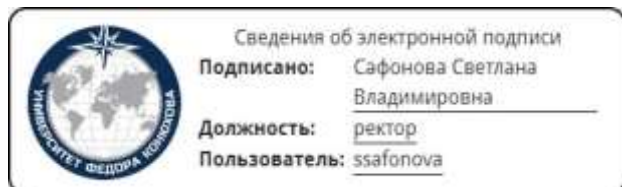




АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ ФЕДОРА КОНЮХОВА»

Юридический адрес: 430007, Республика Мордовия, г.о. Саранск,
г. Саранск, ул. Ульянова, д.6.
ИНН 9709099780 КПП 130001001 ОГРН 1237700664080

Документ подписан электронной подписью



ПРИЛОЖЕНИЕ 3.36
К основной профессиональной образовательной программе высшего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА на
Ученом Совете АНО ВО УФК
от «10» марта 2026 г., протокол № 7

УТВЕРЖДЕНА 10.03.2026г.
Ректором АНО ВО УФК
Сафоновой С.В.

Дисциплина	Б1.О.ЭД.ФК.03 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (АДАПТИВНЫЙ КУРС)
Блок	Блок 1. Дисциплины (модули) Часть, формируемая участниками образовательных отношений. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту <i>(328 академических часа, не включаются в объем ОПОП)</i>
Направление подготовки	20.03.01 ТЕХНОСФЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ
Направленность (профиль)	Инженерная защита окружающей среды
Уровень образования	высшее – бакалавриат
Типы задач профессиональной деятельности	проектно-конструкторский; экспертный, надзорный и инспекционно-аудиторский
Форма обучения	очная

Саранск, 2026 г.

Рабочая программа дисциплины (РПД) **Б1.О.ЭД.ФК.03 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (АДАПТИВНЫЙ КУРС)** (Часть, формируемая участниками образовательных отношений, элективные дисциплины по физической культуре и спорту, обязательные для очной формы обучения, не включаются в объем ОПОП), реализуемая Автономной некоммерческой организацией высшего образования «Университет Федора Конюхова» (далее – АНО ВО УФК, Университет) **направление подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность», направленность (профиль) «Инженерная защита окружающей среды»**, разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность (уровень бакалавриата), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 25.05.2020 N 680 (действующая редакция).

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели дисциплины: формирование физической культуры личности, физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов; развитие способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта с учетом нозологии обучающегося для сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности; на приобретение студентами знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляющихся в умении самостоятельно проводить занятия по укреплению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке бакалавра к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре и установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплины по физической культуре и спорту (в объеме 328 академических часов), являются обязательными для освоения, не переводятся в з.е. и не включаются в объем программы бакалавриата, в рамках элективных дисциплин (модулей) в очной форме обучения.

Блок: Блок 1. Дисциплины (модули).

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, элективные дисциплины по физической культуре и спорту, обязательные для очной формы обучения.

Осваивается: очная форма – 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры обучения.

Общая трудоемкость - 328 часов (не включаются в объем ОПОП).

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: нормы здорового образа жизни Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Общая физическая подготовка (адаптивный курс)» составляет: 328 часов (не включаются в объем программы бакалавриата).

Форма промежуточной аттестации: 1 семестр - зачет; 2 семестр – зачет; 3 семестр - зачет; 4 семестр – зачет; 5 семестр - зачет; 6 семестр – зачет.

ВИД УЧЕБНОЙ РАБОТЫ		Очная форма обучения	
		з.е.	часов
контактная работа	Занятия лекционного типа	-	24
	Занятия семинарского типа, практические занятия	-	72
	Лабораторные работы	-	-
	Итого	-	96
самостоятельная	Выполнение курсовой работы	-	-

работа	другие виды самостоятельной работы	-	232
	Итого	-	232
промежуточная аттестация	форма промежуточной аттестации 1 семестр	зачет	
	форма промежуточной аттестации 2 семестр	зачет	
	форма промежуточной аттестации 3 семестр	зачет	
	форма промежуточной аттестации 4 семестр	зачет	
	форма промежуточной аттестации 5 семестр	зачет	
	форма промежуточной аттестации 6 семестр	зачет	
	трудоемкость	-	-
Общая трудоемкость дисциплины		-	328

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование тем дисциплины	Количество часов (по формам обучения)				Периоды изучения /форма аттестации
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа	
Очная форма					
Раздел 1. Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности					
Знания об адаптивной физической культуре. Техника безопасности на занятиях и при самостоятельном выполнении упражнений. Гимнастические упражнения (в соответствии с основной нозологией).	4				1 семестр
Методики оценки функционального состояния. Методики выполнения общеразвивающих и адаптивных упражнений. Подвижные игры (в соответствии с основной нозологией).	4				2 семестр
Легкая атлетика (в соответствии с основной нозологией)	4				3 семестр
Спортивные игры (в соответствии с основной нозологией)	4				4 семестр
Упражнения с использованием мяча. (в соответствии с основной нозологией)	4				5 семестр
Упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости, координации (в соответствии с основной нозологией)	4				6 семестр
Раздел 2. Практический раздел развития двигательной активности					
Общеразвивающие гимнастические упражнения: для мышц рук, плечевого пояса, ног, мышц туловища, спины (в соответствии с основной нозологией). Самоконтроль состояния организма при		8		20	1 семестр / зачет

