-аэробика в адаптивной физической культуре	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	4	4	4	8		
5.3	Степ-аэробика в разных возрастных группах	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	6	6	4	10		
5.4	Степ-аэробика при различных заболеваниях	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	6	6	4	10		
<b>5 семестр</b>			-	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>54</b>		
<b>Раздел Спортивные игры и легкая атлетика</b>			-	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>54</b>		
6.1	Волейбол сидя. Нападающий удар.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	2	4	УО-3 ИС-2	ТТ
6.2	Развитие специальных физических качеств легкоатлета с депривацией зрения	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	4	4	2	6		
6.3	Совершенствование техники выполнения бега с лидером	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	4	4	4	8		
6.4	Основы судейства в волейболе сидя	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	4	4	4	8		
6.5	Коррекция двигательных нарушений у лиц с ПОДА средствами занятий в волейбол сидя	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	6	6	6	12		
6.6	Методика развития специальных физических качеств у спортсменов-волейболистов с ПОДА	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	4	4	4	8		
6.7	Совершенствование навыка игры в волейбол сидя	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	4	4	4	8		
<b>6 семестр</b>									
<b>Раздел Адаптивное плавание</b>			-	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>36</b>		
7.1	Особенности организации и проведения игр в воде	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	4	4	4	8	УО-3 ИС-2	ТТ
7.2	Облегченные способы плавания	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	4	4	4	8		
7.3	Адаптивное плавание во время беременности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	4	4	4	8		
7.4	Адаптивное плавание детей-инвалидов: новорожденных и грудного возраста	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	8	8	4	12		
<b>7 семестр</b>			-	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>58</b>		
<b>Раздел Парабатлон</b>			-	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>58</b>		
8.1	Правила проведения соревнований в парабатлоне	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	10	10	14	24	УО-3 ИС-2	ТТ
8.2	Методика развития специальных физических качеств у спортсменов-парабатлонистов	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	18	18	16	24		
<b>Итого:</b>			-	<b>172</b>	<b>172</b>	<b>156</b>	<b>328</b>		

## 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

<i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i>	<i>Оценочные средства для аттестации</i>
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• лекции;</li> <li>• практические занятия.</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• УО-3 – зачет.</li> </ul> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ИС-2 – бально-рейтинговая система</li> </ul>

### 5.3. Содержание разделов и тем учебной дисциплины

#### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

<i>Разделы, темы</i>	<i>Содержание</i>
<b>1 семестр</b>	
<b>1.</b>	<b>Раздел Спортивные игры и легкая атлетика</b>
1.1	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Бег с лидером. Правила соревнований. Техника безопасности. Понятие лидерства. ОРУ. Специальные упражнения легкоатлета. Упражнения, направленные на умение работать в паре с лидером. Обучение ориентировке на слух.</i>
1.2	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. Техника выполнения старта. ОРУ. Специальные упражнения легкоатлета. Упражнения, направленные на умение работать в паре с лидером. Обучение ориентировке на слух. Обучение технике выполнения старта.</i>
1.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3,4. Волейбол сидя. Верхняя передача двумя руками над собой. ОРУ, специальная разминка. Обучение верхней передаче двумя руками над собой в волейболе сидя. Двусторонняя игра. Сдача норматива.</i>
<b>2.</b>	<b>Раздел Фитнес</b>
2.1	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5. Особенности проведения занятия по аэробике для лиц, имеющих нарушения слуха. Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц с нарушением слуха. Особенности подбора средств, методов, методических приёмов.</i>
2.2	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6. Особенности проведения занятия по аэробике для лиц, имеющих нарушения зрения. Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц с нарушением зрения. Особенности подбора средств, методов, методических приёмов.</i>
2.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-9. Особенности проведения занятия по аэробике для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц с ПОДА. Особенности подбора средств, методов, методических приёмов.</i>
2.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 10,11. Особенности проведения занятия по аэробике для лиц, имеющих нарушения интеллекта и психики. Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц с нарушением интеллекта и психики. Особенности подбора средств, методов, методических приёмов.</i>
2.5	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12,13. Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре. Особенности занятий с использованием фитбол-мяча, показания и противопоказания к занятиям на фитбол-мячах. Подбор мяча. Методика составления оздоровительного комплекса фитбол-аэробики. Методика обучения технике выполнения упражнений на мячах (фитболах).</i>
2.6	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 14. Фитбол-аэробика для лиц с нарушениями зрения. Особенности методики организации и построения занятий фитбол-аэробикой с лицами, имеющими нарушения зрения. Противопоказанные упражнения. Подбор нагрузки.</i>

