МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СТАРООСКОЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. А.А. УГАРОВА
(филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС»
СТИ НИТУ «МИСИС»

Рабочая программа утверждена
решением Ученого совета
СТИ НИТУ «МИСИС»
от « 20 » июня 2023г.
протокол № 5

Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптивная программа)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**
Направление подготовки 08.03.01 Строительство
Профиль Промышленное и гражданское строительство
Квалификация **Бакалавр**
Форма обучения **Очная**
Общая трудоемкость **328 часов**

Часов по учебному плану 328
в том числе:
аудиторные занятия 328

Формы контроля в семестрах:
зачет 1,2,3,4,5,6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	1		2		3		4		5		6		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	18	18
Практические	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	55	55	310	310
Контактная работа	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	58	58	58	58
Итого:	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	58	58	328	328

Год набора 2020 г.
В редакции 2023 г.

Программу составил:
ассистент
Буковцов Сергей Николаевич
Должность,уч.ст., уч.зв ФИО полностью *подпись*

Рабочая программа дисциплины
Элективные курсы по физической культуре и спорту(адаптивная программа)
наименование

Разработана в соответствии с ОС ВО НИТУ «МИСИС»:
Самостоятельно устанавливаемый образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС» по направлению подготовки 08.03.01 Строительство (приказ от 05.03.2020г. № 95 о.в.)

Составлена на основании учебного плана 2023 года набора:
08.03.01 Строительство,
Профиль: Промышленное и гражданское строительство, утвержденного Ученым советом СТИ НИТУ «МИСИС» 20.06.2023г., протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта
наименование кафедры

Протокол от « 26 » мая 2023 г. № 5

Зав. кафедрой ФВиС Д.А. Полещенко
абдревиатура наименования кафедры *подпись* *И.О. Фамилия*

«26» мая 2023 г.

Руководитель ОПОП ВО
заведующий кафедрой, к.э.н., доцент С.В. Чуев
должность, уч.ст., уч.зв. *подпись* *И.О. Фамилия*

«26 » мая 2023 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ
Цель элективных курсов адаптивной физической культуры: углубление ранее полученных знаний по основам оздоровительной тренировки и коррекционно-реабилитационных технологий в различных направлениях физической культуры; максимально возможное развитие жизнеспособности студента, удовлетворение его потребности в восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в обществе.

2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Знания, умения и навыки, полученные при изучении образовательной программы среднего общего образования или среднего профессионального образования
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности

3. ИНДИКАТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ, СОВМЕЩЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
Знать:	УК – 7 З1 Знать способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уметь:	УК-7 У1 Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Владеть:	УК-7 В1 Владеть способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Базовая часть для всех видов специализации по видам спорта: теоретический раздел, легкая атлетика, ОФП, контрольный (раздел 1, 2, 4, 5).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

Код занятия	Наименование разделов и тем / вид занятия/	Семестр	Количество часов	Компетенции	Литература и электронные ресурсы	Примечание
1	**Раздел 1. Теоретический**					
1.1	Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре. Двигательная активность - база для развития интеллекта. /Лек./	1	3	УК-7-З1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Э1	
2	**Раздел 2. Легкая атлетика**					
2.1	Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений с учетом ограничений в состоянии здоровья. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики с учетом ограничений в состоянии здоровья. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности	1	18	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7- В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	

	организации и планирования занятий легкой атлетикой. /Пр./					
3	**Раздел 3. Спортивные игры (по выбору)**					
3.1	**Волейбол.** Изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства. Игровая практика. **Настольный теннис.** Техническая подготовка: обучение способам правильного держания ракетки, стойки и передвижения, подачи (разновидности подач), накат (нападающий удар), топ-спин, подставка, подрезка. Тактическая подготовка: тактика розыгрыша мяча, тактика выполнения резких ударов при розыгрыше очка, тактика контратаки, тактика выполнения атакующих ударов накатом, тактика проведения матчевой встречи. Особенности игры в паре: техника парной игры, основные тактические приемы парной игры, использование быстрых ударов, направленных против быстрых атакующих ударов, использование топ-спинов против быстрых атакующих ударов, использование атакующих ударов против игроков, владеющих подрезкой. Тактические приемы применения резких ударов после подачи. Использование подрезки против теннисистов атакующего стиля. Использование защитного стиля против пары, играющей в таком же стиле. Расстановка игроков в парной игре. Правила проведения соревнований, судейская и игровая практика. /Пр./	1	21	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
4	**Раздел 4. ОФП.**					
4.1	Упражнения для развития силы на отдельные мышечные группы с дополнительными отягощениями с учетом ограничений в состоянии здоровья. Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости и подвижности в суставах, точность и координацию движений. Занятия	1	4	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	

