

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

РЕСУРСНЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ПО ОБУЧЕНИЮ ИНВАЛИДОВ И  
ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
(РУМЦ РГУФКСМИТ)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПРОЕКТИРОВАНИЕ РАБОЧИХ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ДИСЦИПЛИН  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ВУЗЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С  
ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Мельникова Ю.А. Проектирование рабочих учебных программ дисциплин «Физическая культура и спорт» в вузе для обучающихся с инвалидностью / Методические рекомендации. – Омск : СибГУФК, 2021. – 54 с.

Методические рекомендации раскрывают особенности содержания и проектирования образовательного процесса по физической культуре в вузе через характеристику инклюзивного подхода, рассмотрение технологии содержания программ по физической культуре и спорту. В тексте рекомендации представлена рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» с учётом инклюзии и элективной дисциплине «Бочча» для обучающихся с инвалидностью.

Предназначено для подготовки бакалавров по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Рекомендации также могут быть адресованы преподавателям средних профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ПРОГРАММ ДИСЦИПЛИН «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ВУЗЕ НА ОСНОВЕ ИНКЛЮЗИИ .....	6
ГЛАВА 2. ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ВУЗЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ .....	19
2.1. Адаптированная учебная программа дисциплины «Физическая культура и спорт» .....	19
2.2. Адаптированная учебная программа элективной дисциплины «Бочча».....	37
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	52
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	53

## ВВЕДЕНИЕ

В современной России большое количество детей-инвалидов и с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), которые могли бы продолжить свое обучение и поступить в образовательную организацию высшего образования (далее – вуз). Тогда как данная категория обучающихся нуждаются в особом к себе отношении, внимании, организации особых условий обучения и развития.

В настоящее время обществом уделяется особое внимание социализации и адаптации инвалидов и лиц с ОВЗ, в том числе и в системе высшего образования. Социализация таких обучающихся, а именно их полноценное участие в жизни общества и вуза, полноценное обучение наравне со всеми, их самореализация в различных сферах деятельности, является одной из приоритетных направлений государственной политики в образовании России.

Инклюзивное обучение позволяет обеспечить равные возможности к образовательному процессу вуза всех обучающихся с учётом разнообразных особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей. Введение в практику вуза инклюзивного обучения сопряжено с определенными трудностями, что требует особого подхода к решению задач, в том числе к организации процесса физкультурного образования [3].

Вследствие этого была предпринята попытка в разработке определенной модели организации процесса физкультурного образования в вузе на основе инклюзивного подхода, что и отражается в содержании методических рекомендаций. Главное внимание уделяется определению основных подходов к проектированию и реализации программного содержания дисциплин по физической культуре и спорту, что является приоритетным требованием федерального образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО).

Методические рекомендации состоят из двух глав, разделы которых содержат описание состояние инклюзивного обучения в вузе и технологии определении содержания и структуры дисциплин по физической культуре и спорту. Во второй главе представлены рабочие программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» и элективной дисциплины «Бочча», позволяющие увидеть особенности реализации инклюзивного подхода в вузе на примере содержания двух программ учебного плана по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Ценность рекомендаций заключается в возможности не только определиться с

проектированием инклюзивных и адаптированных программ по физической культуре и спорту в вузе для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, но и получить содержание данных программ, реализующих на кафедре теории и методики адаптивной физической культуры Сибирского государственного университета физической культуры и спорта.

Автор выражает надежду, что предлагаемые рекомендации будут не только способствовать повышению качества преподавания дисциплин по физической культуре и спорту в вузе, но и развитию творческого потенциала студентов.

## **ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ПРОГРАММ ДИСЦИПЛИН «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ВУЗЕ НА ОСНОВЕ ИНКЛЮЗИИ**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО образовательными организациями (вузами) разрабатываются адаптированные основные профессиональные образовательные программы (далее – АОПОП) для лиц с ОВЗ и инвалидов. Под АОПОП высшего образования понимается программа, содержащая адаптационные дисциплины (модули), включенные в вариативную часть образовательных программ (элективные курсы, дисциплины по выбору) и предусматривающая использование специализированных образовательных ресурсов, особые условия изучения дисциплин учебного плана, прохождения практик и сдачи ГИА [4].

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» определено, что для организации инклюзивного образования необходимо создать специальные условия, предполагающие использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального использования, предоставления услуг ассистента и т.д.

Основная профессиональная образовательная программа в вузе является обязательным документом, регламентирующим образовательный процесс в образовательной организации независимо от ее организационно-правовой формы. Образовательная программа определяет содержание образования, которое должно содействовать реализации права обучающихся на свободный выбор мнений и убеждений, обеспечивать развитие способностей, формирование и развитие личности в соответствии с принятыми в семье и обществе ценностями<sup>1</sup>.

Физическая культура и спорт в современном обществе и высшем образовании является одной из важных частей общекультурного развития обучающихся, содействующая достижению оптимального уровня развития психофизиологических способностей и реализации жизненных и профессиональных целей людей с инвалидностью [6, 7].

Таким образом, в процессе обучения по дисциплине физическая культура и спорт, обучающиеся с инвалидностью должны овладеть системой знаний, раскрывающих их биологические резервы и адаптационные возможности состояния систем организма, развивать физические способности на оптимальном уровне для полноценной жизнедеятельности человека [1, 5]. Это и составляет основу физкультурного образования

---

<sup>1</sup> Статья 12 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

не только обучающихся с ОВЗ и инвалидов, но и обучающихся без отклонений в состоянии здоровья. Поэтому в программы дисциплин по физической культуре и спорту должны включаться такие дидактические единицы, направленные на достижение не только требований ФГОС ВО, но и на реализацию основных целевых ориентиров образовательной области «Физическая культура» для обучающихся с различными образовательными потребностями.

Стратегической целью физкультурного образования в рамках реализации дисциплин по физической культуре и спорта в вузе является формирование физической культуры личности обучающихся как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующейся определенным деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей и мировоззренческих взглядов на физическую культуру и спорт (М.Я. Виленский, Г.М. Соловьев). Предложенная авторами стратегическая цель позволяет переосмыслить подходы к проектированию и реализации содержания обучения по физической культуре и осуществлять переход от передачи «готовых знаний» к формированию универсальных компетенций и готовности к полноценной профессиональной деятельности обучающихся не зависимо от их состояния здоровья.

На сегодняшний день во всех ФГОС ВО бакалавриата третьего поколения образовательная область «Физическая культура» переведена в один из обязательных разделов и реализуются в рамках:

–дисциплины «Физическая культура и спорт» Блока 1 «Дисциплины (модули)» в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы);

–элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в объеме не менее 328 академических часов. Данные академические часы являются обязательными для освоения и в зачётные единицы не переводятся. Для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью устанавливается особый порядок освоения дисциплин с учётом состояния их здоровья, регламентирующий локальным нормативным актом образовательной организации. С целью создания особых условий изучения дисциплины учебного плана образовательная организация разрабатывает для обучающихся с ОВЗ и инвалидов рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт» на основе инклюзивного подхода, а также адаптированные программы элективных дисциплин (курсов) по физической культуре и спорту.

Проектирование и реализация дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту осуществляется в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

-Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки бакалавриата;

-Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

-Приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

-Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденными Минобрнауки России от 08.04.2014 № АК-44/05вн;

-Методическими рекомендациями «Медицинское обеспечение выполнения нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденным Минздравом России;

-Методических рекомендаций по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утвержденные приказом Минспорта России от 30.04.2019.

В процессе разработки рабочих программ для обучающихся с инвалидностью учитывается место физической культуры и спорта в структуре АОПОП и педагогическая сущность физкультурного образования в высшем образовании. Это, в свою очередь, позволяет осуществлять целеполагание дисциплин и направленность учебного материала по физической культуре и спорту.

Содержание дисциплин по физической культуре и спорту должно предполагать включение для обучающихся различных образовательных потребностей



интегрированного учебного материала и дифференцированных средств обучения и развития. Также необходимо обратить внимание на процесс определения содержания и подбора форм организаций физкультурного образования обучающихся с инвалидностью, учитывая особенности их индивидуальных программ реабилитации, и включать факультативы для расширения возможностей реализации адаптивной физической культуры. В связи с чем при проектировании рабочей программы дисциплины необходимо исходить из адаптированной направленности содержания обучения и развития, персонализированного характера реабилитации обучающихся с инвалидностью. Таким образом преподавателю необходимо обратить внимание на совокупность нескольких подходов в процессе разработки содержания и технологии преподавания дисциплин по физической культуре и спорту в вузе.

Адаптированная учебная программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» определяет базовое содержание дисциплины образовательной области, отнесенная к обязательной части учебного плана блока 1 «Дисциплины (модули)», и отражает физкультурно-оздоровительную и образовательно-методическую направленность. В рамках программы интегрируется учебный материал двух составляющих: базовый (образовательный) и вариативный (физкультурно-спортивный и адаптивный).

Адаптированные учебные программы элективных дисциплин по физической культуре и спорту определяют содержание курсов, относящихся к вариативной части данной образовательной области и основаны на учебном материале, учитывающем индивидуальные особенности (вид и тяжесть нарушений здоровья обучающихся) и потребности обучающихся с ОВЗ и с инвалидностью. Например, для обучающихся с поражением опорно-двигательного аппарата рекомендуются следующие элективные дисциплины:

-«Бочча» - спортивная игра, способствующая коррекции и развитию координационных способностей;

-«Адаптивное плавание» - вид адаптивного спорта, способствующий компенсировать утраченные двигательные функции и включать в работу все звенья опорно-двигательного аппарата и способствовать коррекции и развития двигательных способностей;

-«Волейбол сидя» - разновидность игры, способствующий коррекции и развитию двигательных функций и физических способностей обучающегося;

-«Легкая атлетика для лиц с ОВЗ» - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: бег, прыжки (в длину, высоту), метания (диск, копьё и толкание ядра) и легкоатлетическое многоборье.