<i>выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений.</i>					
Подвижные игры с элементами гимнастики. Адаптированные эстафеты с гимнастическими снарядами. (в соответствии с основной нозологией). <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений</i>		8		20	2 семестр / зачет
Легкоатлетические упражнения: обычная ходьба, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, бег в медленном темпе, с опорой на руку преподавателя адаптированные прыжки и другие (в соответствии с основной нозологией). <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений</i>		14		48	3 семестр / зачет
Спортивные игры (в соответствии с основной нозологией). Бадминтон, адаптированный настольный теннис, шашки, шахматы, голбол (игра для слабовидящих — мяч с колокольчиком внутри), интеллектуальные игры. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений</i>		14		48	4 семестр / зачет
Упражнения с использованием мяча. (в соответствии с основной нозологией). Подъём мяча перед собой. Передача мяча сидя партнёру или себе из одной руки в другую. Броски в цель с разного расстояния. Упражнения на баланс с мячом. Катание мяча по полу или по специальной разметке. Упражнения ведения мяча левой и правой рукой, ловля-передача, броски и др. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений</i>		14		48	5 семестр / зачет
Упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости, координации (в соответствии с основной нозологией). Акробатические элементы с адаптированной техникой. Эстафеты с элементами бега, лазанья, передачи мяча, адаптированные под возможности обучающихся. Упражнения на равновесие. Упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, приседания, выпады) и легким отягощением. Аэробные нагрузки умеренной интенсивности: ходьба, бег трусцой в щадящем режиме. Упражнения на координацию движений. <i>Самоконтроль состояния организма при</i>		14		48	6 семестр / зачет

выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений					
Общая трудоемкость дисциплины	328 часов				

Содержание учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

Формирование знаний по дисциплине «Общая физическая подготовка (адаптивная)» (элективная дисциплина по физической культуре и спорту) у обучающихся, освобожденных от практических занятий по данному курсу по состоянию здоровья на длительный срок, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетно-экзаменационной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Тема реферата выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса, предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами обучающегося.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины модуля/практики, а также неотъемлемой частью нормативно-методического обеспечения системы оценки результата освоения обучающимися ОПОП ВО.

ФОС по учебной дисциплине представляет собой совокупность контрольно-измерительных средств (типовых заданий, рефератов, контрольных работ, тестов и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Цель ФОС - установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки.

Задачи ФОС - контроль и оценка образовательных достижений обучающихся (в т.ч. по их самостоятельной работе), освоивших программу конкретной дисциплины.

Фонд оценочных средств по каждой учебной дисциплине включает:

- перечень компетенций, формируемых при изучении учебной дисциплины;
- фонд оценочных средств текущего контроля успеваемости по дисциплине;
- фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.

Фонд оценочных средств в части видов, форм и оценочных критериев является идентичным для каждой дисциплины.

В процессе и по завершению изучения дисциплины оценивается формирование у обучающихся компетенций, которые указываются в соответствующем разделе учебной дисциплины.

Фонд оценочных средств по дисциплине для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся изложен в Приложении к РПД.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература:

1. Егорова, Е. А. Адаптивный спорт : учебник / Е. А. Егорова, В. Н. Кузнецов. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2026. — 235 с. — ISBN 978-5-4497-5306-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/159840.html>

2. Спортивная тренировка лиц с ограниченными возможностями здоровья в режиме самоизоляции : учебное пособие / Т. П. Бегидова, П. Ю. Королев, М. В. Бегидов [и др.]. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 194 с. — ISBN 978-5-4487-0820-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119114.html>

3. Акатова, А. А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре : учебное пособие / А. А. Акатова, Т. В. Абызова. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 102 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70620.html>

4. Барчуков И.С. Общая физическая культура. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2022. - <http://library.roweb.online>

5. Совершенствование структуры управления адаптивной физической культурой и контроля спортивной подготовки в комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья: монография / Т. П. Бегидова, М. В. Бегидов, И. Е. Попова [и др.]; под редакцией Т. П. Бегидовой. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 202 с. — ISBN 978-5-4497-0953-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/103445.htm>

6. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура студентов специальной медицинской группы вуза: учебно-методическое пособие / С. В. Радаева, А. И. Загребская, Г. И. Головкин, Р. Г. Черданцева. — Томск: Издательство Томского государственного университета, 2020. — 70 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116868.html>

7. Петраков, М. А. Адаптивная физическая культура: учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами аграрного вуза / М. А. Петраков, С. Н. Прудников. — Брянск: Брянский государственный аграрный университет, 2024. — 38 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/147622.html>

8. Караулова, Л. К. Физиологические основы адаптивной физической культуры : учебное пособие / Л. К. Караулова, М. М. Расулов. — Москва : Московский городской педагогический университет, 2010. — 68 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/26642.html>

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

- Электронно-библиотечная система IPRbooks по всем отраслям знаний (Цифровая библиотека IPRsmart) www.iprbookshop.ru
- Некоммерческие ресурсы КонсультантПлюс для учебы: <https://www.consultant.ru/edu/>
- Онлайн–версия КонсультантПлюс: Студент <https://www.consultant.ru/edu/student/study/>
- Интернет-версия специального выпуска системы ГАРАНТ для студентов, аспирантов и преподавателей «ГАРАНТ-Образование 2.0», совмещающая в себе современные инструменты для работы с правовой информацией и все преимущества облачных технологий: <https://study.garant.ru/>
- Электронно-библиотечная система new.znaniy.com: <https://znaniy.ru/>
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/defaultx.asp?/>
- Российская национальная библиотека <https://nlr.ru/>
- Российская Государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>
- Справочная база энциклопедий и словарей <https://gufo.me/>
- Справочная база, полная поисковая система по всем доступным словарям, энциклопедиям и переводчикам в режиме Онлайн <https://slovaronline.com>
- Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>

- Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум <https://www.rucont.ru/>
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>
- Статистика физкультуры и спорта в РФ <https://sportrf.gov.ru/>
- Сайт Министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
- Сайт Международного Олимпийского комитета <https://www.olympics.com/en/>
- Сайт Олимпийского комитета России (ОКР) <https://olympic.ru/>
- Официальный сайт Параолимпийского комитета Российской Федерации <https://paralymp.ru/>
- Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ОСОБАЯ КАТЕГОРИЯ) <https://gto.ru/normativy/osobaya-kategoriya/muzhchiny/>

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

АНО ВО УФК располагает комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды АНО ВО УФК и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- тренинговые и тестирующие программы;
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполнения работ.

Информационные и роботизированные системы, программные комплексы, программное обеспечение для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым и тестирующим программам.

Лицензионное программное обеспечение, необходимое для реализации дисциплины (в том числе, отечественного производства):

- операционная система Windows Professional 10;
- ПО браузер – приложение операционной системы, предназначенное для просмотра Web-страниц;
- компьютерные обучающие программы;
- тренинговые и тестирующие программы;
- программы, имеющие свидетельства о регистрации в Роспатенте;
- интеллектуальные информационные системы в составе ЭИОС и цифровой образовательный сервис на их основе;
- платформа проведения вебинаров (отечественное ПО);
- платформа проведения аттестационных процедур с использованием каналов связи (отечественное ПО);
- программа управления образовательным процессом в ЭИОС (Информационная технология. Программа управления образовательным процессом.).

Свободно распространяемое программное обеспечение, необходимое для реализации дисциплины (в том числе, отечественного производства):

- Мой Офис Веб-редакторы <https://edit.myoffice.ru> (отечественное ПО);
- ПО OpenOffice.Org Calc - http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html;
- ПО OpenOffice.Org.Base http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html;
- ПО OpenOffice.org.Impress
- http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
- ПО OpenOffice.Org Writer
- http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

- ПО Open Office.org Draw
- http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
- ПО «Блокнот» - стандартное приложение операционной системы (MS Windows, Android и т.д.), предназначенное для работы с текстами.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

АНО ВО УФК при реализации основных профессиональных образовательных программ высшего образования применяет широкий спектр материальных, технических, информационных и методических ресурсов, в том числе приспособленных для инвалидов и лиц с ОВЗ.

Материально-техническая база, применяемая в учебно-воспитательном процессе АНО ВО УФК, включает современные методы и технологии обучения и обеспечивает проведение всех видов воспитания, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, предусмотренных учебными планами по направлениям подготовки, а также соответствует действующим санитарным нормам и правилам.

Оборудованные учебные кабинеты для осуществления образовательного процесса по дисциплине:

Аудитория №13 для проведения учебных занятий приспособлена для проведения занятий лекционного и семинарского типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитория оснащена комплектами специализированной учебной мебели, отвечающей всем установленным нормам и требованиям: столы, стулья. Рабочее место преподавателя: стол, стул, ноутбук. Персональные компьютеры с программным обеспечением, доступом к сети Интернет, доступом к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям и электронным образовательным ресурсам, в том числе к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС), к личному кабинету обучающегося (преподавателя), к электронной библиотеке IPR-Smart и другим ресурсам, с веб-камерой и гарнитурой (или колонками). Доска передвижная поворотная магнитная (маркерная), переносной мультимедийный проектор и экран, тумба, шкаф, вешалка для одежды.

Аудитория №20 приспособлена для самостоятельной работы обучающихся. Электронная библиотека.

Аудитория оснащена комплектами специализированной учебной мебели, отвечающей всем установленным нормам и требованиям: столы, стулья, персональные компьютеры с программным обеспечением, доступом к сети Интернет, доступом к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям и электронным образовательным ресурсам, в том числе к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС), к личному кабинету обучающегося, к электронной библиотеке IPR-Smart и другим ресурсам.

Гимнастический (спортивный) зал приспособлен для проведения практических занятий по физической культуре и спорту, в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Гимнастический зал оснащен оборудованием, спортивным инвентарём и техническими средствами обучения, состав которых определяется рабочими программами дисциплин (модулей). Мячи (футбольные, набивные, гимнастические), коврики гимнастические, маты, эспандеры, бодибары и/или гимнастические палки, гантели, обручи, скакалки гимнастические, скамья гимнастическая, секундомер, шахматы, шашки и др.

Аудитория № 8 (этаж 1) для проведения учебных занятий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, приспособлена для использования инвалидами и лицами с ОВЗ при проведении занятий лекционного и семинарского типа, практических занятий, консультаций, аттестационных испытаний. Помещение для самостоятельной работы инвалидов. Электронная библиотека.

Аудитория оснащена комплектами специализированной сертифицированной учебной мебели, отвечающей всем установленным нормам и требованиям для инвалидов и лиц с

ограниченными возможностями здоровья: столы, стулья (с функцией регулировки высоты).

Персональные компьютеры с программным обеспечением, доступом к сети Интернет, доступом к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям и электронным образовательным ресурсам, в том числе к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС), к личным кабинетам обучающегося, к электронной библиотеке IPR-Smart и другим ресурсам, с веб-камерой и гарнитурой (или колонками).