	на тренажерах и зал шейпинга. /Пр./					
5	**Раздел 5. Контрольный**					
5.1	Контрольные занятия, зачеты, дающие информацию о степени освоения и динамики физического развития, физической и профессионально – прикладной подготовленности каждого студента. /Пр./	1	8	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
1	**Раздел 1. Теоретический**					
1.2	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система/Лек./	2	3	УК-7-З1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Э1	
2	**Раздел 2. Легкая атлетика**					
2.1	Обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике с учетом ограничений в состоянии здоровья. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики с учетом ограничений в состоянии здоровья. /Пр./	2	18	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
3	**Раздел 3. Спортивные игры (по выбору)**					
3.1	**Волейбол.** Изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). совершенствование навыков игры в волейбол учетом ограничений в состоянии здоровья. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства. Игровая практика. **Настольный теннис.** Техническая подготовка: обучение способам правильного держания ракетки, стойки и передвижения, подачи (разновидности подач), накат (нападающий удар), топ-спин, подставка, подрезка. Тактическая подготовка: тактика розыгрыша мяча, тактика выполнения резких ударов при розыгрыше очка, тактика контратаки, тактика выполнения атакующих ударов накатом,	2	21	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	

	тактика проведения матчевой встречи. Правила проведения соревнований, судейская и игровая практика. /Пр./					
4	**Раздел 4. ОФП.**					
4.1	Упражнения для развития силы на отдельные мышечные группы с дополнительными отягощениями с учетом ограничений в состоянии здоровья. Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости и подвижности в суставах, точность и координацию движений. Занятия на тренажерах и зал шейпинга с учетом ограничений в состоянии здоровья. /Пр./	2	4	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
5	**Раздел 5. Контрольный**					
5.1	Контрольные занятия, зачеты, дающие информацию о степени освоения и динамики физического развития, физической и профессионально – прикладной подготовленности каждого студента. /Пр./	2	8	УК-7 З1 УК-7 У1 УК-7 В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
1	**Раздел 1. Теоретический**					
1.1	Сенситивные периоды развития. Влияние двигательной активности на органы и системы. /Лек./	3	3	УК-7-З1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Э1	
2	**Раздел 2. Легкая атлетика**					
2.1	Дальнейшее обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике с учетом ограничений в состоянии здоровья.. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики с учетом ограничений в состоянии здоровья. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. /Пр./	3	18	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
3	**Раздел 3. Спортивные игры (по выбору)**					
3.1	**Волейбол.** Дальнейшее изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи,	3	21	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	

	нападающие удары, блокирование) с учетом ограничений в состоянии здоровья. Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства. Игровая практика. **Настольный теннис.** Техническая подготовка: дальнейшее обучение стойкам и передвижениям, подачи (разновидности подач), накат (нападающий удар), топ-спин, подставка, подрезка. Тактическая подготовка: тактика розыгрыша мяча, тактика выполнения резких ударов при розыгрыше очка, тактика контратаки, тактика выполнения атакующих ударов накатом, тактика проведения матчевой встречи. Тактические приемы применения резких ударов после подачи. Использование подрезки против теннисистов атакующего стиля. Правила проведения соревнований, судейская и игровая практика. /Пр./				Л3.1 Л3.2	
4	**Раздел 4. ОФП.**					
4.1	Упражнения для развития силы на отдельные мышечные группы с дополнительными отягощениями: атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, дыхательная гимнастика. /Пр./	3	4	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
5	**Раздел 5. Контрольный**					
5.1	Контрольные занятия, зачеты, дающие информацию о степени освоения и динамики физического развития, физической и профессионально – прикладной подготовленности каждого студента. /Пр./	3	8	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7- В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
1	**Раздел 1. Теоретический**					
1.1	Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. /Лек./	4	3	УК-7-З1 УК-7 -У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Э1	
2	**Раздел 2. Легкая атлетика**					
2.1	Дальнейшее обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой	4	18	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	