Кроме того, многими специалистами рекомендуются использовать для элективных дисциплин содержание настольного тенниса и интеллектуальных видов спорта [6].

При отборе видов адаптивного спорта или двигательной рекреации для элективных дисциплин учитываются следующие условия:

- абсолютные противопоказания для занятий физической культурой и спортом;
- результаты медицинского обследования (при поступлении в вуз, а также на каждом курсе в начале учебного года);
- результаты собеседования по выявлению интересов и желаний обучающихся;
- уровень функциональной и физической подготовленности, характер и выраженность структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

АОПОП предусматривает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту на основании соблюдения социальных и общеметодических принципов адаптивной физической культуры, а также принципов инклюзивного образования.

В современных условиях реализации ФГОС ВО и др. нормативно-правовых документов образовательные программы по физической культуре и спорту для обучающихся с ОВЗ и инвалидов должны быть построены с учётом следующих положений:

- актуальность – ориентироваться на решение наиболее значимых проблем базового физкультурного образования в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- прогностичность – соответствовать изменяющимся условиям профессионального образования и требованиям профессиональных стандартов специалистов по адаптивной физической культуре;
- реалистичность – определять цели, способы их достижения с учётом состояния здоровья, функциональной и двигательной подготовленности, а также специфики нозологической группы (нарушение зрения, слуха, поражение опорно-двигательного аппарата);
- целостность – определять необходимый объем и соотношение содержания в соответствии поставленных целей и задач образовательного процесса;
- преемственность – согласовываться с содержанием основного общего физкультурного образования и реализуемых дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту;
- технологичность – доступность в реализации и воспроизведении содержания

программного материала;

-контролируемость – определять способы проверки полученных результатов на соответствие текущим и промежуточным целям обучения и развития обучающихся с инвалидностью.

Модуль дисциплин по физической культуре и спорту строится на основе концептуальных идей инклюзивного образования, развития образовательной области «Физическая культура» в вузе и включает следующие основные составляющие, дифференцирующие с учётом их специфики реализации:

-формирование культуры личности, овладение техникой движений, развитие общих и специальных физических качеств, воспитание нравственного поведения на спортивных объектах вуза;

-своевременное формирование и коррекция опорно-двигательного аппарата обучающихся, предотвращающий дисбаланс в развитии сопутствующих заболеваний;

-своевременное развитие и коррекция у обучающихся координационных способностей и двигательных навыков, обеспечивающих допустимый уровень культуры движений, адаптацию к возникающим новым требованиям развития общества и профессиональной деятельности;

-овладение обучающимися методами обучения и тренировки (в том числе и оздоровительной) для физического самовоспитания и саморазвития, выбора режимов двигательной активности с учётом индивидуальных особенностей и возможностей обучающегося;

-овладение обучающимися рациональной техники двигательных действий и обеспечение необходимого уровня физической активности для полноценной жизнедеятельности человека.

Таким образом, в современных условиях развития высшего образования содержание образования по физической культуре и спорту представляет собой адаптированный для высшего образования социальный опыт человечества, тождественный по структуре физической культуре.

Кроме учета концептуальных идей развития физической культуры и спорта следует обращать внимание на требования ФГОС ВО. Поэтому, определяя составляющие учебного материала дисциплин, учитывается, в первую очередь, планируемые результаты обучения АОПОП, а, не определенный уровень физической и теоретической подготовленности обучающихся. По окончании обучения по АОПОП направления 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» обучающиеся должны овладеть навыками самоорганизации и

саморазвития (в том числе и здоровьесбережения). Это составляет одну из универсальных компетенций УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

На основании выделенных основных компонентов дисциплин по физической культуре и спорту определяются общие модули и направленность дидактических единиц содержания программы:

-общетеоретический, включающий научные знания о физической культуре и адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;

-практико-ориентированный, включающий средства общей физической, специальной и коррекционной физической подготовки, а также соревновательную деятельность обучающихся с инвалидностью по видам физкультурно-спортивной деятельности и адаптивного спорта;

-контрольно-нормативный, состоящий из системы оценок теоретических знаний, инструкторско-методических и двигательных умений и навыков.

Содержание общетеоретического модуля и его дидактические единицы в блоках формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение обучающихся к физической культуре и спорту, в том числе и по адаптивной физической культуре. Это, в свою очередь, способствует повышению уровня интеллектуального развития будущих специалистов по адаптивной физической культуре. Данный модуль необходим для:

-понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности;

-овладения творческого использования средств и методов для профессионально-личностного развития, самосовершенствования;

-организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Система теоретических знаний и инструкторско-методических умений о физической культуре и спорте и адаптивной физической культуре формируются у обучающихся в процессе выполнения практико-ориентированных заданий, кейс-задач, проектов. Поэтому теоретический модуль дифференцируется в каждой дисциплине (обязательной и элективной) с учётом ее основной направленности реализации.

Адаптированная учебная программа дисциплины «Физическая культура и спорт» направлена на расширение и углубление теоретико-методических знаний и умений по физической культуре. Поэтому содержание общетеоретического модуля

дифференцируется на два блока (Блок 1 -Теоретические основы занятий физической культурой и спортом в социальной и профессиональной деятельности человека и Блок 2 - Медико-биологическое обеспечение занятий физической культурой и спортом), представляющие собой важные проблемные направления развития физической культуры и спорта. Основная целевая направленность содержания общетеоретического модуля – формирование системы научных знаний о физической культуре и спорте и методико-практических умений, необходимых для сохранения и укрепления здоровья, развития функциональных и физических способностей обучающихся. Учебный материал модуля определяет базовый компонент и включает следующие основные дидактические единицы:

–физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся;

–медико-биологические аспекты физической культуры и спорта;

–здоровый образ жизни;

–общая и специальная физическая подготовка;

–адаптивная физическая культура;

–методика занятий физической культурой и спортом;

–профессионально-прикладная физическая подготовка.

Учебный материал направлен на овладение обучающимися не зависимо от их состояния здоровья и подготовленность многообразием ценностей физической культуры, формирование целостного развития человека (интеллектуального, физического, нравственного, эстетического).

Вариативный компонент дисциплин по физической культуре и спорта определяет материал практико-ориентированного модуля (модуль 2) и предполагает учёт индивидуальных особенностей обучающихся, их физкультурно-спортивные способности и потребности. Основная целевая направленность модуля – развитие и совершенствование общей и профессиональной физической подготовленности, необходимой для достижения жизненных и профессиональных целей.

Содержание данного модуля дифференцируется для обучающихся с особыми образовательными потребностями и обучающихся без отклонения в состоянии здоровья. Содержание учебного материала блока 1 (Двигательно-кондиционная тренировка) предназначено для освоения обучающимся основной и подготовительной группы; а блока 2 (Оздоровительно-коррекционная тренировка) – для обучающихся с ОВЗ и инвалидов. Конкретизация учебного материала блока 2 для практических занятий (методико-практических и учебно-тренировочных) по физической культуре и спорту осуществляется в соответствии отклонений состояния развития, а также основного и сопутствующего

заболевания. С этой целью подбор средств и методов осуществляется с учётом следующих нозологических групп обучающихся: лица, имеющие поражение опорно-двигательного аппарата, сенсорные депривации и некоторые общие расстройства поведения, такие как аутизм или аутистические черты характера, синдром Аспергера и др.

В процессе занятий физической культурой у обучающихся в инклюзивной группе необходимо содействовать:

- формированию понимания связи телесного самочувствия с собственной активностью, самостоятельностью и самосовершенствованием;

- поддержанию здорового образа жизни с соблюдением режима дня, питания и двигательной активностью на протяжении обучения в вузе;

- формированию умения следить за собственным состоянием здоровья с акцентом на часто встречающиеся нарушения и заболевания.

Инклюзивная программа предполагает использование не только дифференцированного материала с общей целевой направленностью и требованиями к освоению программного материала, но и специальные условия обучения [2, 3]:

- специальные учебники, учебные пособия и дидактический материал (например, аудиокарточки круговой тренировки);

- специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования (например, специальные кресла и др. приспособления для занятий адаптивным спортом);

- обеспечение доступа на спортивные объекты.

Адаптированные учебные программы элективных дисциплин по физической культуре и спорту части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины по выбору», направлены на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности обучающихся, а также формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту могут быть основаны на учебном материале базовых видов спорта: лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оздоровительные виды гимнастики, плавание, лыжные гонки. Перечень видов спорта может дополняться и изменяться с учётом материально-технической базы, климато-географических условий, индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся в том числе и лиц с ОВЗ и инвалидов. Данная категория обучающихся осваивают элективные дисциплины по физической культуре и спорту с учётом вида и тяжести нарушений здоровья обучающегося в течение всего периода обучения в вузе.

Содержание адаптированных элективных дисциплин по физической культуре и спорту составляют также два модуля:

- общетеоретический модуль направлен на формирование теоретических знаний и инструкторско-методических умений в области адаптивного спорта, расширении научного мировоззрения в сфере адаптивной физической культуры;

- практико-ориентированный модуль направлен на поддержание оптимального уровня физической работоспособности обучающихся, повышение результативности в избранном виде адаптивного спорта. Например, для спортивной игры бочча данный модуль имеет пять блоков (разделов), которые напрямую связаны со спецификой спортивной подготовки. К основному содержанию программного материала относится общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка и коррекционная подготовка. Организация и построение учебного процесса осуществляется с соблюдением как общеметодических принципов, так и принципов спортивной тренировки.

Таким образом, каждый модуль дисциплин по физической культуре и спорту подразделяется на блоки и темы с учётом целевой направленности учебного материала и оперативной цели модуля. Следует отметить, что для реализации интегрированного подхода отдельные модули и блоки являются сквозными (например, методы самоконтроля, основы самомассажа) в рамках изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» и элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

В процессе организации учебного процесса по физической культуре и спорту для обучающихся с ОВЗ и инвалидов целесообразно:

- опираться на возрастные, половые, индивидуально-личностные особенности обучающихся;

- осуществлять процесс обучения и развития с опорой на составляющие личного развития: двигательные, когнитивные, эмоционально-волевой, перцептивный;

- предоставлять возможность выбора обучающимся содержания, форм и средств физического воспитания на основе дифференцированного подхода;

- интегрировать содержание учебного материала дисциплины «Физическая культура и спорт», элективных курсов по видам адаптивного спорта, специальных факультативов, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями;

- осуществлять взаимосвязь таких форм организации физического воспитания в вузе, как академические занятия по физической культуре и спорту, самостоятельные занятия физическими упражнениями, занятия в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, оздоровительно-рекреативные и спортивно-массовые

мероприятия (секции, клубы, спартакиады, праздники и т.д.).

С целью проверки степени усвоения программного материала и достижений планируемых результатов по физической культуре и спорту в соответствии требований АОПОП организуется текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация. Выбор методов обучения, а также проведение текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации осуществляется с учётом особенностей нарушений функций организма обучающихся и в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Текущий контроль успеваемости осуществляется путем подведения итогов успеваемости обучающихся на основе балльно-рейтинговой системы, учитывая основные и дополнительные контрольные мероприятия. К основным мероприятиям относятся:

- посещение занятий и участие в беседах по темам программного материала (методико-практические и учебно-тренировочные);

- выполнение индивидуальных практических заданий на занятии и при подготовке к занятиям в соответствии с методико-практической тематикой программного материала [5];

- выполнение установленных требований по общей физической и функциональной подготовленности, соответствующие специфики заболеваемости и особенностей нарушений функций организма обучающихся.

К дополнительным контрольным мероприятиям можно отнести:

- выполнение творческих заданий (например, проект);

- участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях вуза (в фестивале АФК);

- участие в студенческой конференции с докладами по тематике дисциплины.

Текущий контроль успеваемости предполагает использование оценочных средств для определения степени усвоения программного материала в течение семестра. В процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» оцениванию подлежат теоретические знания, методико-практические умения и двигательная подготовленность. В связи с чем предлагается использование следующих средств оценивания:

- устный опрос, тестирование (для оценивания теоретической подготовленности);

- практические разноуровневые задания, кейс-задачи, проект (для оценивания инструкторского-методической подготовленности);

- тестирование (для оценивания уровня развития физических качеств, двигательных умений и навыков).

В процессе освоения элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту осуществляется тестирование физической и технической подготовленности,



включающие сдачу нормативов по общей физической подготовке и по спортивно-технической подготовке с учётом требований вида адаптивного спорта.

Таким образом, в процессе проектирования и реализации программ дисциплин по физической культуре и спорту на основе инклюзивного подхода необходимо учитывать следующие особенности:

1. Содержание рассчитывается для здоровых обучающихся и обучающихся с инвалидностью (возрастная группа 18-29 лет), не имеющие медицинский противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

2. Создавать равные возможности для обучающихся с разными образовательными потребностями через реализацию специальных блоков и тем программного материала в дисциплине «Физическая культура и спорт» и адаптированность содержания учебно-воспитательного и тренировочного процесса специфики вида адаптивного спорта.

3. Использовать стандартное и нестандартное оборудование и инвентарь, учитывающий особенности нозологической группы и методику обучения обучающихся с инвалидностью.

4. Реализовывать компетентностный и индивидуальный подход через построение индивидуальной траектории обучения по дисциплинам физической культуры и спорта, учитывая особенности развития обучающихся, степень тяжести основного и сопутствующего заболевания.

5. Выбирать методы обучения, формы проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации, соответствующие нарушениям функций организма обучающихся и содержанию дисциплины.

6. Подбирать диагностический инструментарий для обучающихся, не имеющих отклонения в состоянии здоровья, и обучающихся с инвалидностью. Адаптированные средства контроля позволяют объективно оценить степень сформированности теоретико-методических знаний, практических умений и навыков. Средства и процедура контроля определяется совместно преподавателем и обучающимися. Для оценки физической подготовленности рекомендуются тестовые задания ВФСК ГТО с учётом пола, возраста и особенностей состояния здоровья (6 ступень):

-для мужчин и женщин (18-29 лет);

-для особой категории граждан в соответствии со специальной группой (18-29 лет):

\*лица с церебральным параличом;

\*лица с односторонней и двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей;

\*лица с односторонней и двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей;

\*лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга;

\*лица с низким ростом;

\*лица с нарушением слуха;

\*лица с остаточным зрением;

\*тотально слепые.

Также следует отметить, что в процессе реализации программного содержания на основе инклюзивного подхода особое значение отводится непосредственному подбору средств, методов обучения и развития, особенностей их включение в традиционный учебный процесс по физической культуре. Поэтому на занятиях по физической культуре реализуется индивидуальный и дифференцированный подходы.

В главе 2 представлены программы дисциплин «Физическая культура и спорт» , реализуемые в ФГБОУ ВО Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (г.Омск).

## **ГЛАВА 2. ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ВУЗЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И ИНВАЛИДОВ**

В главе представлены фрагменты программы основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», разработанные в Сибирском государственном университете физической культуры и спорта.

### **2.1. Адаптированная учебная программа дисциплины «Физическая культура и спорт»**

Адаптированная учебная программа дисциплины «Физическая культура и спорт» (далее – адаптированная программа) направлена на формирование личности обучающихся, расширение социальной активности, приобщение их к общечеловеческим ценностям и получению физкультурного образования в инклюзивной среде.

#### *1. Организационно-методический раздел*

1.1. Цель изучения дисциплины – формирование у обучающихся способности творческого и методически обоснованного использования средств физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности для успешной реализации жизненных и профессиональных целей.

#### 1.2. Требования к результатам обучения

В процессе изучения дисциплины формируется УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикаторами достижений УК-7 являются:

Знание:

- значений физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;
- основных показателей физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;
- основ организации здорового образа жизни;
- требований профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту,

адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;

- основ планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре;

- основ контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;

- правил эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.

Умение:

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;

- проводить занятия по общей физической подготовке;

- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.

Владение навыками:

- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

## *2. Место дисциплины в структуре ОПОП*

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается в ФГБОУ ВО СибГУФК на 4 курсе очной формы обучения, на 3-4 курсах заочной формы обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен. Дисциплина является одним из обязательных компонентов общекультурной подготовки бакалавров по направлению «Физическая культура», что предполагает освоение учебного материала независимо от физического состояния и индивидуальных особенностей обучающихся.

Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» опирается на учебный материал элективных дисциплин по физической культуре и спорту на очной форме обучения.

Основными требованиями к «входным» знаниям, умениям обучающегося, необходимым для освоения дисциплины являются понимание общих основ методики занятий физической культурой и базовыми видами спорта.

Содержание учебного материала дисциплины «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках инклюзивного образования, предполагающее использование дифференциации содержания практико-ориентированного модуля. Данный модуль подразделен на два блока и позволяет осваивать практический материал с учётом особенностей нарушений функций организма обучающихся с ОВЗ и инвалидов. Блок 3 «Двигательно-кондиционная тренировка» определяет содержание учебного материала для обучающихся основной и подготовительной групп, блок 4 «Оздоровительно-коррекционная тренировка» - для обучающихся с ОВЗ и инвалидов.

### 3. Объем дисциплины и виды учебной работы

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестр	
		7	
Контактная работа преподавателей с обучающимися, в том числе:	44	44	
лекции			
занятия семинарского типа	44	44	
Самостоятельная работа студента	10	10	
Контроль	18	18	
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	Э	Э	
Общая трудоемкость	часы	72	72
	зачетные единицы	2	2

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры		
		6	7	
Контактная работа преподавателей с обучающимися, в том числе:	12	2	10	
лекции				
занятия семинарского типа	12	2	10	
Самостоятельная работа студента	51	34	17	
Контроль	9	-	9	
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	Э	-	Э	
Общая трудоемкость	часы	72	36	36
	зачетные единицы	2	1	1

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Содержание разделов (модулей) дисциплины

№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины	Содержание раздела
1	<b>Общетеоретический модуль</b>	<p><b>Блок 1. Теоретические основы занятий физической культурой и спортом в социальной и профессиональной деятельности человека:</b>                      Тема 1.1. Занятия физической культурой и спортом в подготовке бакалавров.                      Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.                      Тема 1.3. Составление индивидуальных программ занятий физической культуры и спортом.</p>
		<p><b>Блок 2. Медико-биологическое обеспечение занятий физической культурой и спортом:</b>                      Тема 2.1. Основы методики исследования функционального состояния на занятиях физической культурой и спортом.                      Тема 2.2. Здоровьесберегающие технологии на занятиях физической культурой и спортом.</p>
2	<b>Практико-ориентированный модуль</b>	<p><b>Блок 1. Двигательно-кондиционная тренировка:</b>                      Тема 3.1. Основы построения занятий физической культурой.                      Тема 3.2. Методика развития скоростных способностей.                      Тема 3.3. Методика развития выносливости.                      Тема 3.4. Методика развития силовых способностей.                      Тема 3.5. Методика развития гибкости.                      Тема 3.6. Методика общей физической подготовки.</p>
		<p><b>Блок 2. Оздоровительно-коррекционная тренировка:</b>                      Тема 4.1. Основы построения оздоровительной тренировки.                      Тема 4.2. Методика коррекции техники основных движений.                      Тема 4.3. Методика профилактики заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой системы.                      Тема 4.4. Методика коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.                      Тема 4.5. Методика повышения физической подготовленности и работоспособности.</p>