<b>2 семестр</b>	
2.7	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15. Фитбол-аэробика для лиц с нарушениями слуха.</i> Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц с нарушением слуха. Особенности подбора средств, методов, методических приёмов.
2.8	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 16,17. Фитбол-аэробика для лиц с нарушениями ОДА.</i> Особенности методики организации и построения занятий фитбол-аэробикой с лицами, имеющими нарушения ОДА. Техника безопасности.
2.9	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 18,19. Фитбол-аэробика для лиц с нарушениями интеллекта и психики.</i> Особенности методики организации и построения занятий фитбол-аэробикой с лицами, имеющими нарушения интеллекта и психики. Подбор упражнений, регулирующих эмоциональное состояние. Подбор музыкального сопровождения.
<b>3</b>	<b>Раздел « Спортивные игры и легкая атлетика»</b>
3.1	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 20. Техника выбегания с низкого старта и стартовый разгон.</i> ОРУ. Специальные упражнения легкоатлета. Упражнения, направленные на умение работать в паре с лидером. Обучение ориентировке на слух. Выбегание с низкого старта. Стартовый разгон.
3.2	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 21. Бег по прямой и финиширование.</i> ОРУ. Специальные упражнения легкоатлета. Упражнения, направленные на умение работать в паре с лидером. Обучение ориентировке на слух. Бег по прямой. Финиширование.
3.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 22,23. Коррекция двигательных нарушений у лиц с нарушением зрения средствами легкой атлетики.</i> ОРУ. Специальные упражнения легкоатлета. Методы оценки двигательных нарушений при зрительной депривации. Упражнений легкой атлетики, направленные на коррекцию двигательных нарушений у лиц с нарушением зрения.
3.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 24,25. Волейбол сидя. Верхняя передача двумя руками в парах.</i> ОРУ, специальная разминка. Обучение верхней передаче двумя руками в парах. Двусторонняя игра. Сдача норматива.
3.5	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 26,27. Волейбол сидя. Передача снизу двумя руками в парах. Нижняя подача мяча. Боковая подача мяча.</i> ОРУ, специальная разминка. Обучение передаче снизу двумя руками в волейболе сидя. Выполнение упражнения в парах. Двусторонняя игра. Сдача норматива.
3.6	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 28. Волейбол сидя. Верхняя подача мяча. Нападающий удар.</i> ОРУ, специальная разминка. Обучение верхней подаче мяча в волейболе сидя. Двусторонняя игра. Сдача норматива.
<b>3 семестр</b>	
<b>4</b>	<b>Раздел «Адаптивное плавание»</b>
4.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29-32. Начальное обучение плаванию.</i> Оздоровительное и прикладное значение плавания. Воздействие физических свойств воды на тело человека. Правила безопасности при занятиях плаванием с лицами, имеющими ограниченные возможности. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Элементарные движения рук и ног. Передвижения по дну. Погружения. Упражнения для дыхания. Всплывание. Лежание. Скольжение. Игры, направленные на ознакомление со свойствами воды. <i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовка к практическим занятиям.
4.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 33-36. Критические ситуации и методика их преодоления при обучении плаванию ребёнка-инвалида.</i> Классификация критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида. Способы преодоления. <i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовка к практическим занятиям.