Система информационная портативная для слабослышащих - «Исток» А2, клавиатура Брайля, специализированное программное обеспечение для слабовидящих, электронная Лупа, инвалидное кресло-коляска. шкаф, тумба

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине представлено на сайте Университета УФК <https://unifk.ru/sveden/objects>.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, практических и/или лабораторных занятий, организации самостоятельной работы обучающихся, консультаций.

Главное назначение лекции – обеспечить теоретическую основу обучения, развить интерес к учебной деятельности и конкретной учебной дисциплине, сформировать у обучающихся ориентиры для самостоятельной работы над учебной дисциплиной.

Основной целью практических является обсуждение наиболее сложных теоретических вопросов, их методологическая и методическая проработка, выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа с учебной, учебно-методической и научной литературой, дополняется работой с тестирующими системами, тренинговыми программами, с информационными базами, электронными образовательными ресурсами в электронной информационно-образовательной среде организации и сети Интернет.

Цель самостоятельной работы – подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- качественное освоение теоретического материала по изучаемой дисциплине, углубление и расширение теоретических знаний с целью их применения на уровне межпредметных связей;
- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических навыков;
- формирование умений по поиску и использованию нормативной, правовой, справочной и специальной литературы, а также других источников информации;
- развитие познавательных способностей и активности, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самообразованию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие научно-исследовательских навыков;
- формирование умения решать практические задачи (в профессиональной деятельности), используя приобретенные знания, способности и навыки.

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса. Самостоятельная работа предполагает инициативу самого обучающегося в процессе сбора и усвоения информации, приобретения новых знаний, умений и навыков и ответственность его за планирование, реализацию и оценку результатов учебной деятельности. Процесс освоения знаниями при самостоятельной работе не обособлен от других форм обучения. Самостоятельная работа по подготовке письменных работ должна:

- быть выполнена индивидуально (или являться частью коллективной работы);
- представлять собой законченную разработку (этап разработки), в которой

анализируются актуальные проблемы по определенной теме и ее отдельных аспектов;

- отражать необходимую и достаточную компетентность автора;
- иметь учебную, научную и/или практическую направленность;
- быть оформлена структурно и логически последовательно;
- содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов;
- соответствовать этическим нормам (правила цитирования и парафраз; ссылки на использованные библиографические источники; исключение плагиата, дублирования собственного текста и использования чужих работ).

Методические рекомендации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по освоению дисциплины

Методические рекомендации по освоению дисциплины «Физическая культура и массовый спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) базируются на принципах адаптивной физической культуры, здоровьесбережения и индивидуального подхода. Они направлены на формирование физической культуры личности, повышение уровня физической подготовленности, адаптивно-компенсаторных механизмов организма и профессионально-прикладную подготовку.

Основные принципы организации занятий.

Индивидуальный подход. Учитываются уровень функциональной и физической подготовленности, характер и выраженность структурных и функциональных нарушений в организме. Для каждого обучающегося разрабатывается индивидуальная программа с учётом нозологии и индивидуальных особенностей.

Учёт состояния здоровья. Занятия проводятся с соблюдением принципов здоровьесбережения. Для допуска к практическим занятиям требуется медицинское заключение о допуске с указанием допустимых физических нагрузок. По результатам обследования лица с ОВЗ распределяются по медицинским группам: основная, подготовительная, специальная медицинская, группа лечебной физической культуры.

Материально-технические условия. Помещения для занятий адаптированы для беспрепятственного доступа (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проёмов, лифтов). Используются специальные тренажёры и инвентарь, соответствующие санитарно-гигиеническим требованиям.

Разнообразие форм занятий. Могут применяться: подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе (игровые виды по упрощённым правилам — футбол, баскетбол, бадминтон и т. д.); занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта; дозированная физическая нагрузка в виде пешеходных прогулок; упражнения на восстановление функций организма, стимулирующие установочные рефлекс, трофические процессы, функции дыхания, кровообращения и др..

Образовательная программа может быть адаптирована для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ (далее - Адаптивная образовательная программа). Адаптивная образовательная программа разрабатывается на основании личного заявления обучающегося (законного представителя) и рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии и/или справка медико-социальной экспертизы, индивидуальная программа реабилитации или абилитации.

При разработке адаптивной образовательной программы учитываются особые образовательные потребности обучающихся с инвалидностью и ОВЗ, исходя из особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

Обучающимся с инвалидностью и ОВЗ по их заявлению предоставляются специальные технические средства, программные средства и услуги ассистента (помощника), оказывающего необходимую техническую помощь.

При реализации адаптивной образовательной программы обучающимся с инвалидностью и ОВЗ предоставляются **следующие возможности:**

- использование специальных технических средств;
- обеспечение электронными образовательными ресурсами, использующими аудио сопровождение учебного материала;
- обеспечение электронными образовательными ресурсами с возможностью увеличения размера шрифта;
- обеспечение печатными образовательными ресурсами;
- особенности процедур аттестации.

При реализации адаптивной образовательной программы применяются следующие формы контроля и оценки результатов обучения лиц с инвалидностью и ОВЗ в зависимости от характера ограничений здоровья.

Для обучающихся с нарушением зрения:

- устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы и др.;
- с использованием компьютера и специального программного обеспечения: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты и др.;
- при возможности, письменная проверка с использованием шрифта Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств: контрольные работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.