##### 4.2. Разделы дисциплины и виды занятий

##### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Практические занятия	СРС	Всего
1	Общетеоретический модуль	10	6	16
2	Практико-ориентированный модуль	34	4	38
	Контроль		18	18

<b>Всего:</b>	44	28	72
---------------	----	----	----

*Заочная форма обучения*

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Практические занятия	СРС	Всего
1	Общетеоретический модуль	2	34	36
2	Практико-ориентированный модуль	10	17	27
	Контроль		9	9
	<b>Всего:</b>	12	60	72

*4.3. Тематический план практических занятий (по семестрам)*

*Очная форма обучения*

№ п/п	№ раздела, темы	Название и краткое содержание темы	Виды занятий и количество часов
			практические
<b>Модуль 1 «Общетеоретический»</b>			
1	Модуль 1, Тема 1.1.	Занятия физической культурой и спортом в подготовке бакалавров. Цель и задачи занятий физической культурой в вузе. Показатели сформированности физической культуры личности будущего специалиста. Жизненно-необходимые умения и навыки в процессе жизнедеятельности человека. Формы занятий физической культурой и спортом. Требования техники безопасности в процессе занятий физической культурой и спортом.	2
2	Модуль 1, Тема 1.2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Структура профессиональной деятельности. Профессиограмма, как основа профессионально-прикладной физической подготовки. Подбор видов спорта и упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки. Методика занятий ППФП. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	2
3	*Модуль 1, Тема 1.3	Составление индивидуальных программ занятий физической культуры и спортом. Оценка физического развития и физической подготовленности. Подбор видов спорта и физкультурно-оздоровительной деятельности для физического самосовершенствования. Планирование самостоятельных занятий в течение семестра, недели с учётом работоспособности обучающихся и уровня их подготовленности. Дозирование физической нагрузки в процессе занятий физической культурой и спортом.	2*
4	Модуль 1, Тема 2.1.	Основы методики исследования функционального состояния на занятиях физической культурой и спортом. Методы физиологических измерений. Методика проведения функциональных проб. Методика оценки опорно-двигательного аппарата. Методика оценки телосложения. Методика оценки физической работоспособности. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	2
5	Модуль 1,	Здоровьесберегающие технологии на занятиях физической культурой и спортом. Особенности организации	2

	Тема 2.2.	здорового образа жизни в процессе обучения вуза. Профилактика заболеваний в процессе обучения и профессиональной деятельности. Методика самомассажа на занятиях физической культурой и спортом. Методика закаливания. Средства и методика использования дыхательной и глазодвигательной гимнастики. Составление индивидуальных оздоровительных программ.	
<b>Модуль 2 «Практико-ориентированный»</b>			
<b>Блок 1. Двигательно-кондиционная тренировка: для обучающихся основной и подготовительной групп</b>			
6	Модуль 2, Тема 1.1.	Основы построения занятий физической культурой. Цели и задачи занятий тренировочной и оздоровительной направленности. Содержание и структура занятия. Требования к проведению занятий. Материально-техническое обеспечение занятий. Профилактика травматизма в процессе занятий.	4*
7	Модуль 2, Тема 1.2	Методика развития скоростных способностей. Комплексы физических упражнений и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок на занятиях с учётом индивидуальных особенностей физического состояния обучающихся. Методика оценки уровня развития скоростных способностей.	4
8	Модуль 2, Тема 1.3.	Методика развития выносливости. Комплексы физических упражнений и методы тренировки, режим выполнения в процессе развития общей и силовой выносливости. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок на занятиях с учётом индивидуальных особенностей физического состояния обучающихся. Методика оценки уровня развития общей выносливости и работоспособности.	8*
9	Модуль 2, Тема 1.4	Методика развития силовых способностей. Комплексы физических упражнений и методы тренировки, режим выполнения в процессе развития скоростно-силовых способностей, собственно-силовых способностей. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок на занятиях с учётом индивидуальных особенностей физического состояния обучающихся. Методика оценки уровня развития силовых способностей. Использование спортивного инвентаря и оборудования в процессе развития силовых способностей.	6*
10	Модуль 2, Тема 1.5	Методика развития гибкости. Комплексы физических упражнений и методы тренировки, режим выполнения. Динамические активные и пассивные упражнения, статические упражнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок на занятиях с учётом индивидуальных особенностей и подготовленности обучающихся. Стретчинг на занятиях ФКиС. Методика оценки уровня развития гибкости.	4*
11	Модуль 2, Тема 1.6	Методика общей физической подготовки. Определение цели и задач ОФП с учётом физического состояния и работоспособности обучающихся. Сочетание средств развития физических способностей на тренировочных занятиях. Последовательность физических упражнений на занятиях ОФП. Дозирование физической нагрузки. Методика оценки физической подготовленности. ФВСК ГТО для определения физической подготовленности обучающихся.	8*
<b>Блок 2. Оздоровительно-коррекционная тренировка: для обучающихся с ОВЗ и инвалидов</b>			
12	Модуль 2,	Основы построения оздоровительной тренировки. Цели и задачи оздоровительной тренировки с учётом	4*



	Тема 2.1.	основного и сопутствующего заболевания обучающихся-инвалидов. Содержание и структура оздоровительной тренировки. Требования к проведению тренировки. Материально-техническое обеспечение занятий. Профилактика травматизма.	
13	Модуль 2, Тема 2.2.	Методика коррекции техники основных движений. Особенности техники бега, ходьбы, метания, лазания, прыжков с учётом нозологической группы, основного и сопутствующего заболевания. Средства и методы коррекции техники движений. Последовательность обучения техники основных движений с учётом нозологической группы. Упражнения на равновесие, пространственную ориентировку, дифференцировку мышечных усилий.	6*
14	Модуль 2, Тема 2.3.	Методика профилактики заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Дыхательная гимнастика. Занятия аэробикой по Куперу. Скандинавская ходьба. Методика оценки общей работоспособности человека и функциональных особенностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	8*
15	Модуль 2, Тема 2.4.	Методика коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Корректирующая гимнастика с учётом вида нарушений осанки. Силовые упражнения для формирования мышечного корсета. Стретчинг в процессе коррекции нарушений осанки. Упражнения ассиметричной гимнастики. Упражнения для укрепления голени и стопы. Использование инвентаря и оборудования в процессе коррекций нарушений опорно-двигательного аппарата (фитбола, мецбола, резиновой ленты и т.д.). Методика оценки состояния осанки и свода стопы.	8*
16	Модуль 2, Тема 2.5.	Методика повышения физической подготовленности и работоспособности. Средства и методы развития основных физических способностей с учётом физического состояния и индивидуальных особенностей обучающихся с ОВЗ и инвалидов разных нозологических групп (нарушение слуха, зрения, ПОДА). Дозирование физической нагрузки в процессе занятий АФКиС. Тестирование по программе ВФСК ГТО для лиц с ОВЗ и инвалидов с учётом нозологической группы.	8*

\* звездочкой выделяются темы занятий для студентов заочной формы обучения.

#### 4.5. Содержание самостоятельной работы обучающихся

##### Очная форма обучения

№	№ раздела, темы	Содержание и формы работы	Трудоемкость (час.)	Средства оценивания
1	Модуль 1. Тема 1.3.-2.2	Изучение материалов дисциплины, разработка индивидуальной программы самостоятельных занятий на семестр	4	Устный опрос Программа
2	Модуль 1 Тема 2.1.	Диагностика физического развития, функциональной и физической подготовленности	2	Практическое задание тесты
3	Модуль 2 Тема 3.6	Изучение материалов дисциплины, составление плана тренировочного занятия с учётом физического состояния	4	Практическое задание
4	Модуль 2 Тема 4.5	Изучение материалов дисциплины, составление плана оздоровительной тренировки с учётом основного и сопутствующего заболевания		

5	Модуль 1-2	Изучение материалов дисциплины и подготовка к экзамену	18	Собеседование Практическое задание/тесты
---	------------	--	----	---

*Заочная форма обучения*

№	№ раздела, темы	Содержание и формы работы	Трудоемкость (час.)	Средства оценивания
<b>6 семестр</b>				
1	Модуль 1, Тема 1.3	Изучение материалов дисциплины, разработка программы самостоятельных занятий на семестр для подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО*	16	Программа
2	Модуль 1, Тема 2.1.	Диагностика физического развития, функциональной и физической подготовленности	6	Практическое задание Тесты
3	Модуль 1, Тема 2.1.	Изучение материалов дисциплины, разработка комплекса упражнений для коррекции одной из сторон физического состояния (телосложения, функциональной подготовленности)	12	Контрольная работа
<b>7 семестр</b>				
4	Модуль 2, тема 1.1.	Разработка плана-конспекта самостоятельного занятия с учётом индивидуального физического состояния (выбор направленности занятия).	5	Контрольная работа
5	Модуль 2, тема 1.2.-1.6	Выполнение программы индивидуальных занятий и оформление дневника самоконтроля	12	Контрольная работа
6	Модуль 1-2	Изучение материалов дисциплины и подготовка к экзамену	9	Собеседование Практическое задание/тесты

\*Обучающиеся, не допущенные к занятиям физической культурой и спортом, выполняют работы теоретического и методико-практического характера по изучаемым темам.