4.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 37,38. Методика преодоления водобоязни. Причины водобоязни у детей. Средства и методы преодоления водобоязни.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовка к практическим занятиям.</p>
<b>4 семестр</b>	
<b>5</b>	<b>Раздел «Фитнес»</b>
5.1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 39,40. Футбол-аэробика для лиц с нарушениями интеллекта и психики.</i></p> <p>Особенности методики организации и построения занятий футбол-аэробикой с лицами, имеющими нарушения интеллекта и психики. Подбор упражнений, регулирующих эмоциональное состояние. Подбор музыкального сопровождения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовка к практическим занятиям.</p>
5.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 41,42. Степ-аэробика в адаптивной физической культуре.</i></p> <p>Особенности занятий с использованием степ-платформ. Правила степ-тренировки. Методика обучения базовым шагам с использованием степ-платформы.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовка к практическим занятиям.</p>
5.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 43-45. Степ-аэробика в разных возрастных группах.</i></p> <p>Особенности методики содержания, организации и проведения занятий степ-аэробикой с учетом нозологии: нарушения слуха, зрения, ОДА, интеллекта.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовка к практическим занятиям.</p>
5.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 46-48. Степ-аэробика при различных заболеваниях.</i></p> <p>Особенности методики содержания, организации и проведения занятий степ-аэробикой с учетом нозологии: нарушения слуха, зрения, ОДА, интеллекта.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовка к практическим занятиям.</p>
<b>5 семестр</b>	
<b>6</b>	<b>Раздел «Спортивные игры и легкая атлетика»</b>
6.1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 49. Волейбол сидя. Нападающий удар.</i></p> <p>ОРУ, специальная разминка. Обучение нападающему удару в волейболе сидя. Двусторонняя игра. Сдача норматива.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовка к практическим занятиям.</p>
6.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 50,51. Развитие специальных физических качеств легкоатлета с депривацией зрения.</i></p> <p>Понятие о специальных физических качествах легкоатлетов. Методики оценки физических качеств у спортсменов-инвалидов. Средства и методы развития специальных физических качеств у легкоатлета с депривацией зрения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовка к практическим занятиям.</p>
6.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 52,53. Совершенствование техники выполнения бега с лидером.</i></p> <p>ОРУ. Специальные упражнения легкоатлета. Упражнения, направленные на умение работать в паре с лидером. Обучение ориентировке на слух. Сдача нормативов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовка к практическим занятиям.</p>
6.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 54,55. Основы судейства в волейболе сидя.</i></p> <p>Обучение судейству. Практическая тренировка умения выполнения судейства.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовка к практическим занятиям.</p>
6.5	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 56-58. Коррекция двигательных нарушений у лиц с ПОДА средствами занятий в волейбол сидя.</i></p> <p>Способы оценивания двигательных нарушений у лиц с ПОДА. Упражнения, направленные на коррекцию двигательных нарушений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовка к практическим занятиям.</p>
6.6	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 59,60. Методика развития специальных физических качеств у спортсменов-волейболистов с ПОДА.</i></p> <p>Понятие о специальных физических качествах спортсменов-волейболистов. Методики оценки физических качеств у спортсменов-инвалидов. Средства и методы развития специальных физических качеств у спортсменов-волейболистов с ПОДА.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовка к практическим занятиям.</p>