Для обучающихся с нарушением слуха:

- письменная проверка: контрольные, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.;
- с использованием компьютера и специального программного обеспечения: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты и др.;
- при возможности, устная проверка с использованием специальных технических и программных средств, дискуссии, тренинги, круглые столы и др.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- письменная проверка с использованием специальных технических средств: контрольные работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.;
- устная проверка с использованием специальных технических средств: дискуссии, тренинги, круглые столы и др.;
- с использованием компьютера и специального программного обеспечения: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты и др.

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

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

По письменному заявлению обучающегося с инвалидностью и ОВЗ продолжительность сдачи экзамена может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, не более чем на 20 минут.

О необходимости обеспечения специальных условий для проведения аттестации обучающихся с инвалидностью и ОВЗ, обучающийся должен сообщить письменно не позднее, чем за 10 дней до начала аттестации. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

ПРИЛОЖЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины

Б1.О.ЭД.ФК.03 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (АДАПТИВНЫЙ КУРС)

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту,

обязательная для очной формы обучения

направление подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность»

направленность (профиль) «Инженерная защита окружающей среды»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

ФОС по учебной дисциплине представляет собой совокупность контрольно-измерительных средств (типовых заданий, рефератов, контрольных работ, тестов и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения.

Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: нормы здорового образа жизни Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Показатели оценивания результатов обучения

Шкала оценивания			
Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично

УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Не знает: нормы здорового образа жизни Не умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности Не владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Поверхностно знает: нормы здорового образа жизни В целом умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но испытывает затруднения В целом владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: нормы здорового образа жизни, но допускает несущественные ошибки Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но иногда затрудняется с объективной оценкой Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: нормы здорового образа жизни Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности			
Не знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Не умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Не владеет: навыком применения	Поверхностно знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности В целом умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но испытывает затруднения В целом владеет:	Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но допускает несущественные ошибки Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но иногда	Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеет: навыком применения

здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но испытывает сильные затруднения	затрудняется с объективной оценкой Владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности
---	---	---	---

Оценочные средства текущего контроля

Примерные темы рефератов:

1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся с ОВЗ:
2. Социальные функции физической культуры.
3. Современное состояние инклюзивной физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей с различными нозологиями.
5. Физическая культура и ее роль в решении проблем ресоциализации и абилитации.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся с ОВЗ к профессиональной деятельности.
7. Основные положения организации физического воспитания в вузе для обучающихся с ограничениями здоровья.
8. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития обучающихся.
9. Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности).
10. Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании (урочные и неурочные) в рамках адаптивной физкультуры.
11. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в учебных организациях высшей образования
12. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
13. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Значение физической культуры для будущего специалиста.
15. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
16. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
17. Организм человека как единая биологическая система.
18. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
19. Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
20. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
21. Спорт в системе физического воспитания обучающихся:
22. Содержание и основные понятия теории спорта
23. Классификации видов спорта
24. Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных

достижений

25. Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях

Оценка рефератов производится по шкале «зачтено» / «не зачтено».

Примерные темы доклада:

1. Социальные функции адаптивного спорта
 2. Понятие о соревновательной деятельности для социализации обучающихся с ОВЗ
 3. Современное состояние развития паралимпийского спорта в России
 4. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
 5. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
 6. Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.
 7. История физической культуры. Параолимпийские игры:
 8. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
 9. Современное Международное параолимпийское движение.
 10. Международный Параолимпийский Комитет. История его создания, цели, задачи, содержание деятельности.
 11. Символы и атрибутика Олимпийских и Параолимпийских игр
 12. Развитие Параолимпийского движения в России.
 13. Международное спортивное движение обучающихся в области массовой и оздоровительной физической культуры
 14. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья:
 15. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
 16. Особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек).
 17. Требования санитарии и гигиены для обеспечения здорового образа жизни.
 18. Основные требования к организации здорового образа жизни, обучающегося с различными нозологиями.
 19. Методы профилактики курения в молодежной среде.
 20. Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности обучающихся.
 21. Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна обучающихся.
 22. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
- Средства физической культуры в регулировании работоспособности:
23. Средства физической культуры в совершенствовании организма человека, обеспечивающие его устойчивость к физической и умственной деятельности.
 24. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями для обучающихся в ОВЗ.
 25. Методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

Оценка докладов производится по шкале «зачтено» / «не зачтено».

Определения, понятия и вопросы открытого типа

Разъясните основные понятия:

№	Определение	Понятие
1.	Комплекс тренировок, направленных на развитие и укрепление основных физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость, быстрота и координация	Общая физическая подготовка
2.	Процесс приспособления организма к различным физическим нагрузкам. по мере тренировок организм	Адаптация

	адаптируется к нагрузкам и становится более эффективным в выполнении физических задач.	
3.	Основные характеристики организма, определяющие его физическую способность выполнять различные движения и задачи.	Физические качества
4.	Систематическое выполнение физических упражнений и задач для развития и улучшения физических качеств.	Тренировка
5.	Уровень физической нагрузки, который определяется каким-либо параметром, таким как скорость, сила, пульс или тяжесть используемых грузов.	Интенсивность тренировки
6.	Принцип тренировки, состоящий в постепенном увеличении интенсивности, объема и сложности тренировок с течением времени.	Прогрессивная нагрузка
7.	Принцип тренировки, который заключается в использовании различных типов физических упражнений и задач.	Разнообразие тренировок
8.	Неотъемлемая часть общепфизической подготовки, которая включает периоды покоя и восстановления после тренировок.	Регенерация и отдых
9.	Фокусировка на развитии определенных физических качеств и навыков в соответствии с требованиями конкретного вида спорта или деятельности.	Спортивная специализация