## 5. Перечень основной и дополнительной литературы

### а) основная литература

1. Ахметов А. М. Теоретический курс по дисциплине "Физическая культура" : лекции / А. М. Ахметов ; Набережночелнинский ин-т соц. пед. технологий и ресурсов. - Набережные Челны : Изд-во НИСПТР, 2013. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/30219>
2. Пшеничников А. Ф. Физическая культура студента (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / А. Ф. Пшеничников ; Санкт-Петербургский гос. архитект.-строит. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : Изд-во СПбГАСУ, 2012. - Режим доступа. : <http://www.iprbookshop.ru/>.
3. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов по направлению 521900 "Физ. культура" и специальности 022300 - "Физ. культура и спорт" / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 4-е изд., стер. - М. : Сов. спорт, 2010. - 464 с. - Повторное издание без изменений в содержании книги 2003 года с аналогичным названием.
4. Физическая культура : учеб.для студентов вузов / А. Б. Муллер [и др.]. - М. :Юрайт, 2013. - 424 с. - (Бакалавр. Базовый курс). - Повторное издание без изменений в содержании книги 2013 года с аналогичным названием вышло в 2016 году . - ISBN 978-5-9916-2037-6 : 288.75.

### б) дополнительная литература

1. Бакешин К. П. Основы здорового образа жизни студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / К. П. Бакешин. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : Изд-во СПбГАСУ, 2016. - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/>.
2. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие для сред. проф. образования / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Электрон. текстовые дан. - Саратов : Профобразование, 2017. - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/>.
3. Лаврухина Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии :диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре [Электронный ресурс] : учеб.пособие для образов. учреждений высш. проф. образования по направлению 49.03.01 "Физ. культура" / Г. М. Лаврухина, Ю. А. Скачков; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - Электрон.текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2014. - 1 файл. - Режим доступа : [www.lib15.sibsport.ru/MegaPro/Web](http://www.lib15.sibsport.ru/MegaPro/Web)
4. Физическая рекреация в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов вузов / под ред. : В. А. Никишкина, В. П. Зайцева; Московский гос. строит. ун-т. - Электрон.текстовые дан. - М. : Изд-во МГСУ, 2015. -

Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/35346>

*6. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет»*

Информационные ресурсы ФГБОУ ВО СибГУФК:

1. lib.sibsport.ru – сайт библиотеки СибГУФК;
2. moodle.sibgufk.ru – образовательный портал и система дистанционного обучения;
3. sibsport.ru – официальный сайт вуза.

*7. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации*

7.1. Индикаторы достижения и критерии оценивания компетенций по итогам изучения дисциплины:

Индикаторы достижения	Уровень освоения/отметка			Средства оценивания
	Низкий/удовлетворительно	Средний/хорошо	Высокий/отлично	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
<p><b>Знать:</b>                      - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;                      - основы организации здорового образа жизни;                      - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников</p>	<p>-воспроизводит общую сущность влияния физической культуры на социальную и профессиональную деятельность;                      -перечисляет общие средств и методы, используемые в процессе физического воспитания без их подразделения на частные задачи;                      -приводит общее содержание нескольких форм занятий физическими упражнениями в процессе социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>-описывает общую психофизиологическую характеристику профессиональной деятельности и занятий физическими упражнениями;                      -приводит примеры из социальной и профессиональной сферы для характеристики влияния средств и методов ФВ;                      -сравнивает содержание основных форм занятий физическими упражнениями в процессе социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>-объясняет регулирование работоспособности человека с помощью средств и методов ФВ в процессе его социальной и профессиональной деятельности                      -устанавливает соответствие средств и методов ФВ показателям физического состояния;                      -приводит примеры задач и содержания занятий физическими упражнениями конкретным условиям: специфике профессиональной деятельности, физического состояния</p>	<p>Устный опрос (текущий контроль)                      Собеседование (промежуточная аттестация)</p>
<p><b>Знать:</b>                      - основные показатели физического развития, функциональной</p>	<p>-перечисляет показатели физического развития, функциональной подготовленности и физической работоспособности и</p>	<p>-описывает каждый показатель физического развития, функциональной подготовленности</p>	<p>-объясняет подбор средств и методов для оценки основных показателей физического развития, функциональной</p>	<p>Устный опрос (текущий контроль)                      Собеседование</p>

<p>подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;</p> <p>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;</p> <p>- правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</p>	<p>воспроизводит общие средства оценки и основное материально-техническое обеспечение;</p> <p>-воспроизводит необходимость исследования показателей для формирования профессиональных умений и навыков, а также способностей</p>	<p>необходимый для оценки физического состояния будущего специалиста;</p> <p>-приводит примеры оценочных средств и характеризует необходимые приборы и инвентарь для определения показателей телосложения, состояния опорно-двигательного аппарата, функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;</p> <p>-сравнивает содержание контроля и самоконтроля в процессе занятий ФКиС</p>	<p>подготовленности и физической работоспособности в соответствии с требованиями профессиональной деятельности и специфики занятий ФКиС;</p> <p>-устанавливает соответствие показателей контроля и самоконтроля, средств и процедуры оценивания, а также использования приборов и инвентаря;</p> <p>-приводит примеры программы самоконтроля в процессе самостоятельных занятий ФКиС</p>	<p>(промежуточная аттестация)</p> <p>Контрольная работа (заочная форма обучения, текущий контроль)</p>
<p><b>Знать:</b></p> <p>- основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре;</p> <p>- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному</p>	<p>-воспроизводит общие требования и правила по определению содержания занятий по ФКиС, технологии планирования частей занятия и их проведению;</p> <p>-перечисляет общие этапы разработки индивидуальной программы занятий ФКиС;</p> <p>-перечисляет общие правила безопасности в процессе занятий по ФКиС и меры по профилактике травматизма</p>	<p>-описывает особенности несколько форм занятий ФКиС, их организации и проведения в соответствии с индивидуальными особенностями;</p> <p>-описывает этапы составления индивидуальной программы занятий в соответствии индивидуального физического состояния4</p> <p>-приводит примеры требований техники безопасности на нескольких объектах спорта и причины появлений травматизма с указанием мер по</p>	<p>-объясняет особенности составления индивидуальной программы занятий в соответствии с основами планирования и поведения занятий ФКиС;</p> <p>-устанавливает соответствие между видами занятий ФКиС и правилами безопасности в процессе занятий на различных объектах спорта, определяя меры профилактики травматизма</p>	<p>Программа (текущий контроль)</p> <p>Собеседование (промежуточная аттестация),</p>

спорту;		их предупреждению		
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности</li> </ul>	<p>- оценивает уровень физической подготовленности по предложенной программе ВФСК ГТО с использованием стандартного оборудования и инвентаря</p>	<p>- оценивает и анализирует уровень физической подготовленности необходимого для освоения профессиональных умений и навыков;</p> <p>- использует в процессе тестирования стандартный инвентарь и оборудования</p>	<p>- оценивает уровень физической подготовленности по нескольким программам и сравнивает их результативность;</p> <p>- применяет в процессе тестирования различный инвентарь и оборудование в соответствии с процедурой</p>	<p>Практическое задание, тесты (текущий контроль и промежуточная аттестация)</p>
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</li> <li>- проводить занятия по общей физической подготовке;</li> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> <li>- соблюдать правила</li> </ul>	<p>- выполняет по образцу последовательные действия при разработке содержания самостоятельных занятий;</p> <p>- подбирает средства и методы, используемые на занятии, с учётом поставленных задач</p>	<p>- применяет известный алгоритм действий при составлении программы самостоятельных занятий в соответствие с задачами и показателями самоконтроля;</p> <p>- сравнивает содержание самостоятельных занятий в соответствие с показателями контроля и используемыми методиками ФВ;</p> <p>- проектирует и конструирует программу самостоятельных занятий с учётом современных требований к социальной и профессиональной деятельности человека и</p>	<p>- объясняет алгоритм разработки программы самостоятельных занятий с учётом требований к различным видам занятий;</p> <p>- составляет программу самостоятельных занятий с учётом ее направленности и физического состояния;</p> <p>- дает рекомендации по дальнейшему совершенствованию содержания самостоятельных занятий на основе данных самоконтроля и требований профессиональной деятельности</p>	<p>Практическое задание (текущий контроль)</p> <p>Программа (текущий контроль)</p> <p>Контрольная работа (заочная форма обучения, текущий контроль)</p>

техники безопасности при выполнении упражнений		показателей самоконтроля		
<b>Владеть навыками:</b> - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима	-воспроизводит в процессе беседы общие аспекты влияния занятий физической культуры и спорта, ЗОЖ на функциональную и общую и профессиональную физическую подготовленность и организации общего двигательного режима	-характеризует в процессе беседы изменение уровня общей и профессиональной физической и функциональной подготовленности на основе предложенного содержания индивидуальной программы занятий ФКиС и двигательного режима в течение семестра, недели, учебного дня	-объясняет в процессе беседы динамику физического состояния с учётом реализованной индивидуальной программы занятий ФКиС и двигательного режима в течение семестра, недели, учебного дня	Программа (текущий контроль)
<b>Владеть навыками:</b> - самоконтроля и анализа своего физического состояния,	-демонстрирует процедуру самоконтроля объективных и субъективных показателей в процессе самостоятельных занятий; -составляет под руководством	-демонстрирует всю процедуру оценки своего физического состояния по основным средствам самоконтроля с учётом профессиональных	-применяет в процессе самоконтроля комплекс показателей и средств для всестороннего анализа физической подготовленности,	Контрольная работа (заочная форма обучения) тесты и практическое



физической подготовленности	преподавателя общие выводы по состоянию индивидуального физического состояния по окончании цикла занятий ФКиС	умений и навыков и анализа физического состояния и определяет пути дальнейшего самосовершенствования	функциональной подготовленности и делает полные выводы и дает практические рекомендации по самосовершенствования в процессе занятий ФКиС	задание (текущий контроль и промежуточная аттестация)
--------------------------------	--	---	---	---

