

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнева»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИИТК  
Попов А.М.  
«30» 12 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**  
Направление подготовки / специальность: **11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи**  
Направленность (профиль) / специализация: **Сети и системы космической связи**  
Форма обучения: **очная**  
Факультет: **Институт информатики и телекоммуникаций**  
Кафедра: **Кафедра электронной техники и телекоммуникаций**  
Курс: **2**  
Семестр: **3, 4**  
Учебный план набора 2025 года

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

| Виды учебной деятельности                                | 3 семестр | 4 семестр | Всего | Единицы |
|----------------------------------------------------------|-----------|-----------|-------|---------|
| Практические занятия                                     | 72        | 72        | 144   | часов   |
| Самостоятельная работа                                   | 12        | 12        | 24    | часов   |
| Общая трудоемкость<br>(включая промежуточную аттестацию) | 84        | 84        | 168   | часов   |
|                                                          | 0         | 0         | 0     | з.е.    |

Формы промежуточной аттестации

|       | Семестр |
|-------|---------|
| Зачет | 3       |
| Зачет | 4       |

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Нариманова Г.Н.  
Должность: И.о. проректора по УРиМД  
Дата подписания: 05.03.2025  
Уникальный программный ключ:  
eb4e14e0-de8d-48f7-bf05-ceacb167edfe

Красноярск

## 1. Общие положения

### 1.1. Цели дисциплины

1. Формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2. Задачи дисциплины

1. Понимание роли адаптивной физической культуры и здорового образа жизни в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности и самоопределение в адаптивной физической культуре.

3. Формирование мотивационно-целостного отношения к адаптивной физической культуре, установки на здоровый образ и стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

4. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Блок дисциплин: Б1. Дисциплины (модули).

Часть блока дисциплин: Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Модуль дисциплин: Модуль физической культуры и спорта.

Индекс дисциплины: Б1.В.01.ДВ.01.03.

Реализуется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной образовательной программой (таблица 3.1): Таблица 3.1 – Компетенции и индикаторы их достижения

| Компетенция                                                                                                      | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                 | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Универсальные компетенции</b>                                                                                 |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                    |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и | УК-7.1. Знает виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества в целом, научно-практические основы физической культуры | Знать:<br>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;<br>- виды физических упражнений;<br>- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| профессиональной деятельности           | УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности | Уметь:<br>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;<br>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. |
|                                         | УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                   | Владеть:<br>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.                                                                                                                                     |
| <b>Общепрофессиональные компетенции</b> |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| -                                       | -                                                                                                                                                                                                                                  | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Профессиональные компетенции</b>     |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| -                                       | -                                                                                                                                                                                                                                  | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 168 академических часов.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной деятельности представлено в таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины по видам учебной деятельности

| Виды учебной деятельности                                                                                             | Всего часов | Семестры  |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|
|                                                                                                                       |             | 3 семестр | 4 семестр |
| <b>Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего</b>                                               | 144         | 72        | 72        |
| Практические занятия                                                                                                  | 144         | 72        | 72        |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. контактная внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего</b> | 24          | 12        | 12        |
| Подготовка к зачету                                                                                                   | 12          | 6         | 6         |
| Подготовка к тестированию                                                                                             | 12          | 6         | 6         |
| <b>Общая трудоемкость (в часах)</b>                                                                                   | 168         | 84        | 84        |
| <b>Общая трудоемкость (в з.е.)</b>                                                                                    | 0           | 0         | 0         |

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1. Разделы (темы) дисциплины и виды учебной деятельности

Структура дисциплины по разделам (темам) и видам учебной деятельности приведена в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Разделы (темы) дисциплины и виды учебной деятельности

| Названия разделов (тем) дисциплины | Прак. зан., ч | Сам. раб., ч | Всего часов (без экзамена) | Формируемые компетенции |
|------------------------------------|---------------|--------------|----------------------------|-------------------------|
| <b>3 семестр</b>                   |               |              |                            |                         |
| 1 Адаптивная физическая культура.  | 72            | 12           | 84                         | УК-7                    |
| Итого за семестр                   | 72            | 12           | 84                         |                         |
| <b>4 семестр</b>                   |               |              |                            |                         |
| 2 Адаптивная физическая культура.  | 72            | 12           | 84                         | УК-7                    |
| Итого за семестр                   | 72            | 12           | 84                         |                         |
| Итого                              | 144           | 24           | 168                        |                         |