Вопросы открытого типа:

№	Вопрос	Ответ
1.	Какие физические качества развиваются в адаптивной общепфизической подготовке?	Выносливость и равновесие.
2.	Какие принципы тренировки следует применять в адаптивной общепфизической подготовке?	Индивидуализация тренировок
3.	Какую роль играет отдых и регенерация в адаптивной общепфизической подготовке?	Предотвращают перетренировки
4.	Как можно оценить прогресс в адаптивной общепфизической подготовке?	Субъективной оценки самочувствия
5.	Что означает индивидуализация тренировок в адаптивной общепфизической подготовке?	Учет индивидуальных особенностей
6.	Что такое периодизация тренировок в адаптивной общепфизической подготовке?	Распределение тренировочного процесса
7.	Какие факторы можно учитывать при разработке программы адаптивной общепфизической подготовки?	Уровень подготовки
8.	Какие методы можно использовать для оценки физического прогресса в адаптивной общепфизической подготовке?	Физические тесты, измерение показателей, самооценку и оценку тренера.
9.	Для чего важно разнообразие тренировок в адаптивной общепфизической подготовке?	Предотвращает привыкание к однотипной нагрузке
10.	Что означает принцип прогрессивной нагрузки?	Постепенное увеличение интенсивности, объема и сложности тренировок с целью стимулирования адаптации организма и достижения прогресса.

Пример тестового задания:

1. Что такое адаптивная общефизическая подготовка?
 - А) Система тренировок для развития конкретных физических качеств.
 - Б) Методика тренировок для адаптации организма к различным нагрузкам.
 - В) Программа физической подготовки только для профессиональных спортсменов.
 - Г) Упражнения, направленные на снижение риска возникновения спортивных травм.
2. Какие физические качества развиваются в адаптивной общефизической подготовке?
 - А) Только сила и выносливость.
 - Б) Только гибкость и быстрота.
 - В) Различные физические качества, включая силу, выносливость, гибкость, быстроту и координацию.
 - Г) Только физические качества, необходимые для определенного вида спорта.
3. Какие принципы тренировки применяются в адаптивной общефизической подготовке?
 - А) Принцип монотонности и принцип специфичности.
 - Б) Принцип регулярности и принцип индивидуализации.
 - В) Принцип разнообразия и принцип интенсивности.
 - Г) Принцип прогрессивной нагрузки и принцип здравого смысла.
4. Какую роль играет отдых и регенерация в адаптивной общефизической подготовке?
 - А) Отдых и регенерация не имеют значения в адаптивной общефизической подготовке.
 - Б) Они помогают предотвратить перетренировку и повысить результативность тренировок.
 - В) Они способствуют развитию только физического здоровья.
 - Г) Они требуются только перед соревнованиями или важными событиями.
5. Как можно оценить прогресс в адаптивной общефизической подготовке?
 - А) По ощущениям и субъективной оценке.
 - Б) По физическим показателям, таким как сила и выносливость.
 - В) Только на основе оценки тренера или специалиста по физической подготовке.
 - Г) Отсутствует возможность оценки прогресса.
6. Что составляет сущностную основу адаптивного спорта?
 - А) Совершенствование индивидуальной спортивной техники за счет сохранных функций.
 - Б) Соревновательная деятельность.
 - В) Удовлетворение потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) в общении.
 - Г) Целенаправленная подготовка к соревновательной деятельности.
7. Что предусматривает принцип непрерывности физкультурного образования?
 - А) Активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии.
 - Б) Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений.
 - В) Процесс освоения норм межличностного взаимодействия и правил поведения.
 - Г) Сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни.
8. На каких областях знаний базируется адаптивная физическая культура?
 - А) Коррекционной педагогике
 - Б) Медицине
 - В) Микробиологии
 - Г) Физической культуре
9. Какие существуют уровни принципов адаптивной физической культуры?
 - А) общеметодические
 - Б) социально-методические
 - В) социальные
 - Г) специально-методические

Текущий контроль успеваемости осуществляется оценкой выполнения обучающимися творческих заданий (реферат, доклад и др.), практических заданий, подготовки и защиты индивидуальных заданий проектного характера. При оценке творческих работ используется

ассесмент-оценка другими обучающимися. Коллегиальные оценки являются также эффективным средством деятельностного воспитания.

Средства текущего контроля по учебной дисциплине:

- тест (для текущего контроля);
- творческое задание;
- практическое задание;
- реферат, доклад и другие

Формы текущего контроля по учебной дисциплине:

- тестирование;
- оценка выполнения творческих заданий (реферат, доклад и др.);
- оценка выполнения практических заданий;
- оценка результатов выполнения индивидуальных или групповых заданий проектного

характера.

Текущий контроль успеваемости по учебной дисциплине осуществляется:

а) на учебных занятиях

1. По каждой лекции - перечень вопросов для контроля усвоения материала (приведен в конце каждой лекции). Учебное занятие считается завершенным если обучающийся правильно ответил на все вопросы. Система оценивания - роботизированная, обеспечивает объективность усвоения содержания лекции по правильному ответу на каждый из вопросов.

2. По каждому практическому занятию – задание и его практическое выполнение.

3. Занятие практического типа (контрольная работа), цель которого - контроль усвоения обучающимися основных терминов и понятий, фактов, персоналий, дат, приведенных в глоссарии (словаре понятий) рабочего учебника и используемых в лекционных курсах, реализуется с помощью компьютерного средства обучения.