*7.2. Балльно-рейтинговая оценка по дисциплине  
Очная форма обучения*

Виды контроля	Распределение баллов по видам работ		
	виды работ	макс. возможное кол-во баллов за 1 задание	сумма баллов
Текущий контроль	Устный опрос	2	2x5=10
	Выполнение практических заданий	4	4x5=20
	Тестирование физической подготовленности	10	1x10=10
	Составление программы	20	1x20=20
	Итого		60
Промежуточная аттестация (экзамен)	Собеседование по теоретическому вопросу	40	40
	Выполнение практического задания / Тестирование		
	Итого		40
Всего			100

*Заочная форма обучения*

Виды контроля	Распределение баллов по видам работ		
	виды работ	макс. возможное кол-во баллов за 1 задание	сумма баллов
Текущий контроль	Контрольная работа	20	1x20=20
	Выполнение практического задания	5	2x5=10
	Тестирование физической подготовленности по контрольным упражнениям	10	1x10=10
	Составление программы	20	1x20=20
	Итого		60
Промежуточная аттестация (экзамен)	Собеседование по теоретическому вопросу	40	40
	Выполнение практического задания / Тестирование		
	Итого		40
Всего			100

*7.3. Описание шкал и процедур оценивания*

Проверка хода и качества усвоения учебного материала осуществляется в ходе текущего контроля. Текущий контроль успеваемости студентов представляет собой систематическую проверку знаний, проводимую преподавателем на текущих занятиях согласно расписанию учебных занятий в соответствии с учебным планом направления. Для допуска к экзамену необходимо набрать от 40 до 60 баллов по основным видам работ. Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена и предполагает оценку сформированных знаний, практических умений и навыков.

7.3.1. Устный опрос проводится на занятиях методико-практического типа в форме контрольных вопросов по изучаемым темам программного материала и определяет уровень теоретических знаний.

#### Шкала оценивания устных ответов

Критерии оценивания	Баллы
студент свободно, достаточно подробно излагает изучаемый материал, отвечает полным ответом	2
студент, в целом, владеет изучаемым материалом, но не демонстрирует целостного понимания, дает краткий ответ	1
студент слабо владеет изученным материалом, затрудняется в ответе на вопрос	0

7.3.2. Практическое задание (например: в форме составление плана-конспекта занятия) применяется, как на методико-практических, так и на учебно-тренировочных занятиях, для оценивания уровня практической подготовленности по дисциплине.

#### Шкала оценивания практического задания

Критерии оценивания	Баллы
Знание и понимание материала: -определен предмет изучения; -термины и понятия используются правильно с учётом тематики. Полнота содержания выполненного задания: -дано полное обоснование задания, -содержание соответствует цели. Оформление выполненного задания: -четко отражена суть задания, -работа выполнена грамотно с описанием вывода и общего заключения	4/5
Знание и понимание материала: -определен предмет изучения; -термины и понятия используются правильно с учётом тематики, но с недочетами. Полнота содержания выполненного задания: -дано частичное обоснование задания, -содержание соответствует цели, но допущен ряд ошибок. Оформление выполненного задания: -отражена суть задания, но частично представлены выводы и общее заключение.	3/4
Знание и понимание материала: - не в полном объеме определен предмет изучения, имеют не точности; -термины и понятия используются с ошибками. Полнота содержания выполненного задания: -дано частичное обоснование задания с рядом ошибок, без описания полного содержания решения задачи. Оформление выполненного задания: -отражена только суть задания, без выводов и заключения.	2/3

#### 7.3.3. Контрольная работа (заочная форма обучения)

Состоит из теоретического и практического заданий и применяется в рамках текущего контроля по основным темам программного материала.

#### Шкала оценки контрольной работы

Предмет оценивания	Баллы
- неправильное оформление контрольной работы (ошибки в титульном листе,	12

отсутствие или неправильно оформленный список литературы); - тема не раскрыта; - некорректное использование литературных источников; - студент представляет неточное решение ситуационной задачи; - решение содержит неточности или незначительные ошибки.	
- оформление контрольной работы с недочетами (титульный лист, список литературы оформлен без соответствия ГОСТ 2003, 2008); - полное аргументированное раскрытие темы, наличие в контрольной работе структуры; - корректное использование литературных источников; - студент не достаточно полно использует методики ФСД, не указывает дозировку упражнений, но может пояснить выбор решения ситуации.	16
- правильное оформление контрольной работы (титульный лист, наличие списка литературы, оформленного в соответствии с ГОСТ 2003, 2008); - полное аргументированное раскрытие темы, наличие в контрольной работе структуры; - корректное использование литературных источников - студент свободно, достаточно подробно излагает решение задания, обоснованно использует методики ФСД, указывает дозировку упражнений и методические указания к практическому занятию.	20

7.4.4. Тесты для определения общей физической подготовленности применяются в рамках текущего контроля и в промежуточной аттестации. Обучающимся предлагается выполнить рекомендуемые тесты для каждой группы обучающихся (прилож.1-2), определить количество очков и перевести в баллы.

#### Шкала оценки тестирования физической подготовленности

Общее количество очков по тестовым заданиям	Баллы
90-100	10
80-89	9
70-79	8
60-69	7
50-59	6
40-49	5

7.4.5. Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена с применением по выбору следующих процедур:

-собеседование по теоретическим вопросам и практическим заданиям (для обучающихся, не имеющих допуск к учебным занятиям, связанным с физической нагрузкой и различные ограничения в состоянии здоровья);

-тестирование уровня физической подготовленности (для обучающихся, имеющих допуск к учебным занятиям, связанным с физической нагрузкой).

Собеседование по теоретическому вопросу и практическому заданию проводится по темам программного материала с обучающимися, не имеющим допуск к занятиям физической культуры и спортом, или временные ограничения в состоянии здоровья.

Шкала оценивания собеседования по теоретическому вопросу и практическому заданию

Критерии оценивания	Баллы
---------------------	-------

- студент демонстрирует знание основного программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии; - справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; - знаком с основной литературой, рекомендованной программой.	10
- студент демонстрирует полное знание программного материала; - выполняет предусмотренные в программе задания; - усвоил основную литературу, рекомендованную в программе; - показывает систематический характер знаний по дисциплине.	15
- студент демонстрирует всестороннее и глубокое знание программного материала; - владеет умением свободно выполнять задания, предусмотренные РПД; - имеет знание основной и дополнительной литературы дисциплины; - проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала.	20

Студенты, выполнившие тесты ВФСК ГТО на знак отличия по соответствующей ступени (возрастной группе) на момент сдачи экзамена, имеют возможность получить на промежуточной аттестации (экзамене) баллы и соответствующую оценку.

Соответствие знака отличия и оценки на экзамене

Знак отличия	Балл	Оценка
Золотой	40	отлично
Серебряный	30	хорошо
Бронзовый	20	удовлетворительно

## 2.2. Адаптированная учебная программа элективной дисциплины «Бочча»

Адаптированная учебная программа элективного курса «Бочча» (далее адаптированная программа) направлена на углубленном развитии физических способностей с учётом требований вида адаптивного спорта, социализацию и интеграцию обучающихся с ОВЗ и инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата, а также формированию потребностей к физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.

### 1. Организационно-методический раздел

1.1. Цель изучения дисциплины - создание условий для физического и профессионального самосовершенствования обучающихся с инвалидностью через формирования необходимых знаний и спортивно-технических умений игры в бочча.

#### 1.2. Требования к результатам обучения

В процессе изучения дисциплины формируется УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Индикаторы достижений по дисциплине:

Знает:

- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;

- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВС и АС;

- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.

Умеет:

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.

Имеет опыт:

- планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта;
- планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС и АС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;
- владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВС и АС на уровне выполнения контрольных нормативов.

## *2. Место дисциплины в структуре АОПОП*

Элективная дисциплина «Бочча» относится к дисциплинам части Блока 1, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе очной формы обучения. Вид промежуточной аттестации – зачет в 5 семестре.

Для успешного освоения данной дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения элективных дисциплин по физической культуре и спорту на 1-2 курсах: «Волейбол сидя», «Легкая атлетика для лиц с ОВЗ и инвалидов», а также другой физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности обучающихся-инвалидов.

Полученные в ходе изучения адаптированной программы знания и сформированные практические умения и навыки будут необходимы для освоения содержания дисциплины «Физическая культура и спорт», фитнес-технологии, а также формирования компетенции.

## *3. Объем дисциплины и виды учебной работы*

Вид учебной работы	Всего часов (ЗЕТ)	Семестр
		5
Контактная работа преподавателей с обучающимися, в том числе:	48	48
Лекции		
Занятия семинарского типа	48	48
Самостоятельная работа студента	-	-
Контроль	4	4
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	3	3
Общая трудоемкость	часы	52
	зачетные единицы	-

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Содержание разделов (модулей) дисциплины

№ п/п	Наименование модуля дисциплины	Содержание раздела
1.	Теоретическая подготовка	Тема 1.1. Основы теоретической подготовки игры бочча Тема 1.2. Организация и проведение врачебно-педагогического контроля.
2.	Общая физическая подготовка	Тема 2.1. Развитие быстроты. Тема 2.2. Развитие силы. Тема 2.3. Развитие ловкости. Тема 2.4. Сдача нормативов ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	Тема 3.1. Развитие специальной выносливости Тема 3.2. Развитие гибкости. Тема 3.3. Развитие координационных способностей. Тема 3.4. Развитие координационных способностей.
4.	Технико-тактическая подготовка	Тема 4.1. Развитие индивидуальных навыков игры в бочча. Тема 4.2. Обучение основным техническим элементам. Тема 4.3. Совершенствование тактики игры.
5.	Коррекционная подготовка	Тема 5.1. Использование корригирующих упражнений на тренировочных занятиях. Тема 5.2. Дыхательная гимнастика. Тема 5.3. Нетрадиционные упражнения в бочча.
6.	Психологическая подготовка	Тема 6.1. Психологическая подготовка в игре бочча. Тема 6.2. Тренинг общения. Тема 6.3. Сдача нормативов СФП Тема 6.4. Игра в бочча.