### 5.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям) приведено в таблице 5.2. Таблица 5.2 – Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям)

| Названия разделов (тем) дисциплины | Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям)                                                                                                                                                                                                       | Трудоемкость (лекционные занятия), ч | Формируемые компетенции |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| <b>3 семестр</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                      |                         |
| 1 Адаптивная физическая культура.  | Лечебная физическая культура (ЛФК) при различных заболеваниях: профилактическая оздоровительная гимнастика, подвижные и спортивные игры (адаптивные виды), упражнения на тренажерах, спортивноприкладные упражнения, оздоровительный фитнес, кардиотренировка. | -                                    | УК-7                    |
|                                    | Итого                                                                                                                                                                                                                                                          | -                                    |                         |
| Итого за семестр                   |                                                                                                                                                                                                                                                                | -                                    |                         |
| <b>4 семестр</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                      |                         |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                |   |      |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|
| 2 Адаптивная физическая культура. | Лечебная физическая культура (ЛФК) при различных заболеваниях: профилактическая оздоровительная гимнастика, подвижные и спортивные игры (адаптивные виды), упражнения на тренажерах, спортивноприкладные упражнения, оздоровительный фитнес, кардиотренировка. | - | УК-7 |
|                                   | Итого                                                                                                                                                                                                                                                          | - |      |
| Итого за семестр                  |                                                                                                                                                                                                                                                                | - |      |
| Итого                             |                                                                                                                                                                                                                                                                | - |      |

### 5.3. Практические занятия (семинары)

Наименование практических занятий (семинаров) приведено в таблице 5.3.

Таблица 5.3. – Наименование практических занятий (семинаров)

| Названия разделов (тем) дисциплины | Наименование практических занятий (семинаров) | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции |
|------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|-------------------------|
| <b>3 семестр</b>                   |                                               |                 |                         |
| 1 Адаптивная физическая культура.  | Профилактическая оздоровительная гимнастика   | 12              | УК-7                    |
|                                    | Подвижные и спортивные игры (адаптивные виды) | 12              | УК-7                    |
|                                    | Упражнения на тренажерах                      | 12              | УК-7                    |
|                                    | Спортивно-прикладные упражнения               | 12              | УК-7                    |
|                                    | Оздоровительный фитнес                        | 12              | УК-7                    |
|                                    | Кардиотренировка                              | 12              | УК-7                    |
|                                    | Итого                                         | 72              |                         |
| Итого за семестр                   |                                               | 72              |                         |
| <b>4 семестр</b>                   |                                               |                 |                         |
| 2 Адаптивная физическая культура.  | Профилактическая оздоровительная гимнастика   | 12              | УК-7                    |
|                                    | Подвижные и спортивные игры (адаптивные виды) | 12              | УК-7                    |
|                                    | Упражнения на тренажерах                      | 12              | УК-7                    |
|                                    | Спортивно-прикладные упражнения               | 12              | УК-7                    |
|                                    | Оздоровительный фитнес                        | 12              | УК-7                    |
|                                    | Кардиотренировка                              | 12              | УК-7                    |

|  |                  |     |  |
|--|------------------|-----|--|
|  | Итого            | 72  |  |
|  | Итого за семестр | 72  |  |
|  | Итого            | 144 |  |

#### 5.4. Лабораторные занятия

Не предусмотрено учебным планом

#### 5.5. Курсовой проект / курсовая работа

Не предусмотрено учебным планом

#### 5.6. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 5.6.

Таблица 5.6. – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

| Названия разделов (тем) дисциплины | Виды самостоятельной работы | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции | Формы контроля |
|------------------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------------|----------------|
| 3 семестр                          |                             |                 |                         |                |
| 1 Адаптивная физическая культура.  | Подготовка к зачету         | 6               | УК-7                    | Зачёт          |
|                                    | Подготовка к тестированию   | 6               | УК-7                    | Тестирование   |
|                                    | Итого                       | 12              |                         |                |
| Итого за семестр                   |                             | 12              |                         |                |
| 4 семестр                          |                             |                 |                         |                |
| 2 Адаптивная физическая культура.  | Подготовка к зачету         | 6               | УК-7                    | Зачёт          |
|                                    | Подготовка к тестированию   | 6               | УК-7                    | Тестирование   |
|                                    | Итого                       | 12              |                         |                |
| Итого за семестр                   |                             | 12              |                         |                |
| Итого                              |                             | 24              |                         |                |

#### 5.7. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий представлено в таблице 5.7.

Таблица 5.7 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

| Формируемые компетенции | Виды учебной деятельности |           | Формы контроля      |
|-------------------------|---------------------------|-----------|---------------------|
|                         | Прак. зан.                | Сам. раб. |                     |
| УК-7                    | +                         | +         | Зачёт, Тестирование |

#### 6. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся

##### 6.1. Балльные оценки для форм контроля

Балльные оценки для форм контроля представлены в таблице 6.1.

Таблица 6.1 – Балльные оценки

| Формы контроля           | Максимальный балл на 1-ую КТ с начала семестра | Максимальный балл за период между 1КТ и 2КТ | Максимальный балл за период между 2КТ и на конец семестра | Всего за семестр |
|--------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------|
| <b>3 семестр</b>         |                                                |                                             |                                                           |                  |
| Зачёт                    | 0                                              | 0                                           | 30                                                        | 30               |
| Тестирование             | 20                                             | 25                                          | 25                                                        | 70               |
| Итого максимум за период | 20                                             | 25                                          | 55                                                        | 100              |
| Нарастающим итогом       | 20                                             | 45                                          | 100                                                       | 100              |
| <b>4 семестр</b>         |                                                |                                             |                                                           |                  |
| Зачёт                    | 0                                              | 0                                           | 30                                                        | 30               |
| Тестирование             | 20                                             | 25                                          | 25                                                        | 70               |
| Итого максимум за период | 20                                             | 25                                          | 55                                                        | 100              |
| Нарастающим итогом       | 20                                             | 45                                          | 100                                                       | 100              |

**6.2. Пересчет баллов в оценки за текущий контроль**

Пересчет баллов в оценки за текущий контроль представлен в таблице 6.2.

Таблица 6.2 – Пересчет баллов в оценки за текущий контроль

| Баллы на дату текущего контроля                       | Оценка |
|-------------------------------------------------------|--------|
| ≥ 90% от максимальной суммы баллов на дату ТК         | 5      |
| От 70% до 89% от максимальной суммы баллов на дату ТК | 4      |
| От 60% до 69% от максимальной суммы баллов на дату ТК | 3      |
| < 60% от максимальной суммы баллов на дату ТК         | 2      |

**6.3. Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку**

Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку представлен в таблице

6.3.

Таблица 6.3 – Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

| Оценка                               | Итоговая сумма баллов, учитывает успешно сданный экзамен | Оценка (ECTS)           |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------|
| 5 (отлично) (зачтено)                | 90 – 100                                                 | A (отлично)             |
| 4 (хорошо) (зачтено)                 | 85 – 89                                                  | B (очень хорошо)        |
|                                      | 75 – 84                                                  | C (хорошо)              |
|                                      | 70 – 74                                                  | D (удовлетворительно)   |
| 3 (удовлетворительно) (зачтено)      | 65 – 69                                                  | E (посредственно)       |
|                                      | 60 – 64                                                  |                         |
| 2 (неудовлетворительно) (не зачтено) | Ниже 60 баллов                                           | F (неудовлетворительно) |

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **7.1. Основная литература**

1. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие / А. А. Ильин, Л. В. Капилевич - 2011. 149 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/850>.

### **7.2. Дополнительная литература**

1. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры : учебное пособие / Р. Р. Магомедов, Н. О. Щупленков, О. А. Щупленков [и др.] ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : СГПИ, 2017. — 476 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/117747>.