6.7	Занятия семинарского типа (практические занятия) 61,62. Совершенствование навыка игре в волейбол сидя. ОРУ, специальная разминка. Двусторонняя игра. Самостоятельная работа. Работа с литературой. Подготовка к практическим занятиям.
<b>6 семестр</b>	
7	<b>Раздел «Адаптивное плавание»</b>
7.1	Занятия семинарского типа (практические занятия) 63,64. Особенности организации и проведения игр в воде. Игры, направленные на ознакомление с элементами техники облегченных способов и отдельных элементов спортивного плавания. Игры, направленные на развитие физических качеств. Самостоятельная работа. Работа с литературой. Подготовка к практическим занятиям.
7.2	Занятия семинарского типа (практические занятия) 65,66. Облегченные способы плавания. Кроль на груди без выноса рук. Кроль на спине без выноса рук. Брасс с приподнятой головой. Плавание на боку без выноса «верхней руки». Самостоятельная работа. Работа с литературой. Подготовка к практическим занятиям.
7.3	Занятия семинарского типа (практические занятия) 67,68. Адаптивное плавание во время беременности. Задачи упражнений в воде. Дозировка. Особенности плавания в зависимости от триместра беременности. Самостоятельная работа. Работа с литературой. Подготовка к практическим занятиям.
7.4	Занятия семинарского типа (практические занятия) 69-72. Адаптивное плавание детей-инвалидов: новорожденных и грудного возраста. Особенности подбора упражнений. Расчет нагрузки. Самостоятельная работа. Работа с литературой. Подготовка к практическим занятиям.
<b>7 семестр</b>	
8	<b>Раздел «Парабиатлон»</b>
8.1	Занятия семинарского типа (практические занятия) 73-77. Правила проведения соревнований в парабиатлоне. Правила соревнований. Специальный инвентарь и оборудование. Самостоятельная работа. Работа с литературой. Подготовка к практическим занятиям.
8.2	Занятия семинарского типа (практические занятия) 78-86. Методика развития специальных физических качеств у спортсменов-парабиатлонистов. Методика обучения стрельбе из положения лежа и стоя. Особенности тренировочного процесса для лиц с нарушениями ОДА и зрения. Самостоятельная работа. Работа с литературой. Подготовка к практическим занятиям.

## 6 Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет в 1,2,3,4,5,6,7 семестрах.

Критерии выставления зачета соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГАФКиС».

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией*

Виды учебной деятельности	Процентное соотношение видов учебной деятельности	Сумма абс. баллов
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

*Рейтинговая система дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (I семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Тема «Бег с лидером».	10	6	30
Тема «Техника выполнения старта».		6	
Тема «Волейбол сидя. Верхняя передача двумя руками над собой».		6	
Тема «Особенности проведения занятия по аэробике для лиц, имеющих нарушения слуха».		6	
Тема «Особенности проведения занятия по аэробике для лиц, имеющих нарушения зрения».		6	
Тема «Особенности проведения занятия по аэробике для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата».		6	
Тема «Особенности проведения занятия по аэробике для лиц, имеющих нарушения интеллекта и психики».		8	
Тема «Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре».		8	
Тема «Фитбол-аэробика для лиц с нарушениями зрения»		8	
<i>ИТОГО</i>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

*Рейтинговая система дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (II семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Тема «Фитбол-аэробика для лиц с нарушениями слуха».	10	6	30
Тема «Фитбол-аэробика для лиц с нарушениями ОДА».		6	
Тема «Фитбол-аэробика для лиц с нарушениями интеллекта и психики».		8	
Тема «Техника выбегания с низкого старта и стартовый разгон».		6	
Тема «Бег по прямой и финиширование».		6	
Тема «Коррекция двигательных нарушений у лиц с нарушением зрения средствами легкой атлетики».		8	
Тема «Волейбол сидя. Верхняя передача двумя руками в парах»		6	
Тема «Волейбол сидя. Передача снизу двумя руками в парах».		6	
Тема «Волейбол сидя. Верхняя подача мяча».		8	
<i>ИТОГО</i>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

*Рейтинговая система дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (III семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Тема Начальное обучение плаванию	10	20	30
Тема Критические ситуации и методика их преодоления при обучении плаванию ребенка-инвалида		20	
Тема Методика преодоления водобоязни		20	
<i>ИТОГО</i>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

*Рейтинговая система дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (IV семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Тема Фитбол-аэробика для лиц с нарушениями интеллекта и психики	10	14	30
Тема Степ-аэробика в адаптивной физической культуре		16	
Тема Степ-аэробика в разных возрастных группах		14	
Тема Степ-аэробика при различных заболеваниях		16	
<i>ИТОГО</i>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

*Рейтинговая система дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (V семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Тема Волейбол сидя. Нападающий удар.	10	8	30
Тема Развитие специальных физических качеств легкоатлета с депривацией зрения		8	
Тема Совершенствование техники выполнения бега с лидером		8	
Тема Основы судейства в волейболе сидя		8	
Тема Коррекция двигательных нарушений у лиц с ПОДА средствами занятий в волейбол сидя		8	
Тема Методика развития специальных физических качеств у спортсменов-волейболистов с ПОДА		10	
Тема Совершенствование навыка игры в волейбол сидя		10	
<i>ИТОГО</i>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