##### 4.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование модуля дисциплины	Практические занятия	СРС	Всего
1.	Теоретическая подготовка	4		4
2.	Общая физическая подготовка	8		8
3.	Специальная физическая подготовка	8		8
4.	Технико-тактическая подготовка	10		10
5.	Коррекционная подготовка	8		8
6.	Психологическая подготовка	10		10
	Контроль		4	4



4.3. Тематический план занятий семинарского типа

№ п/п	№ раздела, темы	Название и краткое содержание темы	Количество часов
1	1	<i>Практическое занятие 1. Основы теоретической подготовки игры бочча.</i> История возникновения бочча. Основные термины, используемые в бочча. Влияние игры бочча на организм занимающихся. Описание игры бочча, необходимое оборудование и инвентарь. Международные правила игры в бочча	2
2		<i>Практическое занятие 2. Организация и проведение врачебно-педагогического контроля.</i> Оценка функциональных возможностей занимающихся. Функциональные классы. Первая помощь пострадавшему при несчастных случаях. Введение дневника самоконтроля.	2
3	2	<i>Практическое занятие 3. Развитие быстроты.</i> Упражнения для развития быстроты: Быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (зрительные, звуковые) из исходного положения сидя на инвалидной коляске (стуле). Упражнения в паре с зеркальным показом. Переключение с выполнения одного упражнения на другое по команде, звуку. Ловля и быстрая передача мяча. Выполнение различных упражнений на время. Игра в бочча.	2
4		<i>Практическое занятие 4. Развитие силы.</i> Упражнения для развития силовых способностей ОРУ с гантелями (0,5 кг.) из различных исходных положений (лежа, сидя). ОРУ с набивными мячами из различных исходных положений (вес 0.5-1кг). Отжимания в упоре на скамейке. Броски набивного мяча на дальность из и.п.- сидя на инвалидной коляске. Подтягивание на низкой перекладине из положения вис лежа. Игра в бочча.	2
5		<i>Практическое занятие 5. Развитие ловкости.</i> Упражнения для развития ловкости. Зеркальное выполнение упражнений; изменение скорости и темпа движений; выполнение задания по сигналу (свисток, хлопок и т.д.), упражнения в парах, в кругу, в шеренгах, сидя и лежа друг против друга), ассиметричные упражнения, броски теннисного мяча в цель.	2
6		<i>Практическое занятие 6.</i> Выполнение тестовых заданий по общей физической подготовке.	2
7	3	<i>Практическое занятие 7. Развитие специальной выносливости:</i> упражнения с медицинской резинкой для верхних или нижних способов бросков; упражнения с отягощениями (мешок с песком 200-300 грамм, манжеты на запястьях), многократные броски набивного мяча (0,5-1,0 кг.) над собой и при возможности ловля самостоятельно или с помощью ассистента, на дальность; упражнения с гантелями (0,5-1,0 кг.). Игра в бочча.	2

8		<i>Практическое занятие 8. Развитие гибкости.</i> Упражнения для развития гибкости: простые движения, выполняемые с максимальной амплитудой; упражнения с использованием дополнительного внешнего усилия; упражнения, выполняемые в статическом режиме, при которых сохраняется неподвижное положение, но с максимальным отведением; сгибание и разгибание различных частей тела; упражнения на расслабление, способствующие улучшению как пассивной, так и активной подвижности в суставах. Игра в бочча.	2
9	3	<i>Практическое занятие 9. Развитие координационных способностей.</i> Подвижные игры, способствуют развитию координационных способностей. Игры в цель.	2
10		<i>Практическое занятие 10. Развитие координационных способностей.</i> Упражнения, развивающие умение дифференцировать мышечное усилие, направление броска и глазомер.	2
11	4	<i>Практическое занятие 11. Развитие индивидуальных навыков игры в бочча.</i> Развитие навыка «Хват». Обучение правильному хвату мяча рукой. Развитие навыка «Бросок».	2
12		<i>Практическое занятие 12. Обучение основным техническим элементам.</i> Обучение основным положениям туловища в инвалидном кресле (для классов ВС1, ВС2, ВС4, ВС5); обучение нахождению своего места на корте (для всех классов); обучение передвижению в инвалидном кресле по боксу (для классов ВС2, ВС4, ВС5); обучение выбору направления для выполнения броска (для всех классов); обучение захвату мяча (для классов ВС1, ВС2, ВС4, ВС5); обучение технике выполнения броска мяча способом: 1) сверху из-за головы (для классов ВС1, ВС2, ВС5); 2) снизу из-за колеса (для классов ВС1, ВС2, ВС4, ВС5); обучение выстраиванию жёлоба для выполнения броска (для класса ВС3); обучение расположению мяча в жёлобе (для класса ВС3).	2
13		<i>Практическое занятие 13, 14, 15. Совершенствование тактики игры.</i> Отработка тактических действий: первый мяч, гард (блокировка, защита), разбивка, замещение, пробивка, рикошет.	6
14	5	<i>Практическое занятие 16, 17. Использование корригирующих упражнений на тренировочных занятиях.</i> Упражнения, направленные на нормализацию мышечного тонуса, увеличения мышечной силы и подвижности в суставах паретичных конечностей.	4
15		<i>Практическое занятие 18. Дыхательная гимнастика.</i> Комплекс дыхательной гимнастики. Упражнения для тренировки носового дыхания.	2
16		<i>Практическое занятие 19. Нетрадиционные упражнения в бочча.</i> Упражнения с таблицами Шульте. Глазодвигательная гимнастика. Креативно-телесные практики.	2

17	6	<i>Практические занятия 20. Психологическая подготовка в игре бочча. Психологическая диагностика: мотивация, двигательная память, эмоциональная стабильность, стрессоустойчивость, индивидуальные особенности личности.</i>	2
18		<i>Практическое занятие 21,22. Тренинг общения. Тренинги на формирование коммуникативных навыков, проявление волевых качеств. Проведение беседы о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима.</i>	4
19	3	<i>Практическое занятие 23. Выполнение тестовых заданий по специальной физической подготовке.</i>	2
20	1-6	<i>Практическое занятие 24. Игра в бочча. Проведение контрольной игры в бочча в качестве спортсмена и судьи.</i>	2

## 5. Перечень основной и дополнительной литературы

### а) основная литература

1. Рубцов А. В. Адаптивный спорт : учеб. пособие / А. В. Рубцов. - М. : ИКЦ "Колос-с", 2018. - 178 с.
2. Повышение эффективности процессов совершенствования двигательной деятельности, образования, воспитания и социализации лиц с интеллектуальными нарушениями и повреждениями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / С. П. Евсеев [и др.] ; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб. : [б. и.], 2018. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный. - Режим доступа: <http://lib15.sibsport.ru>

### б) дополнительная литература

1. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - М. :Юрайт, 2017. - 188 с.
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учеб. для учреждений высш. проф. образования по направлениям 49.03.02 - "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура)", 49.04.02 - "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура)", 49.02.02 - "Адаптив. физ. культура" / авт.-сост. : О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. - М. : Спорт, 2016. - 384 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55569>

### 6. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет»

Информационные ресурсы ФГБОУ ВО СибГУФК:

1. [lib.sibsport.ru](http://lib.sibsport.ru) – сайт библиотеки СибГУФК;
2. [moodle.sibguvk.ru](http://moodle.sibguvk.ru) – образовательный портал и система дистанционного обучения;
3. [sibsport.ru](http://sibsport.ru) – официальный сайт вуза.

7. *Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации*

7.1. Индикаторы достижения и критерии оценивания компетенций по итогам изучения дисциплины:

Индикаторы достижения	Уровень освоения/отметка			Средства оценивания
	Низкий/удовлетворительно	Средний/хорошо	Высокий/отлично	
УК - 7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
Знает:				
- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;	- С затруднениями рассказывает правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;	- Рассказывает правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;	- Хорошо излагает правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;	Устный опрос, эссе (текущий контроль)
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВС и АС;	- С затруднениями рассказывает методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВС и АС;	- Рассказывает методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВС и АС;	- Хорошо излагает методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВС и АС;	Эссе, устный опрос (текущий контроль)
- основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре;	- С затруднениями рассказывает основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре;	- Рассказывает основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре	- Хорошо излагает основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре;	Устный опрос (текущий контроль)
Умеет:				

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;	- с трудом умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;	- умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности, но с небольшими недочетами;	- хорошо умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;	Тест (текущий контроль)
- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;	- с трудом умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;	- умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности но, с небольшими недочетами;	- хорошо умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;	Практическое задание (текущий контроль)
- проводить занятия по общей физической подготовке;	- с трудом умеет проводить занятия по общей физической подготовке;	- умеет проводить занятия по общей физической подготовке но с небольшими недочетами;	- хорошо умеет проводить занятия по общей физической подготовке;	Практическое задание (текущий контроль)
- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;	- с трудом умеет определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;	- умеет определять и учитывать величину нагрузки на занятиях, но с небольшими недочетами;	- хорошо умеет определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;	Практическое задание (текущий контроль)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;	- с трудом умеет соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;	- умеет соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений, но с небольшими недочетами;	- хорошо умеет соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;	Тест (текущий контроль)
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными	- с трудом умеет пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием	- умеет пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и	- хорошо умеет пользоваться спортивным инвентарем,	Контрольное упражнение (текущий