	атлетике с учетом ограничений в состоянии здоровья. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики с учетом ограничений в состоянии здоровья. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. /Пр./					
3	**Раздел 3. Спортивные игры (по выбору)**					
3.1	**Волейбол.** Дальнейшее изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование) с учетом ограничений в состоянии здоровья. Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства. Игровая практика. **Настольный теннис.** Техническая подготовка: дальнейшее обучение стойкам и передвижениям, подачи (разновидности подач), накат (нападающий удар), топ-спин, подставка, подрезка. Тактическая подготовка: тактика розыгрыша мяча, тактика выполнения резких ударов при розыгрыше очка, тактика контратаки, тактика выполнения атакующих ударов накатом, тактика проведения матчевой встречи. Особенности игры в паре: техника парной игры, основные тактические приемы парной игры, использование быстрых ударов, направленных против быстрых атакующих ударов, использование топ-спинов против быстрых атакующих ударов, использование атакующих ударов против игроков, владеющих подрезкой. Тактические приемы применения резких ударов после подачи. Использование подрезки против теннисистов атакующего стиля. Использование защитного стиля против пары, играющей в таком же стиле. Расстановка игроков в парной игре. Правила проведения соревнований, судейская и игровая практика. /Пр./	4	21	УК-7 -З1 УК-7 -У1 УК-7- В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
4	**Раздел 4. ОФП.**					
4.1	Упражнения для развития силы на отдельные мышечные группы с	4	4	УК-7 -З1 УК-7- У1	Л1.1 Л1.2	

	дополнительными отягощениями: атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, дыхательная гимнастика. /Пр./			УК-7 В1	Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
5	**Раздел 5. Контрольный**					
5.1	Контрольные занятия, зачеты, дающие информацию о степени освоения и динамики физического развития, физической и профессионально – прикладной подготовленности каждого студента. /Пр./	4	8	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
1	**Раздел 1. Теоретический**					
1.1	Современное состояние физической культуры и спорта. Физические упражнения в воде. Механотерапия /Лек./	5	3	УК-7-З1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Э1	
2	**Раздел 2. Легкая атлетика**					
2.1	Совершенствование двигательных навыков и техник видов легкой атлетики. совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике с учетом ограничений в состоянии здоровья. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений с у четом ограничений в состоянии здоровья. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. /Пр./	5	18	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
3	**Раздел 3. Спортивные игры (по выбору)**					
3.1	**Волейбол.** Совершенствование основных приемов техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование) с учетом ограничений в состоянии здоровья. совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства. Игровая практика. **Настольный теннис.** Техническая подготовка: совершенствование стоек и передвижений, подачи (разновидности подач), накат (нападающий удар), топ-спин, подставка, подрезка. Тактическая подготовка: тактика	5	21	УК-7-З1 УК-7 -У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	

	розыгрыша мяча, тактика выполнения резких ударов при розыгрыше очка, тактика контратаки, тактика выполнения атакующих ударов накатом, тактика проведения матчевой встречи. Особенности игры в паре: совершенствование техники парной игры, основных тактических приемов парной игры, использование быстрых ударов, направленных против быстрых атакующих ударов, использование топ-спинов против быстрых атакующих ударов, использование атакующих ударов против игроков, владеющих подрезкой. Тактические приемы применения резких ударов после подачи. Использование подрезки против теннисистов атакующего стиля. Использование защитного стиля против пары, играющей в таком же стиле. Расстановка игроков в парной игре. Правила проведения соревнований, судейская и игровая практика. /Пр./					
4	**Раздел 4. ОФП.**					
4.1	Дыхательная гимнастика. Адаптивный фитнесс. Методики психоэмоциональной саморегуляции. Атлетическая гимнастика (занятия на тренажерах). /Пр./	5	4	УК-7 -З1 УК-7 -У1 УК-7- В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
5	**Раздел 5. Контрольный**					
5.1	Контрольные занятия, зачеты, дающие информацию о степени освоения и динамики физического развития, физической и профессионально – прикладной подготовленности каждого студента. /Пр./	5	8	УК-7 -З1 УК-7 -У1 УК-7- В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
1	**Раздел 1. Теоретический**					
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Массаж. Кинезитерапия. /Лек./	6	3	УК-7 -З1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Э1	
2	**Раздел 2. Легкая атлетика**					
2.1	Совершенствование двигательных навыков и техник видов легкой атлетики. совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике с учетом ограничений в состоянии здоровья. Совершенствование	6	18	УК-7 -З1 УК-7 -У1 УК-7- В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	

