

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет"
Информация о владельце:
ФИО: Лизунова Лариса Рейновна
Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации
Дата подписания: 13.01.2023 15:53:44
Уникальный программный ключ:
2df9c6861881908afc45bec7d3c3932fa758d4b545fa3be46a642db74e588dff

Электронный документ подписан ПЭП
Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации
Уникальный программный ключ: 61918fe267ac770da66e

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
Егошин Николай Алексеевич

МОДУЛЬ "УНИВЕРСАЛЬНЫЙ" Адаптивное физическое воспитание рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Физического воспитания*
Учебный план	b530305_10o_2020_ДирАкадХором.plx 53.03.05 Дирижирование Направленность (профиль) "Дирижирование академическим хором"
Квалификация	Дирижер хора. Хормейстер. Артист хора. Преподаватель (Дирижирование)
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
в том числе:	Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2, 3, 4, 5
аудиторные занятия	230
самостоятельная работа	78
Форма контроля, Промежуточная аттестация	18,75

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр р на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
	Неделя		17 2/6		16 5/6		16		18 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	40	40	40	40	50	50	50	50	50	50	230	230
Иная контактная работа	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1,25	1,25
В том числе в форме практ.подготовки	15	15	15	15	20	20	20	20	20	20	90	90
Итого ауд.	40	40	40	40	50	50	50	50	50	50	230	230
Контактная работа	40,25	40,25	40,25	40,25	50,25	50,25	50,25	50,25	50,25	50,25	231,25	231,25
Сам. работа	12	12	12	12	18	18	18	18	18	18	78	78
Часы на контроль	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	18,75	18,75

Программу составил(и): _____, доцент кафедры физического воспитания, Кербель Л.А.

Рабочая программа дисциплины

Адаптивное физическое воспитание

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 53.03.05 Дирижирование (приказ Минобрнауки России от 14.07.2017 г. № 660)

составлена на основании учебного плана:

53.03.05 Дирижирование

Направленность (профиль) "Дирижирование академическим хором"

(Шифр Дисциплины: Б1.О.01.ДВ.01.02)

утвержденного учёным советом вуза 24.12.2019 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Вокально-хорового и инструментального исполнительства

Протокол от 09.12.2019 г. № 4

Срок действия программы: 2020-2024 уч.г.

Зав. кафедрой Егошин Николай Алексеевич

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования средств адаптивной физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.01.ДВ.01
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Физическая культура
2.1.2	Адаптационные дисциплины для обеспечения инклюзивного образования
2.1.3	Основы медицинских знаний
2.1.4	Гигиена голосового аппарата
2.1.5	Физическая культура и спорт
2.1.6	Теория и методика организации деятельности вожатого
2.1.7	Основы вожатской деятельности
2.1.8	Лечебная физическая культура
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Адаптационные дисциплины для обеспечения инклюзивного образования
2.2.2	Лечебная физическая культура
2.2.3	Физическая культура
2.2.4	Физическая культура и спорт
2.2.5	Безопасность жизнедеятельности
2.2.6	Основы медицинских знаний
2.2.7	Основы вожатской деятельности
2.2.8	Теория и методика организации деятельности вожатого
2.2.9	Специальная педагогика и психология

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Код З1 (УК-7): Знать современные подходы и методы формирования должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	Общие, но не структурированные знания о современных подходах и методах к формированию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания о современных подходах и методах к формированию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	Сформированные системные знания о современных подходах и методах к формированию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Код У1 (УК-7): Уметь применять различные виды физической активности для поддержания должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	В целом успешно, но не системно умеет применять различные виды физической активности для поддержания должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы умения применять различные виды физической активности для поддержания должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	Сформированное умение применять различные виды физической активности для поддержания должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности
Код В1 (УК-7): Владеть навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	В целом владеет навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Уровень 2	Владеет навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	Сформированные навыки поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- о влиянии физических упражнений на укрепление здоровья, профилактику заболеваний (в том числе профессиональных), о их лечебном воздействии, возможности использования для адаптации в социальной и профессиональной деятельности;
3.1.2	- средства физической культуры, используемые в реабилитации и для профилактики заболеваний (в соответствии с ограниченными возможностями здоровья занимающихся);
3.1.3	- технику выполнения базовых видов двигательной деятельности, используемых в АФК;
3.1.4	- методы и средства регулирования физической нагрузки в процессе выполнения физических упражнений;
3.1.5	- методики оздоровительных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей занимающихся (ограничений в состоянии здоровья);
3.1.6	- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
3.1.7	- способы контроля и оценки физического развития, физической подготовленности, здоровья;
3.1.8	- факторы риска, правила безопасности при организации и проведении занятий по физической культуре.
3.2	Уметь:
3.2.1	- составлять и проводить комплекс физических упражнений оздоровительной направленности (в соответствии нозологической группой);
3.2.2	- оценивать эффективность занятий оздоровительной физической культурой, комплексов АФК;
3.2.3	- овладевать новыми видами оздоровительной физической культуры в процессе самообразования и самосовершенствования;
3.2.4	- составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования с оздоровительной направленностью.
3.3	Владеть:
3.3.1	- выполнения базовых двигательных действий в АФК;
3.3.2	- методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий;
3.3.3	- методиками самодиагностики, самооценки для определения эффективности занятий адаптивной физической культурой;
3.3.4	- самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья;
3.3.5	- самостоятельного выполнения физических упражнений для развития и поддержания прикладных психо-физических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения профессионально-прикладных функций.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Час.	Компетен-ции	Литература	Интре пакт.
	Раздел 1. Методико-практический раздел					
Примечание:						
1.1	Диагностика знаний по физической культуре, оценка здоровья и физической подготовленности обучающихся /Пр/	1	4	Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	0
Примечание:						

1.2	Способы проведения подготовительной части занятий, изучение гимнастической терминологии для самостоятельного проведения комплексов упражнений, использование строевых упражнений на занятиях по адаптивной физической культуре /Пр/	1	2	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	0
Примечание:						
1.3	Принципы составления комплексов упражнений на основе средств адаптивной физической культуры (в соответствии с ОВЗ обучающихся) /Пр/	1	2	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.4	Упражнения для коррекции нарушений осанки и профилактики заболеваний позвоночника. /Пр/	1	4	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.5	Коррекция плоскостопия средствами физической культуры. /Пр/	1	4	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.6	Методические основы выполнения дыхательных упражнений в адаптивных видах физической культуры. /Пр/	1	4	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.7	Использование силовых упражнений для коррекции и профилактики нарушений осанки. /Пр/	1	4	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.8	Методические основы парадоксальной дыхательной гимнастики /Пр/	1	4	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.9	Составление комплексов упражнений на основе средств парадоксальной дыхательной гимнастики /Пр/	1	2	Код З1 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.10	Использование элементов йоги в оздоровительной физической культуре /Пр/	1	2	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.11	Составление комплексов упражнений в соответствии с ОВЗ (нозологией заболевания) обучающихся /Пр/	1	8	Код З1 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.12	Диагностика знаний по физической культуре, оценка уровня здоровья и физической подготовленности обучающихся /Пр/	2	4	Код З1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						

1.13	Восстановление терминологических знаний, написание терминологического диктанта /Пр/	2	4	Код З1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.14	Методико-практические основы составления комплексов физических упражнений для профилактики и восстановления после заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной и сердечно-сосудистой систем. /Пр/	2	6	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.15	Развитие аэробных способностей обучающихся. Проведение комплексов упражнений с кардионагрузкой /Пр/	2	6	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.16	Профилактика заболеваний органов дыхания средствами физической культуры: дыхательная гимнастика по системе Бутейко /Пр/	2	4	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.17	Использование скандинавской ходьбы в адаптивной физической культуре /Пр/	2	6	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.18	Методико-практические особенности проведения подвижных игр с обучающимися с ослабленным здоровьем /Пр/	2	10	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.19	Диагностика знаний по физической культуре, оценка уровня здоровья, физической подготовленности обучающихся. /Пр/	3	4	Код З1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.20	Способы проведения основной части занятий, изучение гимнастической терминологии для самостоятельного проведения упражнений, использование строевых упражнений в занятиях по адаптивной физической культуре /Пр/	3	2	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.21	Составление и проведение комплексов упражнений на основе средств АФК (в соответствии с нозологией заболевания обучающихся) /Пр/	3	2	Код З1 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						