### **7.3. Учебно-методические пособия**

#### **7.3.1. Обязательные учебно-методические пособия**

1. Адаптивная физическая культура в образовательном пространстве педагогического вуза : учебно-методическое пособие / составитель Л. Г. Стамова. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2018. — 83 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/115047>.
2. Оздоровительная физическая культура в домашних условиях для студентов специальной медицинской группы: Учебно-методическое пособие / М. Токмашева, Т. В. Сарычева, А. А. Ильин - 2021. 83 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/9468>.
3. Обезболивающие упражнения при систематических болях в поясничном отделе позвоночника: Методические рекомендации к самостоятельным занятиям лечебной физкультурой / М. Токмашева, А. А. Ильин - 2022. 19 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/9973>.

#### **7.3.2. Учебно-методические пособия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Учебно-методические материалы для самостоятельной и аудиторной работы обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации. **Для лиц с нарушениями зрения:**

– в форме электронного документа; – в печатной форме увеличенным шрифтом.

**Для лиц с нарушениями слуха:** – в форме электронного документа; – в печатной форме.

**Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**  
– в форме электронного документа; – в печатной форме.

#### **7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

При изучении дисциплины рекомендуется обращаться к современным базам данных, информационно-справочным и поисковым системам, к которым у ТУСУРа открыт доступ: <https://lib.tusur.ru/ru/resursy/bazy-dannyh>.



## 8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

### 8.1. Материально-техническое и программное обеспечение для практических занятий

Учебные аудитории Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева».

### 8.2. Материально-техническое и программное обеспечение для самостоятельной работы

Для самостоятельной работы используются учебные аудитории (компьютерные классы) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева».

### 8.3. Материально-техническое обеспечение дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При занятиях с обучающимися с **нарушениями слуха** предусмотрено использование звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы преподавания для обучающихся с инвалидностью, портативной индукционной системы. Учебная аудитория, в которой занимаются обучающиеся с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

При занятиях с обучающимися с **нарушениями зрения** предусмотрено использование в лекционных и учебных аудиториях возможности просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для комфортного просмотра.

При занятиях с обучающимися с **нарушениями опорно-двигательного аппарата** используются альтернативные устройства ввода информации и другие технические средства приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы обучения для людей с инвалидностью.

## 9. Оценочные материалы и методические рекомендации по организации изучения дисциплины

### 9.1. Содержание оценочных материалов для текущего контроля и промежуточной аттестации

Для оценки степени сформированности и уровня освоения закрепленных за дисциплиной компетенций используются оценочные материалы, представленные в таблице 9.1.

Таблица 9.1 – Формы контроля и оценочные материалы

| Названия разделов (тем) дисциплины | Формируемые компетенции | Формы контроля | Оценочные материалы (ОМ)            |
|------------------------------------|-------------------------|----------------|-------------------------------------|
| 1 Адаптивная физическая культура.  | УК-7                    | Зачёт          | Перечень вопросов для зачета        |
|                                    |                         | Тестирование   | Примерный перечень тестовых заданий |
| 2 Адаптивная физическая культура.  | УК-7                    | Зачёт          | Перечень вопросов для зачета        |
|                                    |                         | Тестирование   | Примерный перечень тестовых заданий |

Шкала оценки сформированности отдельных планируемых результатов обучения по дисциплине приведена в таблице 9.2.

Таблица 9.2 – Шкала оценки сформированности планируемых результатов обучения по дисциплине

| Оценка                     | Баллы за ОМ                                | Формулировка требований к степени сформированности планируемых результатов обучения |                                                             |                                                                      |
|----------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|                            |                                            | знать                                                                               | уметь                                                       | владеть                                                              |
| 2<br>(неудовлетворительно) | < 60% от максимальной суммы баллов         | отсутствие знаний или фрагментарные знания                                          | отсутствие умений или частично освоенное умение             | отсутствие навыков или фрагментарные применение навыков              |
| 3<br>(удовлетворительно)   | от 60% до 69% от максимальной суммы баллов | общие, но не структурированные знания                                               | в целом успешно, но не систематически осуществляемое умение | в целом успешное, но не систематическое применение навыков           |
| 4 (хорошо)                 | от 70% до 89% от максимальной суммы баллов | сформированные, но содержащие отдельные проблемы знания                             | в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы умение    | в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы применение навыков |
| 5 (отлично)                | ≥ 90% от максимальной суммы баллов         | сформированные систематические знания                                               | сформированное умение                                       | успешное и систематическое применение навыков                        |

Шкала комплексной оценки сформированности компетенций приведена в таблице 9.3.