При оценке творческих работ используется ассесмент-оценка другими обучающимися. Коллегиальные оценки являются также эффективным средством деятельностного воспитания.

б) во время самостоятельной работы

1. Тестовое задание по каждой теме учебной дисциплины применяется для самоконтроля усвоения учебного материала.

2. Тест-тренинг (самостоятельная работа) позволяет обучающемуся натренировать навыки, полученные ранее.

3. Глоссарный тренинг (самостоятельная работа) - один из способов организации деятельности обучающегося по овладению материалом дисциплины (раздела), структурированию учебной информации. Предназначен для автоматизированной проверки качества усвоения профессиональной терминологии рабочего учебника по дисциплине. Занятие является интерактивным, проводится с использованием цифровых образовательных сервисов.

Оценочные критерии текущего контроля успеваемости:

Двух-балльная шкала (зачет)	Представление оценочного материала в фонде	Критерии оценивания творческих, практических, индивидуальных и групповых заданий :	Описание шкалы оценивания электронного тестирования	
			Тест-тренинг	Глоссарный тренинг
зачтено	1. - выполнение творческих заданий; - практические задания; - подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий проектного характера (коллективный тренинг/семинар) 2. Тест-тренинг (Система стандартизированных заданий, тестов): выполнение электронного	1. соответствие содержания ответа заданию, полнота раскрытия темы/задания (оценка соответствия содержания ответа теме/заданию); 2. умение проводить аналитический анализ прочитанной учебной и научной литературы, сопоставлять теорию и практику;	От 70 до 100 % выполненных заданий	от 50 до 100 % выполненных заданий

не зачтено	тестирования (с использованием ЭИОС) 3. Глоссарный тренинг (Комплект заданий для работы по усвоению научного аппарата дисциплины) выполнение электронного тестирования (с использованием ЭИОС)	3. логичность, последовательность изложения ответа; 4. наличие собственного отношения обучающегося к теме/заданию; 5. аргументированность, доказательность излагаемого материала. 6. ассесмент-оценка	от 0 до 69,9% выполненных заданий	от 0 до 49,9% выполненных заданий
---------------	---	--	---	---

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в сроки, определяемые учебным планом, календарным учебным графиком или индивидуальным расписанием занятий.

Оценочные средства промежуточной аттестации

Примерные вопросы для зачета:

1. Какие факты и события характеризуют историю физической культуры?
2. Какие особенности присущи олимпийским играм?
3. С какими физическими упражнениями и забавами сталкивались люди в первобытном обществе?
4. Какие каноны красоты определялись в отношении человеческого тела?
5. В чем заключались особенности спартанской, афинской и римской систем физического воспитания?
6. Какие виды спортивных соревнований проводились на олимпийских играх древности?
7. Какие игры, забавы и физические упражнения были популярны на Руси?
8. Какие отличия присутствуют между олимпийскими играми древности и современности?
9. Какие атрибуты характеризуют олимпийские игры?
10. Какова система физической культуры и спорта в Российской Федерации в настоящее время?
11. Каковы основные цели и задачи массового спорта?
12. Как важен массовый спорт для общества и здоровья населения?
13. Какие методы и программы используются для развития массового спорта?
14. Как спортивные мероприятия влияют на социальное взаимодействие и укрепление командного духа в обществе?
15. Как можно улучшить доступность и популяризацию массового спорта среди различных социальных групп?
16. Чем отличаются занятия выбранными видами спорта от общего физического воспитания?
17. Какие преимущества и недостатки можно выделить при избрании конкретного вида спорта для занятий?
18. Какая роль физической активности в современном обществе?
19. Какие требования предъявляются к подготовке спортсменов в различных видах спорта?
20. Каким образом используются современные технологии в спорте и физической культуре?
21. Какие основные тенденции развития спорта можно выделить в современном обществе?
22. Каким образом спорт влияет на здоровье человека?
23. Какие вызовы стоят перед системой физической культуры и спорта в современном мире?
24. Каково значение использования инструментов физической культуры и спорта в повседневной жизни для успешного социального взаимодействия и реализации роли в команде?
25. Как физическая культура и спорт способствуют улучшению социальных навыков и командной работы?
26. Какие преимущества возникают при использовании инструментов физической культуры и спорта для развития командного взаимодействия?
27. Как можно описать командное взаимодействие в контексте физической культуры и спорта?
28. Чем отличается командное взаимодействие в сфере физической культуры и спорта от других видов взаимодействия?