1.22	Использование средств оздоровительных систем упражнений для коррекции нарушений осанки и профилактики заболеваний позвоночника /Пр/	3	4	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.23	Использование силовых упражнений (с отягощением) для коррекции и профилактики нарушений осанки /Пр/	3	6	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.24	Составление и проведение комплексов упражнений для коррекции плоскостопия /Пр/	3	6	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.25	Методические основы выполнения дыхательных упражнений в адаптивных видах физической культуры /Пр/	3	8	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.26	Методические основы парадоксальной дыхательной гимнастики /Пр/	3	4	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.27	Составление и проведение комплексов упражнений на основе средств парадоксальной дыхательной гимнастики /Пр/	3	2	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.28	Использование элементов йоги для развития гибкости обучающихся /Пр/	3	6	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.29	Составление комплексов упражнений в соответствии с нозологией заболевания обучающихся /Пр/	3	6	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.30	Восстановление терминологических знаний, написание терминологического диктанта /Пр/	4	2	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.31	Методико-практические основы составления комплексов физических упражнений для профилактики и восстановления после заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной и сердечно-сосудистой систем. /Пр/	4	2	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.32	Развитие аэробных способностей обучающихся средствами фитнес-аэробики /Пр/	4	12	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						

1.33	Профилактика заболеваний органов дыхания средствами физической культуры: дыхательная гимнастика по системе Бутейко /Пр/	4	12	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.34	Использование скандинавской ходьбы в адаптивной физической культуре /Пр/	4	10	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.35	Методические особенности проведения подвижных игр с обучающимися с ослабленным здоровьем /Пр/	4	12	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.36	Диагностика знаний по физической культуре, оценка уровня здоровья, физической подготовленности обучающихся /Пр/	5	2	Код З1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.37	Методические основы составления комплексов физических упражнений при грыже поясничного отдела позвоночника и для ее профилактики /Пр/	5	6	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.38	Развитие аэробных способностей обучающихся. Проведение комплексов упражнений с кардионагрузкой /Пр/	5	6	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.39	Составление и проведение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний /Пр/	5	6	Код З1 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.40	Составление комплексов физических упражнений с использованием тренажерного оборудования для коррекции телосложения /Пр/	5	6	Код З1 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.41	Использование скандинавской ходьбы для развития аэробных способностей /Пр/	5	8	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.42	составление и проведение комплексов силовых упражнений (с отягощениями) для коррекции и профилактики нарушений осанки. /Пр/	5	6	Код З1 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
1.43	Проведение физкультурно-массового мероприятия /Пр/	5	10	Код З1 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						

Раздел 2. Самостоятельная работа							
Примечание:							
2.1	Поиск средств ФК, АФК (интернет, библиотечные ресурсы) для самостоятельного использования для профилактики основного заболевания, поддержания уровня здоровья (подбор физических упражнений, определение дозировки). /Ср/	1	2			Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:							
2.2	Самостоятельное выполнение выбранных упражнений /Ср/	1	10	Код У1 (УК-7) Код В1 (УК-7)		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:							
2.3	Составление и написание комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия. /Ср/	2	4	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:							
2.4	Анализ эффективности выполнения подобранного комплекса упражнений. /Ср/	2	2	Код 31 (УК-7)		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:							
2.5	Самостоятельное выполнение выбранных упражнений. /Ср/	2	6	Код У1 (УК-7) Код В1 (УК-7)		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:							
2.6	Поиск средств ФК, АФК (интернет, библиотечные ресурсы) для самостоятельного использования для профилактики основного заболевания, поддержания уровня здоровья (подбор физических упражнений, определение дозировки) /Ср/	3	2	Код 31 (УК-7)		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:							
2.7	Разработка комплекса силовых упражнений для определенной мышечной группы /Ср/	3	4	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:							
2.8	Самостоятельное выполнение выбранных упражнений /Ср/	3	12	Код У1 (УК-7) Код В1 (УК-7)		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:							
2.9	Анализ эффективности индивидуального комплекса упражнений оздоровительной направленности /Ср/	4	4	Код 31 (УК-7)		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:							