*Рейтинговая система дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (VI семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Тема Особенности организации и проведения игр в воде	10	15	30
Тема Облегченные способы плавания		15	
Тема Адаптивное плавание во время беременности		15	
Тема Адаптивное плавание детей-инвалидов: новорожденных и грудного возраста		15	
<i>ИТОГО</i>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

*Рейтинговая система дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (VII семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Тема Правила проведения соревнований в парабиаatlone	10	30	30
Тема Методика развития специальных физических качеств у спортсменов-парабиаatlонистов		30	
<i>ИТОГО</i>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

*Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку*

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

## 7 Перечень основной и дополнительной литературы

### *Основная литература*

1. Брискин Ю.А. и др. Адаптивный спорт: учебное пособие М.: Советский спорт, 2010. – 314 с.

### *Дополнительная литература*

2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Том 1. / под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2010. – 291 с.

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие/ Под ред. Евсеева С.П. - М.: Советский спорт, 2004; 2005; 2007 – 296 с.

## 8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

### 8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

### 8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. URL: <http://edu.ru/>.

- Портал открытых данных РФ. Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. URL: <https://data.gov.ru/>

- Антиплагиат. Ресурс проверки текста на оригинальность. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.antiplagiat.ru/>

- «Консультант Плюс» - информационно-правовая система по всем отраслям деятельности. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>

Официальный сайт МЧС [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mchs.ru/>

### 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

### 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют

## 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</li> </ol>
<p>Спортивный зал № 319-а</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Спортивный инвентарь и оборудование: конь гимнастический, козел гимнастический, бревно гимнастическое, брусья гимнастические, перекладина гимнастическая, мостик гимнастический подкидной, стенка гимнастическая, канат для лазания, скамья гимнастическая, маты, мячи гимнастические, скакалки, обручи, палки гимнастические.</li> </ol>
<p>Универсальный спортивный зал №23</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Спортивный инвентарь и оборудование: щит баскетбольный, табло электронное, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, сетки баскетбольные, антенна для сетки, медицинболы.</li> </ol>
<p>аудитория № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор.</li> </ol>
<p>аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</li> </ol>
<p>Зал ритмики и фитнеса № 138 г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: магнитофон;</li> <li>3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для прессы двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые.</li> </ol>
<p>Универсальный спортивный зал №6</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя, телескопические трибуны;</li> <li>2. Спортивный инвентарь и оборудование: мячи футбольные, зона для приземления, рулетка, ворота для минифутбола.</li> </ol>
<p>Бассейн (большая ванна) учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалевского, д.27/1</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Спортивный инвентарь и оборудование: 4-е плавательные дорожки, стартовые трибуны, разделители для дорожек, доски для плавания, колобашки, аквапалки.</li> </ol>
<p>аудитория № 102 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук;</li> <li>3. Материалы, учитывающие требования международных</li> </ol>

г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	стандартов WS.
аудитория № 102-Б помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования  г. Чайковский, ул. Ленина, 67	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья), стеллажи для хранения;</li> <li>2. Инвентарь и оборудование для ремонта;</li> <li>3. Спортивный инвентарь и оборудование: лыжный инвентарь и оборудование для ремонта.</li> </ol>
Комната №107 Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования  г. Чайковский, Ольховское с/п, ур. «Малая Юриха», ур. «За логом»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья);</li> <li>2. Спортивный инвентарь и оборудование: лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки), сушилка, станок для подготовки лыж, стартовые номера, мази парафины.</li> </ol>
трассы с лыжероллерным покрытием  г. Чайковский, Ольховское сельское поселение, урочище «Малая Юриха», урочище «За логом».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный инвентарь и оборудование: асфальтовое покрытие, разметка, виборды, видеокамеры, светоинформационное табло, переносное металлическое ограждение, тренерская биржа.</li> </ol>

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.