Таблица 9.3 – Шкала комплексной оценки сформированности компетенций

| Оценка                     | Формулировка требований к степени компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2<br>(неудовлетворительно) | Не имеет необходимых представлений о проверяемом материале или<br>Знать на уровне <b>ориентирования</b> , представлений. Обучающийся знает основные признаки или термины изучаемого элемента содержания, их отнесенность к определенной науке, отрасли или объектам, узнает в текстах, изображениях или схемах и знает, к каким источникам нужно обращаться для более детального его усвоения. |
| 3<br>(удовлетворительно)   | Знать и уметь на <b>репродуктивном</b> уровне. Обучающихся знает изученный элемент содержания репродуктивно: произвольно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях.                                                                                                                                                                                           |
| 4 (хорошо)                 | Знать, уметь, владеть на <b>аналитическом</b> уровне. Зная на репродуктивном уровне, указывать на особенности и взаимосвязи изученных объектов, на их достоинства, ограничения, историю и перспективы развития и особенности для разных объектов усвоения.                                                                                                                                     |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 (отлично) | Знать, уметь, владеть на <b>системном</b> уровне. Обучающийся знает изученный элемент содержания системно, произвольно и доказательно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях, учитывая и указывая связи и зависимости между этим элементом и другими элементами содержания дисциплины, его значимость в содержании дисциплины. |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 9.1.1. Примерный перечень тестовых заданий

1. Что понимается под адаптивной физической культурой? а) физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, с ограниченными физическими и умственными способностями; б) физическая культура для лиц с крепким здоровьем, с выдающимися физическими и умственными способностями; в) это комплекс мер спортивнооздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями.
2. Основными задачами чего являются активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами?  
а) адаптивной двигательной рекреации; б) адаптивной физической реабилитации; в) адаптивного физического воспитания.
3. Что не является основным направлением адаптивного спорта? а) паралимпийское; б) специальное Олимпийское движение; в) специальное Европейское движение.
4. Что такое адаптация? а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; в) процесс восстановления.
5. Какие нормальные показатели пульса здорового человека в покое? а) 60 – 80 ударов в минуту; б) 70 – 90 ударов в минуту; в) 75 - 85 ударов в минуту.
6. Чем определяется эффект физических упражнений? а) их содержанием; б) их формой; в) скоростью их выполнения.
7. Что такое физическая активность? а) степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости и обусловлены сочетанием физических качеств человека с генетически передающимися способностями; б) любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, которые включают двигательную деятельность на работе и в свободное время; в) возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплекса производственной гимнастики.
8. Как называется целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично, или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий? а) физической рекреацией; б) двигательной реабилитацией; в) адаптивной физической культурой.
9. Как называются индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека? а) физические качества; б) физические способности; в) выносливость.
10. Как называется комплекс физических упражнений, выполняемых перед началом занятий, сокращающий период встраивания, тонизирующе действующий на мышцы, активизирующий работу центральной нервной системы? а) вводная гимнастика; б) физкультурная минутка; в) физкультурная пауза.

### 9.1.2. Перечень вопросов для зачета

1. Сдача дневника самоконтроля.
2. Посещение занятий по адаптивной физической культуре.
3. Участие в соревнованиях в качестве помощников и болельщиков.
4. Умение провести комплексы оздоровительной гимнастики.
5. Умение проводить самодиагностику организма.

## 9.2. Методические рекомендации

Учебный материал излагается в форме, предполагающей самостоятельное мышление студентов, самообразование. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

Начать изучение дисциплины необходимо со знакомства с рабочей программой, списком учебно-методического и программного обеспечения. Самостоятельная работа студента включает работу с учебными материалами, выполнение контрольных мероприятий, предусмотренных учебным планом.

В процессе изучения дисциплины для лучшего освоения материала необходимо регулярно обращаться к рекомендуемой литературе и источникам, указанным в учебных материалах; пользоваться через кабинет студента на сайте Университета образовательными ресурсами электронно-библиотечной системы, а также общедоступными интернет-порталами, содержащими научно-популярные и специализированные материалы, посвященные различным аспектам учебной дисциплины.

При самостоятельном изучении тем следуйте рекомендациям:

- чтение или просмотр материала осуществляйте со скоростью, достаточной для индивидуального понимания и освоения материала, выделяя основные идеи; на основании изученного составить тезисы. Освоив материал, попытаться соотнести теорию с примерами из практики;
- если в тексте встречаются незнакомые или малознакомые термины, следует выяснить их значение для понимания дальнейшего материала;
- осмысливайте прочитанное и изученное, отвечайте на предложенные вопросы.

Студенты могут получать индивидуальные консультации, в т.ч. с использованием средств телекоммуникации.

По дисциплине могут проводиться дополнительные занятия, в т.ч. в форме вебинаров. Расписание вебинаров и записи вебинаров публикуются в электронном курсе / электронном журнале по дисциплине.

## 9.3. Требования к оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусмотрены дополнительные оценочные материалы, перечень которых указан в таблице 9.4.

Таблица 9.4 – Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

| Категории обучающихся                      | Виды дополнительных оценочных материалов                                                              | Формы контроля и оценки результатов обучения    |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| С нарушениями слуха                        | Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы                        | Преимущественно письменная проверка             |
| С нарушениями зрения                       | Собеседование по вопросам к зачету, опрос по терминам                                                 | Преимущественно устная проверка (индивидуально) |
| С нарушениями опорнодвигательного аппарата | Решение дистанционных тестов, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету | Преимущественно дистанционными методами         |

|                                                     |                                                                                                           |                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| С ограничениями по<br>общемедицинским<br>показаниям | Тесты, письменные<br>самостоятельные работы,<br>вопросы к зачету, контрольные<br>работы,<br>устные ответы | Преимущественно проверка<br>методами, определяющимися<br>исходя из состояния<br>обучающегося на момент<br>проверки |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### **9.4. Методические рекомендации по оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной форме;
- в печатной форме с увеличенным шрифтом;– в форме электронного документа;
- методом чтения ассистентом задания вслух;
- предоставление задания с использованием сурдоперевода.

Лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге;
- набор ответов на компьютере;
- набор ответов с использованием услуг ассистента;– представление ответов устно.

Процедура оценивания результатов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации: **Для лиц с нарушениями зрения:**

- в форме электронного документа;– в печатной форме увеличенным шрифтом. **Для лиц с нарушениями слуха:**
- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

**Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- в форме электронного документа; – в печатной форме.

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

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры электронной техники и телекоммуникаций  
протокол № 7 от «26» 12 2014 г.

### СОГЛАСОВАНО:

| Должность                                                 | Инициалы, фамилия |
|-----------------------------------------------------------|-------------------|
| Подпись                                                   |                   |
| Заведующий выпускающей каф. ЭТТ, СибГУ им. М.Ф. Решетнева | С.А. Ходенков     |
| Заведующий обеспечивающей каф. РТС ТУСУР                  | А.С. Аникин       |
| Начальник учебного управления ТУСУР                       | И.А. Лариошина    |

### ЭКСПЕРТЫ:

|                                |                |
|--------------------------------|----------------|
| Старший преподаватель каф. РТС | Д.О. Ноздревых |
|--------------------------------|----------------|

### РАЗРАБОТАНО:

|                                                        |               |
|--------------------------------------------------------|---------------|
| Заведующий кафедрой каф. ЭТТ, СибГУ им. М.Ф. Решетнева | С.А. Ходенков |
|--------------------------------------------------------|---------------|