2.10	Подбор подвижных игр для организации спортивного досуга и отдыха /Ср/	4	6	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
2.11	Разработка физкультурно-оздоровительного мероприятия (спортивно-массового) для организации спортивного отдыха и досуга /Ср/	4	8	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
2.12	Составление комплексов физических упражнений АФК в соответствии с нозологией обучающихся /Ср/	5	4	Код У1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
2.13	Самостоятельное выполнение выбранных упражнений /Ср/	5	12	Код У1 (УК-7) Код В1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
2.14	Анализ результатов выполнения индивидуальной программы /Ср/	5	2	Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
	Раздел 3. Контрольный раздел					
Примечание:						
3.1	Тестирование уровня физической подготовленности. Составление и написание комплекса общеразвивающих упражнений по заболеваниям (при заболеваниях органов дыхания и нарушения осанки) /Зачёт/	1	3,75	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код В1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
3.2	Тестирование уровня физической подготовленности. Составление и написание комплекса общеразвивающих упражнений по заболеваниям (комплекс упражнений на коррекцию плоскостопия и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы) /Зачёт/	2	3,75	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код В1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
3.3	Тестирование уровня физической подготовленности. Устный опрос по знаниям правил игр в настольный теннис и бадминтон /Зачёт/	3	3,75	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код В1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						

3.4	Тестирование уровня физической подготовленности. Разработка физкультурно-оздоровительного мероприятия (спортивно-массового) для организации спортивного отдыха и досуга /Зачёт/	4	3,75	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код В1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
3.5	Тестирование уровня физической подготовленности. Реферат /Зачёт/	5	3,75	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код В1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	0
Примечание:						
3.6	Подготовка к тестированию /ИКР/	1	0,25	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7)		0
Примечание:						
3.7	Подготовка к тестированию /ИКР/	2	0,25	Код 31 (УК-7)		0
Примечание:						
3.8	Подготовка к тестированию /ИКР/	3	0,25	Код 31 (УК-7)		0
Примечание:						
3.9	Подготовка к тестированию /ИКР/	4	0,25	Код 31 (УК-7)		0
Примечание:						
3.10	Подготовка к тестированию /ИКР/	5	0,25	Код 31 (УК-7)		0
Примечание:						

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. ФОСы для проведения промежуточного контроля:

Сем (курс)	Форма контроля	Оценочное средство	Описание	Адрес (URL)
1	Зачёт	Тестирование уровня физической подготовленности	Тест 1. Упражнение "Планка" (сек.), Тест 2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях, Тест 3. Опускание и поднятие туловища из положения лежа согнув ноги	https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3107
1	Зачёт	Методическая разработка	Составление и написание общеразвивающих упражнений в соответствии с нозологией обучающихся	https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3107
2	Зачёт	Тестирование уровня физической подготовленности	Бег - 60 м, подтягивание на низкой перекладине, тест Купера, упражнение на координацию	https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3107

2	Зачёт	Методическая разработка	Составление и написание комплекса общеразвивающих упражнений по заболеваниям (комплекс упражнений на коррекцию плоскостопия и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы)	https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3107
3	Зачёт	Методическая разработка	Устный опрос по знаниям правил игр в настольный теннис и бадминтон	https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3107
3	Зачёт	Тестирование уровня физической подготовленности	Выполнение тестов для оценки гибкости, бег - 30 м, сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях, челночный бег	https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3107
5	Зачёт	Тестирование уровня физической подготовленности	Тестирование уровня динамики физической подготовленности: бег - 60 м, сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях, челночный бег, выполнение тестов для оценки гибкости	https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3107
5	Зачёт	Методическая разработка	Написание рефератов по разработанным системам укрепления здоровья Бубновского, Мясникова	https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3107
4	Зачёт	Тестирование уровня физической подготовленности	Выполнение тестов для оценки координационных способностей, тест Купера(выносливость), подтягивание на низкой перекладине (оценка силовых качеств), бег - 60 м (быстрота)	https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3107
4	Зачёт	Методическая разработка	Разработка физкультурно-оздоровительного мероприятия (спортивно-массового) для проведения в детском лагере отдыха	https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3107

5.2. ФОСы для проведения текущего контроля:

Тема	Оценочное средство	Описание	Адрес (URL)
Диагностика знаний по физической культуре, оценка здоровья и физической подготовленности обучающихся	Методическая разработка	Подбор тестовых заданий для определения эффективности выполнения индивидуальной программы.	https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3107
Принципы составления комплексов упражнений на основе средств адаптивной физической культуры (в соответствии с ОВЗ обучающихся)	Методическая разработка	Поиск средств (интернет, библиотечные ресурсы) для самостоятельного совершенствования двигательных качеств (подбор физических упражнений, определение дозировки).	https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3107
Использование силовых упражнений для коррекции и профилактики нарушений осанки.	Методическая разработка	Разработка комплекса силовых упражнений для определенной мышечной группы	https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3107

Составление комплексов упражнений в соответствии с ОВЗ (нозологией заболевания) обучающихся	Методическая разработка	Составление комплекса силовых упражнений оздоровительной (восстановительной, реабилитационной) направленности для самостоятельного выполнения	https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3107
Составление комплексов упражнений в соответствии с ОВЗ (нозологией заболевания) обучающихся	Комбинированное оценочное средство	Выполнение тестового задания (Оценка работы на практических занятиях). Самостоятельное выполнение подобранных упражнений.	https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3107
Способы проведения основной части занятий, изучение гимнастической терминологии для самостоятельного проведения упражнений, использование строевых упражнений в занятиях по адаптивной физической культуре	Методическая разработка	Подбор упражнений для основной части занятия (в соответствии с ограниченными возможностями здоровья).	https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3107
Методические основы выполнения дыхательных упражнений в адаптивных видах физической культуры	Методическая разработка	Разработка индивидуальной программы для самостоятельных занятий.	https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3107
Составление комплексов упражнений в соответствии с нозологией заболевания обучающихся	Методическая разработка	Тестовое задание. Выполнение индивидуальной программы для самостоятельных занятий	https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3107
Составление комплексов упражнений в соответствии с нозологией заболевания обучающихся	Методическая разработка	Анализ результатов выполнения индивидуальной программы для самостоятельных занятий.	https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3107
Развитие аэробных способностей обучающихся средствами фитнес-аэробики	Методическая разработка	Анализ динамики развития двигательного качества после выполнения индивидуального комплекса упражнений	https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3107

5.3. ФОСы для проведения входного контроля:		
Оценочное средство	Описание	Адрес (URL)
Тест	Комплекс тестовых заданий (25) по оценке знаниевого компонента в сфере физической культуры и спорта	
Тестирование уровня физической подготовленности	Выполнение тестов для оценки гибкости, силовых способностей, аэробных, координационных способностей	

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Тимофеева Ольга Владимировна, Сухостав Ольга Анатольевна	Основы методики проведения занятий оздоровительной направленности: методическое пособие	Омск: [б. и.], 2013
Л1.2	Князев В. М., Прокопчук С. С.	Физическая культура в высших учебных заведениях России: учебное пособие	Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2013
Л1.3	Кузнецов И. А., Бузов А. Э.	Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: Учебное пособие	Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Евсеев С. П., Евсеева О. Э.	Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие	Москва: Советский спорт, 2014
Л2.2	Евсеева О. Э., Евсеев С. П.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник	Москва: Спорт, 2016

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Абраменко М. Н., Абульханова М. В.	Основы проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов в специальной медицинской группе юридического вуза: учебное пособие	Москва: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015
Л3.2	Токарева А. В., Ефимова-Комарова Л. Б.	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016

6.2. Перечень электронных образовательных ресурсов

Адаптивное физическое воспитание	https://moodle.pspu.ru/enrol/index.php?id=3107
----------------------------------	---

6.3.1 Перечень программного обеспечения

Windows 7 Professional, Договор № 0356100012012000080 от 24.12.12 с АО «СофтЛайн Трейд»;
 MSOffice 2007 Suites, Договор № 0356100012012000080 от 24.12.12 с АО «СофтЛайн Трейд»;
 Dr.WebDesktopSecuritySuite, Договор № АПО/21-5 от 03.08.21 с ООО «Интех Плюс»;
 7zip, В свободном доступе. Бесплатная, GNULesserGeneralPublicLicense; Adobereader, В свободном доступе. Бесплатная;
 Браузер GoogleChrome, В свободном доступе. Бесплатная;
 МойОфис Стандартный, Договор № Tr000591420 от 26.03.2021 с АО «СофтЛайн Трейд»

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде организации.

Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Используются следующие электронные ресурсы:

- Электронная библиотека Пермского гуманитарно-педагогического университета. – Режим доступа: <http://marcweb.pspu.ru>. - Загл. с экрана.

-ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>

-ЭБС «Юрайт». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru>.

-«Сетевой педагогический университет» на платформе ЭБС Лань. – Режим доступа: <https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/setevoj-pedagogicheskij-universitet-na-platforme-ebs-lan>
 -Межвузовская электронная библиотека Западно-Сибирской зоны. – Режим доступа: <https://icdlib.nspu.ru>
 -Коллекция материалов по обучению лиц с инвалидностью и ОВЗ ЭБ МГППУ. - Режим доступа: <http://psychlib.ru>
 -Электронные периодические издания EastView. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse>
 -Электронные периодические издания. Национальная электронная библиотека eLibrary.
 -Режим доступа: <https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/elektronnyje-periodicheskiye-izdaniya.-neb-elibrary>
 -Национальная электронная библиотека (НЭБ). - Режим доступа: <https://rusneb.ru/>
 -Удаленный электронный читальный зал (УЭЧЗ) Президентской библиотеки им. Б.Н. Ельцина. - Режим доступа: <https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/udalennyj-elektronnyj-chitalnyj-zal>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Ауд	Назначение	Вид работ	Оснащение
спортивный зал № 3			барьер л/атл. -15 шт. кегли пластиковые – 25 шт. конус игровой – 10 шт. мяч волейбольный – 25 шт. мяч гандбольный – 20 шт. мяч футбольный 22 шт. ракетки для бадминтона – 30 шт. рулетка- 2 шт. сетка б/б-4 шт. вышка судейская - 1 шт. компрессор электр.GALA – 1 шт. сетка для гандбольных ворот – 2 шт. стойки волейбольные – 1 шт. стойки для бадминтона с сеткой (комплект) – 4 шт. стойки для тенниса (комплект) – 1 шт. ворота гандбольные – 2 шт. щит баскетбольный- 6 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Изучение дисциплины (модуля) включает реализацию всех видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных учебным планом ООП:

- работу обучающихся во взаимодействии с преподавателем (далее - контактная работа обучающихся с преподавателем),
- самостоятельную работу обучающихся,
- промежуточную аттестацию обучающихся.

При реализации контактной работы обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий используются следующие образовательные технологии:

1. Лекционные занятия:

- лекция с использованием ПК и компьютерного проектора;
- установочная лекция;
- обобщающая лекция по дисциплине;
- лекция-визуализация;

2. Практические занятия (в том числе лабораторные и индивидуальные занятия):

- занятия с использованием методов моделирования;
- занятия в форме практикума;
- деловая игра;
- занятия с применением элементов тренинга (формирование профессионально необходимых личностных качеств);
- занятия с применением технологии анализа и решения проблем;
- занятия с применением методов групповой и индивидуальной рефлексии.

Самостоятельная работа студента по дисциплине реализуется посредством следующих технологий:

- применение системы электронной поддержки образовательных курсов MOODLE и др.
- индивидуальная работа студента с учебной литературой;
- применение методов подгрупповой работы студентов;
- применение методов решения ситуационных задач;

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

В ПГППУ созданы специальные условия для получения высшего образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, включающие в себя специальные методы обучения и воспитания (применяемые методы представлены на официальном сайте ПГППУ по адресу: <http://pspu.ru/sveden/objects/#uslovia>).

Обучение студентов с ОВЗ и инвалидностью выстраивается на основе реализации принципов: полисенсорности, индивидуализации, коммуникативности на основе использования информационных технологий.

Обучение студентов с нарушением слуха

В структуру методических материалов / ресурсов по дисциплине могут быть включены:

- учебно-методические презентации,
- видеоматериалы с текстовым сопровождением,
- структурно-логические схемы, таблицы и графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, активизирующие различные виды памяти;
- словарь понятий, способствующий формированию и закреплению терминологии;
- раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить приемы обучения и контроля.

Специфика обучения студентов с нарушениями слуха заключается в следующем:

- представление информации с использованием наглядности и активизации мыслительной деятельности;
- представление материала малыми дозами;
- комплексное использование устной, письменной, тактильной, жестовой речи;
- хорошая артикуляция;
- немногословность, четкость изложения, отсутствие лишних слов;
- неоднократное повторение основных понятий, терминов, их определения (фраза должна повторяться без изменения слов и порядка их следования);
- опережающее чтение лекционного материала (студенты заранее знакомятся с лекционным материалом и обращают внимание на незнакомые и непонятные слова и фрагменты; такой вариант организации работы позволяет студентам лучше ориентироваться в потоке новой информации, заранее обратить внимание на сложные моменты).
- обучение работе со зрительными образами: работа с графиками, таблицами, схемами и пр.;
- тренировка умения выделять главное: обучение составлению конспектов, таблиц, схем;
- специальное оборудование учебных кабинетов (звуковые средства воспроизведения информации).

Выбор методов обучения осуществляется в зависимости от содержания изучаемой темы и форм обучения (лекция, практическое занятие, лабораторное занятие, самостоятельная работа, индивидуальная консультация). При изучении курса используются следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный (лекция, работа с литературой и т. п.);
- репродуктивный (студенты получают знания в готовом виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).

Обязательными элементами каждого занятия являются:

- название темы,
- постановка цели,
- сообщение и запись плана занятия,
- выделение основных понятий и методов их изучения,
- указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала,
- осуществление текущего контроля с обратной связью, с диагностикой ошибок (представление соответствующих комментариев) по результатам обучения и с оценкой результатов учебной деятельности.

Особое внимание уделяется сопровождению самостоятельной работы обучающимися с нарушениями слуха, в том числе с индивидуальным консультированием, обратной связью с элементами дистанционного обучения.

При проведении промежуточной аттестации приоритетно учитываются результаты текущего контроля результатов обучения.

Обучение студентов с нарушением зрения

В структуру методических материалов / ресурсов по дисциплине могут быть включены:

- текстовые документы, учебно-методические презентации с возможностью адаптации (версия для слабовидящих),
- видеоматериалы с аудиосопровождением,
- объемные модели, муляжи,

раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить

Специфика обучения студентов с нарушениями зрения заключается в следующем:

- дозирование учебных нагрузок;
- соблюдение режима освещенности помещений (искусственная освещенность от 500 до 1000 лк; использование настольных ламп; расположение источника света слева или прямо);
- предоставление информации в аудиальной и кинестетической модальностях (рельефно-точечная система Брайля, запись и предоставление информации в аудиоформате);
- применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий, а также оптических и тифлопедагогических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов;
- специальное оборудование учебных кабинетов (технически средства адаптации визуальных изображений для слабовидящих, устройства ввода информации и печати на основе рельефно-точечной системы Брайля, устройства для записи и воспроизведения аудиофайлов).

Выбор методов обучения осуществляется в зависимости от содержания изучаемой темы и форм обучения (лекция, практическое занятие, лабораторное занятие, самостоятельная работа, индивидуальная консультация). При изучении курса используются следующие методы обучения:

- объяснительно-комментирующий (лекция, работа с литературой с комментариями преподавателя и т. п.);
- репродуктивный (студенты получают знания в готовом виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).

Обучение студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата

В структуру методических материалов / ресурсов по дисциплине могут быть включены:

- учебно-методические презентации,
- видеоматериалы,
- структурно-логические схемы, таблицы и графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, активизирующие различные виды памяти;
- объемные модели, муляжи,
- словарь понятий, способствующий формированию и закреплению терминологии;
- раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить приемы обучения и контроля.

Специфика обучения студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата заключается в следующем:

- дозирование учебных нагрузок;
- соблюдение динамического режима;
- предоставление информации в различных модальностях (зрительной, аудиальной, кинестетической);
- применение технических устройств, расширяющих двигательные и познавательные возможности студентов;
- специальное оснащение учебных кабинетов (оборудование для обеспечения беспрепятственного доступа в учебные аудитории – поручни, расширенные дверные проемы, специальные кресла и др.).

Выбор методов обучения осуществляется в зависимости от содержания изучаемой темы и форм обучения (лекция, практическое занятие, лабораторное занятие, самостоятельная работа, индивидуальная консультация). При изучении курса используются следующие методы обучения:

- объяснительно-демонстрационный (лекция, работа с литературой с комментариями преподавателя, демонстрация моделей, моделирование процессов и т. п.);
- репродуктивный (студенты получают знания в готовом виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).