приборами и обнаруживать их неисправности.	и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.	контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.	оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности	контроль)
Владеет навыками:				
- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима;	- с большими затруднениями проводит с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима	- с небольшими затруднениями проводит с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима	- без затруднений проводит с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима	Практическое задание (текущий контроль)
- планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов	- имеет недостаточный опыт планирования и проведения занятий по обучению	- имеет опыт планирования и проведения занятий по	- имеет хороший опыт планирования и проведения занятий по	Практическое задание (текущий контроль)

адаптивного спорта;	технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта	обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта	обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта	
- планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС и АС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;	- имеет недостаточный опыт планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС и АС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности	- имеет опыт планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС и АС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности	- имеет хороший опыт планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС и АС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности	Практическое задание (текущий контроль)
- владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВС и АС на уровне выполнения контрольных нормативов;	- имеет недостаточный опыт владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВС и АС на уровне выполнения контрольных нормативов;	- имеет опыт владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВС и АС на уровне выполнения контрольных нормативов;	- имеет хороший опыт владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВС и АС на уровне выполнения контрольных нормативов;	Контрольное упражнение (текущий контроль)
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.	- имеет недостаточный опыт самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.	- имеет опыт самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.	- имеет хороший опыт самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.	Тест (текущий контроль)



### 7.2. Балльно-рейтинговая оценка по дисциплине

Виды контроля	Распределение баллов по видам работ		
	виды работ	макс. возможное кол-во баллов за 1 задание	сумма баллов
Текущий контроль	Эссе, устный опрос	5	2x5=10
	Тестирование ОФП и СФП	10	2x10=20
	Контрольное упражнение	5	2x5=10
	Практическое задание	10	2x10=20
	Итого		60

### 7.3. Описание шкал и процедур оценивания

#### 7.3.1. Эссе:

1. Значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни.

#### Шкала оценивания эссе

Критерии оценивания	Баллы
<b>Раскрытие смысла высказывания</b>	
Смысл высказывания раскрыт ИЛИ содержание ответа даёт представление о его понимании	2
Смысл высказывания не раскрыт, содержание ответа не даёт представления о его понимании	1
<b>Характер и уровень теоретической аргументации</b>	
<i>Наличие ошибочных с точки зрения научного общественнознания положений ведёт к снижению оценки по этому критерию на 1 балл</i>	
Избранная тема раскрывается с опорой на соответствующие понятия, теоретические положения и выводы	4
Приводятся отдельные относящиеся к теме, но не связанные между собой и другими компонентами аргументации понятия или положения	2
Аргументация на теоретическом уровне отсутствует (смысл ключевых понятий не объяснён; теоретические положения, выводы отсутствуют) ИЛИ используются понятия, положения и выводы, не связанные непосредственно с раскрываемой темой	0
<b>Качество фактической аргументации</b>	
Факты и примеры почерпнуты из различных источников: используются сообщения СМИ, материалы учебных предметов (истории, литературы, географии и др.), факты личного социального опыта и собственные наблюдения (приведено не менее двух примеров из разных источников)	4
Фактическая аргументация дана с опорой только на личный социальный опыт и житейские представления ИЛИ приведен(-ы) пример(-ы) из источника одного типа	2
Фактическая информация отсутствует ИЛИ приведённые факты не соответствуют обосновываемому тезису	0
Итого	10

#### 7.3.2. Устный опрос.

#### Шкала оценивания устных ответов

Критерии оценивания	Баллы
студент свободно, достаточно подробно излагает изучаемый материал,	5

отвечает полным ответом	
студент, в целом, владеет изучаемым материалом, но не демонстрирует целостного понимания, дает краткий ответ	3
студент слабо владеет изученным материалом, затрудняется в ответе на вопрос	2

### 7.3.3.Выполнение контрольного упражнения.

Пример: Выполнить контрольное упражнение: быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (зрительные, звуковые) из исходного положения сидя на инвалидной коляске (стуле).

#### Шкала оценивания контрольного упражнения

Предмет оценивания	Баллы
упражнение выполняется без ошибок	5
упражнение выполняется с мелкими ошибками	4
упражнение выполняется с грубыми ошибками	2

### 7.3.4. Тестирование

#### по общей физической подготовке

Физическое качество	Тест	Оценка
Координация	Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	Не менее 8 успешных
	Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	Не менее 8 успешных
Выносливость	Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени	Не более 5 мин

#### по специальной физической подготовке

Тест	Оценка
Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м	(не менее 8 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии)
Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, По диагонали, по границам корта	(не менее 8 попаданий из 10 попыток в каждую из точек)

### 7.3.5. Практическое задание - составить план-конспект занятия и его провести.

#### Шкала оценивания практического задания

Критерии оценивания	Баллы
Знание и понимание материала: -определен предмет изучения; -термины и понятия используются правильно с учётом тематики. Полнота содержания выполненного задания: -дано полное обоснование задания, -содержание соответствует цели. Оформление выполненного задания: -четко отражена суть задания, -работа выполнена грамотно с описанием вывода и общего заключения	10
Знание и понимание материала: -определен предмет изучения; -термины и понятия используются правильно с учётом тематики, но с недочетами. Полнота содержания выполненного задания: -дано частичное обоснование задания, -содержание соответствует цели, но допущен ряд ошибок. Оформление выполненного задания: -отражена суть задания, но частично представлены выводы и общее заключение.	7

<p>Знание и понимание материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не в полном объеме определен предмет изучения, имеют не точности;</li> <li>- термины и понятия используются с ошибками.</li> </ul> <p>Полнота содержания выполненного задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дано частичное обоснование задания с рядом ошибок, без описания полного содержания решения задачи.</li> </ul> <p>Оформление выполненного задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отражена только суть задания, без выводов и заключения.</li> </ul>	4
---	---

*8. Материально-техническое обеспечение дисциплины*

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Необходимое лицензионное программное обеспечение
Спортивный зал	<p>Размеры не менее: 12,5 м x 6 м.</p> <p>В набор мячей для бочча (6 красных, 6 синих и один белый мяч). Мячи для бочча, используемые в санкционированных соревнованиях, должны соответствовать критериям СВС. Вес 275 г +/- 12 г. Длина окружности: 270 мм +/- 8 мм.</p> <p>Инвалидная коляска.</p> <p>Гимнастические предметы: гимнастические палки, мячи разного размера, эспандеры, гимнастические маты и коврики.</p> <p>Компьютер и монитор.</p>	<p>- офисный пакет MS Office либо аналог (например, LibreOffice);</p> <p>- программы для просмотра документов в формате pdf (AdobeReader или аналог)</p>

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Виленский М. Я. Аксиологический подход к содержанию образования по физической культуре в высшей школе и его технологические обоснования : монография / М. Я. Виленский, О. Ю. Масалова. - М. : РУСАЙНС, 2018. - 240 с.
2. Дежнева Г. И. Использование специализированного спортивного и реабилитационного оборудования в вузе для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, получающими высшее образование в сфере физической культуры и спорта : метод. рекомендации / Г. И. Дежнева ; Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М.: [б. и.], 2018. - URL: <https://lib.rucont.ru/> (дата обращения: 16.07.2020).
3. Михальчи Е. В. Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в системе высшего образования : метод. пособие / Е. В. Михальчи. - М. : ИНФРА-М, 2019. - 152 с.
4. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ : ред. от 03.07.2016 // Российская газета. – 2015. - № 303. - Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
5. Пшеничников А. Ф. Физическая культура студента (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / А. Ф. Пшеничников ; Санкт-Петербургский гос. архитект.-строит. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : Изд-во СПбГАСУ, 2012. - Режим доступа. : <http://www.iprbookshop.ru/>.
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учеб. для учреждений высш. проф. образования по направлениям 49.03.02 - "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура)", 49.04.02 - "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура)", 49.02.02 - "Адаптив. физ. культура" / авт.-сост. : О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. - М. : Спорт, 2016. - 384 с.
7. Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по дисциплине "Физическая культура" / [М. Я. Виленский и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 423 с.

Приложение 1

Показатели выполнения тестов для оценки физической подготовленности для обучающихся основной и подготовительной группы

мужчины																									
Тесты	очки																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1. Бег 100 м (сек)	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,0	12,8	12,6	12,4	12,2	12,0
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	19	21	23	25	26	27	28	29	30
3. Прыжок в длину с места (см)	190	195	200	205	210	215	219	223	227	231	235	239	243	247	251	256	261	266	271	276	281	286	291	296	301
4. Бег 1000 м (мин., сек)	4,08	4,06	4,04	4,02	4,00	3,58	3,56	3,54	3,52	3,50	3,48	3,46	3,44	3,42	3,40	3,36	3,32	3,28	3,24	3,20	3,16	3,12	3,08	3,04	3,00
женщины																									
тесты	очки																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1. Бег 100 м (сек)	17,4	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,8	15,6	15,4	15,2	15,0	14,8	14,6	14,4	14,2	14,0
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	2	4	6	8	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41
3. Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	165	170	175	178	181	184	187	190	193	196	199	202	206	210	214	218	222	226	230	234	238	242
4. Бег 1000 м (мин., сек)	5,40	5,37	5,34	5,31	5,28	5,25	5,20	5,15	5,10	5,05	5,00	4,55	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,08	4,01	3,54	3,47	3,40

Показатели выполнения тестов (испытаний по выбору) для определения уровня развития физических качеств, двигательных способностей для обучающихся с инвалидностью (с учетом требований ВФСК ГТО для лиц с отклонениями в состоянии здоровья)

Тесты	Результаты/очки		
	соответствующие золотому знаку	Соответствующие серебрянному знаку	Соответствующие бронзовому знаку
Для оценки скоростных способностей	20	15	10
Для оценки силовых способностей	20	15	10
Для оценки выносливости	20	15	10
Для оценки гибкости	20	15	10
Для оценки координационных способностей	20	15	10