29. Какие задачи решает режим дня, организованный с учетом занятий физической культурой и спортом?
30. Что следует учитывать при создании режима дня с учетом тренировок и физической активности?
31. В чем заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
32. Какие принципы следует соблюдать при проведении самостоятельных занятий по физической подготовке?
33. В каких видах двигательной активности применяются скоростные качества человека?
34. В каких видах двигательной активности применяются силовые качества человека?
35. Какие упражнения способствуют развитию скоростных качеств человека?
36. Какие упражнения способствуют развитию силовых качеств человека?
37. Какие требования следует учитывать при выборе одежды для занятий физической культурой и спортом?
38. Какие требования предъявляются к обуви для занятий физической культурой и спортом?
39. Каковы основные цели и задачи массового спорта и спорта высших достижений?
40. Какие принципы лежат в основе единой всероссийской спортивной классификации?
41. Какова государственная политика в сфере спорта в России?
42. Какой вклад в спорт вносит студенческий спорт и какие цели ставит перед ним система физических упражнений?
43. Как спортивные соревнования способствуют общей физической и спортивной подготовке обучающихся?
44. Какие общественные студенческие спортивные организации существуют и какую роль они играют в спорте?
45. Каким образом олимпийские игры и Универсиады влияют на развитие спорта?
46. Какие современные популярные системы физических упражнений существуют и какие особенности у них?
47. Как мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта влияют на регулярные занятия обучающихся?
48. В чем особенности массовых видов спорта, таких как шашки и (или) шахматы?
49. Как можно кратко описать психофизиологические характеристики основных групп видов спорта и систем физических упражнений?
50. Какие условия необходимы для развития спортивных качеств и высоких результатов?
51. Какие требования предъявляются к уровню подготовки спортсменов высших достижений?
52. Каким образом спортивные соревнования могут повысить мотивацию к занятиям спортом?
53. В чем заключается роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни обучающихся?
54. Как спортивные достижения могут повлиять на самооценку и уверенность личности?
55. Как формируется команда или коллектив в спортивных соревнованиях и как это влияет на результаты?
56. В чем состоит роль тренера в достижении спортивных целей и задач?
57. Какие принципы воспитания через спорт используются в современной спортивной педагогике?
58. Какие новые тенденции и методы обучения спорту используются в современном образовании?
59. Как влияет правильный выбор одежды и обуви на результативность занятий физической активностью?
60. Как организовать свой режим дня так, чтобы уделять достаточно времени физическим тренировкам?
61. Чем может быть полезно внедрение режима дня с акцентом на физическую активность для общего здоровья и благополучия?
62. Как важно соблюдать режим дня для успешного достижения целей в области физической культуры и спорта?

63. Какие принципы эффективной организации самостоятельных занятий по общей физической подготовке можно выделить?

Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине модуля:

- зачет.

Критерии оценки при проведении промежуточной аттестации

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены или могут использоваться собственные технические средства;

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на выполнение заданий.

Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме на языке Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика).

Доступная форма предоставления заданий оценочных средств: в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода).

Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно на языке Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

При прохождении обучающимися промежуточной аттестации оцениваются:

1. Полнота, четкость и структурированность ответов на вопросы, аргументированность выводов.

2. Качество выполнения практических заданий (при их наличии): умение перевести теоретические знания в практическую плоскость; использование правильных форматов и методологий при выполнении задания; соответствие результатов задания поставленным требованиям.

3. Комплексность ответа: насколько полно и всесторонне обучающийся раскрыл тему вопроса и обратился ко всем ее аспектам

Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине:

- зачет.

Оценочные критерии промежуточной аттестации:

«Отлично» или «зачтено»	Выставляется обучающемуся за полные и качественные ответы на вопросы, охватывающие все необходимые аспекты темы. Обучающийся обосновывает свои выводы с использованием соответствующих фактов, данных или источников, демонстрируя глубокую аргументацию. - Выставляется обучающемуся, который успешно переносит свои теоретические знания в практическую реализацию. Выполненные задания соответствуют высокому уровню качества, включая использование правильных форматов, методологий и инструментов. - Выставляется обучающемуся, который анализирует и оценивает различные аспекты темы, демонстрируя способность к критическому
--	---

	мышлению и самостоятельному исследованию.
«Хорошо» или «зачтено»	- Выставляется обучающемуся, который предоставляет достаточно полные ответы на вопросы с учетом основных аспектов темы. Ответы обучающегося имеют ясную структуру и последовательность, делая их понятными и логически связанными. - Выставляется обучающемуся, который способен применить теоретические знания в практических заданиях. Выполнение задания в целом соответствует требованиям, хотя могут быть некоторые недочеты или неточные выводы по полученным результатам. - Выставляется обучающемуся, который представляет хорошее понимание темы вопроса, охватывая основные аспекты и направления ее изучения. Ответы обучающегося содержат достаточно информации, но могут быть некоторые пропуски или недостаточно глубокие суждения.
«Удовлетворительно» или «зачтено»	- Ответы на вопросы неполные, не охватывают всех аспектов темы и не всегда структурированы или логически связаны. Обучающийся предоставляет верные выводы, но они недостаточно аргументированы или основаны на поверхностном понимании предмета вопроса. - Выставляется обучающемуся, который способен перенести теоретические знания в практические задания, но недостаточно уверен в верности примененных методов и точности в их выполнении. Выполненное задание может содержать некоторые ошибки, недочеты или расхождения. - Выставляется обучающемуся, который охватывает большинство основных аспектов темы вопроса, но демонстрирует неполное или поверхностное их понимание, дает недостаточно развернутые объяснения.
«Неудовлетворительно» или «не зачтено»	- Ответы на вопросы неполные, не раскрывая основных аспектов темы. Ответы обучающегося не структурированы, не связаны с заданным вопросом, отсутствует их логическая обоснованность. Выводы, предоставляемые обучающимся, представляют собой простые утверждения без анализа или четкой аргументации. - Выполненное задание содержит много ошибок, а его результаты не соответствуют поставленным требованиям и (или) неправильно интерпретируются. Обучающийся не умеет переносить теоретические знания в практический контекст и не способен применять их для выполнения задания. - Ответ обучающегося частичный или незавершенный, не включает анализ рассматриваемого вопроса, пропущены важные детали или связи. Обучающийся ограничивается поверхностным рассмотрением темы и не показывает понимания ее существенных аспектов