	техники выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой. /Пр./					
3	**Раздел 3. Спортивные игры (по выбору)**					
3.1	**Волейбол.** Совершенствование основных приемов техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование) с учетом ограничений в состоянии здоровья. совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства. Игровая практика. **Настольный теннис.** Особенности игры в паре: совершенствование техники парной игры, основных тактических приемов парной игры, использование быстрых ударов, направленных против быстрых атакующих ударов, использование топ-спинов против быстрых атакующих ударов, использование атакующих ударов против игроков, владеющих подрезкой. Тактические приемы применения резких ударов после подачи. Использование подрезки против теннисистов атакующего стиля. Использование защитного стиля против пары, играющей в таком же стиле. Расстановка игроков в парной игре. Правила проведения соревнований, судейская и игровая практика. /Пр./	6	21	УК-7 -З1 УК-7 -У1 УК-7- В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
4	**Раздел 4. ОФП.**					
4.1	Восстановительная статическая гимнастика И.Е.Рейфа. Каланнетика. Гимнастика Н.М.Амосова. Стрейчинг. Гимнастика для глаз. /Пр./	6	8	УК-7 -З1 УК-7 -У1 УК-7- В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
5	**Раздел 5. Контрольный**					
5.1	Контрольные занятия, зачеты, дающие информацию о степени освоения и динамики физического развития, физической и	6	8	УК-7 -З1 УК-7 -У1 УК-7- В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	

	профессионально – прикладной подготовленности каждого студента. /Пр./				Л3.1 Л3.2	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

5.1. Вопросы для самостоятельной подготовки к экзамену (зачёту с оценкой)

Экзамен (зачет с оценкой) не предусмотрен.

5.2. Перечень работ, выполняемых по дисциплине

По ходу обучения студенты выполняют следующие работы (УК-7 У1, УК-7 З1, УК-7 В1)

1) Выполнение физических упражнений в соответствии с личными предпочтениями и физическими возможностями с учетом ограничений состояния здоровья.

2) Подготовка реферата.

Примерные темы рефератов по дисциплине Элективные курсы по физической культуре (адаптивный курс, АФК)

1. История становления и развития АФК для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.
2. История становления и развития АФК для лиц с нарушением зрения.
3. История становления и развития АФК для лиц с нарушением слуха.
4. История становления и развития АФК для лиц с нарушением интеллекта.
5. История Паралимпийских игр.
6. История Специального олимпийского движения.
7. История Всемирных игр глухих (Тихие игры).
8. История развития вида спорта (паралимпийского). По выбору студента.
9. Биография спортсмена-паралимпийца (по выбору студента).
10. Адаптивное физическое воспитание - раскрыть содержание, цель, задачи и особенности.
11. Адаптивный спорт - содержание, цель, задачи и особенности.
12. Адаптивная двигательная рекреация - раскрыть содержание, цель, задачи и особенности.
13. Адаптивная физическая реабилитация - раскрыть содержание, цель, задачи и особенности.
14. Креативно - телесно- ориентированные практики АФК - раскрыть содержание, цель, задачи и особенности.
15. Экстремальные виды двигательной активности - раскрыть содержание, цель, задачи и особенности.
16. Функции адаптивной физической культуры
17. Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением слуха.
18. Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением зрения.
19. Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением интеллекта.
20. Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением ОДА.
21. Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением речи.
22. Физические упражнения. Классификация. Решение специальных задач АФК средствами физических упражнений
23. Подвижные игры. Значение. Пример применения.
24. Методы обучения для лиц с нарушением зрения.
25. Методы обучения для лиц с нарушением слуха.
26. Методы обучения для лиц с нарушением ОДА.
27. Методы обучения для лиц с нарушением интеллекта.
28. Методы АФК, использующие в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
29. Методы развития физических способностей у лиц с нарушением зрения.
30. Методы развития физических способностей у лиц с нарушением слуха.
31. Методы развития физических способностей у лиц с нарушением ОДА.
32. Методы развития физических способностей у лиц с нарушением интеллекта.
33. Методы оптимизации психо-эмоционального состояния лиц с нарушениями в развитии.

5.3. Оценочные материалы, используемые для экзамена (описание билетов, тестов и т.п.)

Экзамен не предусмотрен.

5.4. Методика оценки освоения дисциплины

Для аттестации по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студенты выполняют обязательные контрольные нормативы, установленные кафедрой по общей физической подготовленности и набрать в сумме не менее 60 баллов и получить оценку "зачтено".

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный срок (семестр или учебный год), инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья от выполнения контрольных нормативов по физической подготовленности освобождаются. Для получения зачета эти студенты сдают реферат.

Студенты специальной медицинской группы выполняют контрольные нормативы по самочувствию, с учетом диагноза заболевания.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1 Основная литература

Обозначение	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л1.1	Бегидова Т.П.	Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов.	ЭБС Юрайт ISBN 978-5-534-07190-0. – текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/446683	Москва: Издательство Юрайт, 2020.
Л1.2	А.Б.Муллер	Физическая кульутра: учебник и практикум для вузов.	ЭБС Юрайт ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/449973	Москва : Издательство Юрайт, 2020.

6.1.2 Дополнительная литература

Обозначение	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л 2.1	А.А.Зайцев (и др.); под общей редакцией А.А.Зайцева	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов.	ЭБС Юрайт ISBN 978-5-534-126234-2. – текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/447870	Москва : Издательство Юрайт, 2020.
Л 2.2	И.А. ПисьменскийЮ.Н. Аллянов	Физическая культура: учебник для вузов.	ЭБС Юрайт ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/447588	Москва : Издательство Юрайт, 2020.

6.1.3 Методические разработки

Обозначение	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л 3.1	Маркова А.Ю. Марков А.А.	Основы знаний по теории и методике физической культуры. Учебно - методическое пособие	НТБ СТИ НИТУ «МИСИС»	Старый Оскол: СТИ НИТУ «МИСиС», 2020
Л 3.2	Маркова А.Ю. Марков А.А.	Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий студентов. Учебно – методическое пособие.	НТБ СТИ НИТУ «МИСИС»	Старый Оскол: СТИ НИТУ «МИСиС», 2020

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Э1	LMS Canvas Физическая культура	https://lms.misis.ru/enroll/KKX46N

6.3 Перечень программного обеспечения

П.1	MS Teams
П.2	Microsoft Word
П.3	Microsoft Excel

6.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных

И.1	Научная электронная библиотека eLIBRARY https://elibrary.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

7.1	**ФОК «Студенческий»**

	Игровой зал Спортивный инвентарь: - мячи футбольные, - мячи волейбольные, - мячи баскетбольные, - сетка волейбольная, - сетка баскетбольная, - стойки волейбольные, - щиты баскетбольные, - скамейка гимнастическая, - столы для настольного тенниса, - шахматы, - часы шахматные, - секундомер, - табло.
7.2	**ФОК «Студенческий»** **Тренажерный зал** Спортивный инвентарь: - маты гимнастические, - беговая дорожка, - снаряд для развития мышц бедра, - снаряд для развития внутренних мышц бедра, - снаряд для развития трапецивидной мышцы, - снаряд для развития двуглавой мышцы плеча, - снаряд для развития грудных мышц, - снаряд для развития мышц спины, - снаряд для развития мышц ягодиц, - станок для развития мышц пресса, - станок для жима, - станок для жима с наклоном, - многофункциональный станок для приседания, - гири, - гантели, - обруч гимнастический.
7.3	**ФОК «Студенческий»** **Зал шейпинга** Спортивный инвентарь: - маты гимнастические, - мяч для фитнеса, - гимнастический станок, - обруч гимнастический.
7.4	**ФОК «Студенческий»** **Стадион** Спортивный инвентарь: - футбольные ворота, - стойки волейбольные, - щиты баскетбольные.
7.5	**Помещение для самостоятельной работы обучающихся** **Аудитория №305 Помещение для самостоятельной работы обучающихся** Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий: - комплект мебели для преподавателя, - комплект мебели для обучающихся на 30 посадочных мест, - компьютер – 10шт, - колонки, - веб-камера, - мультимедиа-проектор, - экран. **Читальный зал НТБ СТИ НИТУ «МИСИС»** Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий: - комплект мебели для обучающихся на 44 посадочных места - моноблок – 10 шт, - компьютер.

	Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ
Учебный процесс реализуется по медицинским показателям с учетом возможностей здоровья студентов, распределенных по следующим категориям: • с нарушениями двигательной функции; • с нарушениями функций кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, обмена веществ и энергии, внутренней секреции; • с нарушениями сенсорных функций (зрения, слуха, обоняния, осязания). Упражнения и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом ограничений в состоянии здоровья. Занятия проводятся в спортивных залах, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям и укомплектованных необходимым специальным оборудованием (тренажерами комплексного и локального воздействия) и спортивным инвентарем, необходимыми для проведения занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья.